

# 冬季养生，“藏”好阳气是关键

早卧晚起+运动饮食调理,安稳过冬少生病

## 壹问医答

记者 刘通 通讯员 谢静 济南报道

北风渐起,寒冬将至。中医认为,冬季阳气潜藏、阴精固守,养生核心需围绕“敛阴护阳”展开。无论是起居作息的规律调整,还是饮食搭配的科学适配,亦或是情绪心态的平和养护,都需遵循“冬藏”的内在逻辑,以顺应冬季的自然节律。

近日,山东大学齐鲁医院中医科主任乔云走进《壹问医答》直播间,为大众解读冬季养生智慧,送上实用健康指南。

### 冬季养生核心在“藏” 饮食宜按体质调整

中医养生讲究“因时养生”,冬季的核心是“藏”。乔云表示,《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载,“冬三月,此谓闭藏,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光”,这正是冬季养生精髓,既要藏住体内阳气与精气,减少消耗,又要“去寒就温”,顺应气候调整生活。

谈及冬季饮食,“冬吃萝卜夏吃姜”“冬季多吃羊肉”的观点深入人心。但也有不少人反映,补后会上火、肠胃不适。

乔云解释,这是“盲目大补”所致,冬季饮食需“温而不热,养而兼顾”,且要按体质调整。

“阳虚质”(易怕冷人群)可多吃羊肉、牛肉、生姜等,如喝羊肉萝卜汤驱寒防火;“阴虚质”(易上火人群)宜选百合、银耳、梨等,煮冰糖炖雪梨缓解不适,搭配清淡蔬菜保证营养均衡。

贺照阳 通讯员 刘庆乐  
张莹莹 济南报道

### 认识胰腺与胰腺癌

胰腺是人体消化系统和代谢系统的“隐形功臣”,位于左上腹部深处、胃的后方,呈长条形。它承担两大关键功能:外分泌功能分泌含消化酶的胰液,助力脂肪、蛋白质和碳水化合物的分解;内分泌功能则通过胰岛细胞分泌胰岛素、胰高血糖素,精准调节血糖水平,保障新陈代谢稳定。

景主任介绍,胰腺癌是起源于胰腺导管上皮(约占90%)或腺泡细胞的恶性肿瘤,其“癌中之王”的称号,源于多重致命特性。

一是隐蔽性强,胰腺位置深,早期肿瘤无典型症状,多数患者确诊时已至中晚期;二是进展迅速,癌细胞易早期转移,侵犯周围组织或远处器官;三是治疗难度大,对放化疗不敏感,药物选择有限,且胰腺周围血管神经密集,手术切除风险高、操作复杂,仅约20%患者符合手术条件;预后极差,整体5年生存率仅5%-10%,是生存率最低的恶性肿瘤之一。

### 警惕预警信号

尽管胰腺癌早期症状不典型,但身体

### 控糖求“稳” 避免认知误区

冬季进补多, 饮食结构变化大, 糖尿病患者更需注意血糖波动

糖尿病患者推荐适量吃主食, 并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮

▼ “无糖食品”通常是指 ▼

没有蔗糖, 但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂, 有些还含有蔗糖替代品, 这些同样会升高血糖

血糖控制的目标因人而异  
要在医生指导下, 进行个体化目标制定

### 警惕呼吸道传染病 家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节, 科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一

在日常生活中, 酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒

也可以用含酒精成分的消毒湿巾, 对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒

酒精易燃易爆, 不建议作为空气消毒剂  
日常餐具消毒建议首选加热煮沸


# 击退“癌中之王”,早防早诊是关键

专家:胰腺癌是“难治之症”而非“不治之症”

## 壹点问医

11月16日是世界胰腺癌日,胰腺癌——这一被称为“癌中之王”的恶性肿瘤,因早期隐匿、进展迅猛、预后极差,始终是威胁人类健康的重大难题。

本期《壹点问医》,记者专访了济南市第七人民医院普外科副主任医师、山东省抗癌协会胰腺肿瘤分会委员景德龙,解析胰腺癌的防控要点。



出现异常时,需高度警惕。

景主任提醒,若出现不明原因的进行性黄疸(皮肤、眼白发黄,小便如浓茶,大便似陶土),这是胰头癌压迫胆总管的典型信号;中上腹深处持续性隐痛或腰背痛,仰卧时加重、弯腰屈膝时减轻;不明原因体重显著下降、食欲不振;新发糖尿病或原有糖尿病突然难以控制;以及消化不良、恶心呕吐、大便呈油花状的脂肪泻等情况,都应及时就医排查。

诊断方面,除病史询问和体格检查外,辅助检查至关重要。医生介绍,血液检查中,肿瘤标志物CA19-9,常用于疗效监测和复发判断,但早期敏感性不高,良性疾病也可使其升高。

影像学检查是核心,增强CT可清晰显示肿瘤大小、位置及转移情况,为首选手段;磁共振胰胆管成像(MRCP)擅长排查胆管胰管梗阻;超声内镜能贴近胰腺扫描并穿刺活检;内镜逆行胰胆管造影(ERCP),兼具检查与治疗功能。

### 远离高危因素

胰腺癌的发生与多种因素相关,高危人群需重点防范:45岁以上人群,风险随年龄增长升高;吸烟者患病风险是不吸烟者的2-3倍,吸烟是最主要的可控因素;有家族遗传史者,若两位及以上一级亲属患病,风险显著增加;反复发作慢性

于预防呼吸道疾病。

人们常说“睡不醒的冬三月”,可见冬季睡眠也是大家绕不开的话题。而受工作及生活习惯等因素影响,现代人难以做到“早卧晚起”。

对此,乔云给出折中方案——冬季尽量晚上11点前入睡,早晨适当多睡,保证每天7-8小时睡眠,避免“熬夜+早起”。若熬夜,中午可小睡20-30分钟(不超过1小时),没条件午休的话,可闭目养神。

### 中医保健品功能因人而异

市面上阿胶膏、黑芝麻丸等养生产品备受青睐,乔云提醒,这类产品并非人人适宜。阿胶膏适合“血虚”人群(面色苍白、易头晕等),脾胃虚弱、湿热重及感冒者服用易不适;黑芝麻丸适合“肝肾不足”人群(腰酸、脱发等),腹泻、脾胃虚弱者食用可能加重症状。购买前最好咨询中医,辨证体质后选择。

针对特殊人群,乔云也有建议——老年人需“护阳气、防意外、减负担”,重点护头颈腰脚,饮食清淡易消化,选室内慢运动;儿童要“避过度、保均衡”,穿衣“三分暖两分凉”,饮食忌零食生冷;糖尿病患者控饮食、避免空腹运动,冠心病患者重点护胸背,两类人群均选室内缓运动,避开早晚低温。

冬季也是低落情绪的高发期,乔云指出,冬季情志养生要保持平和的情绪,减少对外界的索取和欲望。冬季可以多晒太阳,做一些深呼吸、冥想,听轻松音乐,适度社交,缓解焦虑,及时化解负面情绪。

胰腺炎患者、长期糖尿病患者或老年新发糖尿病者;肥胖人群及长期摄入高脂肪、高蛋白、低纤维素饮食者;携带BRCA2基因突变、林奇综合征等遗传综合征的人群。

普通公众可通过调整生活方式进行预防:坚决戒烟,这是降低患病风险的关键;健康饮食,多吃蔬菜、水果、全谷物,减少红肉和加工肉类摄入;保持健康体重,坚持规律运动;限制饮酒。同时避免熬夜、吃高脂外卖等不良习惯,以免打乱内分泌、加重胰腺负担。高危人群应在医生指导下,定期进行超声内镜或MRCP筛查。

### 手术方案因人而异

治疗上,景主任介绍,需根据分期、位置及患者健康状况制定方案:手术是唯一可能根治的手段,化疗为核心辅助治疗,放疗常与化疗联合使用,靶向和免疫治疗,仅适用于特定基因突变患者。

术后患者需遵循“循序渐进、低脂易消化、营养均衡”的饮食原则,逐步恢复饮食。晚期患者治疗,以减轻痛苦、保障生活质量为优先,同时尽可能延长生存期。

景主任表示,胰腺癌是“难治之症”而非“不治之症”,医学的进步,正逐步改善患者预后。公众需树立“防大于治”理念,警惕不适信号,科学应对,就能有效降低风险,为健康筑牢防线。