

云南省卫生健康工作会议在昆明召开

2022年2月18日，云南省卫生健康工作会议在昆明召开。省委书记王宁，省委副书记、省长王予波分别对抓好疫情防控和卫生健康工作作出重要批示。会议深入贯彻落实省委、省政府部署要求，总结2021年全省卫生健康工作，分析改革发展形势，安排部署2022年重点任务，进一步统一思想、凝聚共识、明确路径，推动全省卫生健康事业高质量发展。会议以视频形式召开，省卫生健康委员会主任杨洋作工作报告，省卫生健康委员会党组书记许勇刚主持会议。

会议指出，2021年全省卫生健康系统在省委省政府的坚强领导下，有力应对风险挑战，卫生健康事业在大战大考中砥砺前行。坚决扛起为国守边政治责任，成功处置瑞丽、陇川等数十起境外输入疫情，累计接收隔离境外入境人员42.23万人，救治病例2500余例，疫情防控实现输入病例零病亡、本土疫情未外传、航空输入零扩散，取得了国内国外两大战场、边境内地两线作战的重大胜利，为全国疫情防控大局作出了重要贡献。同步一体推进卫生健康事业发展，“双提升”工程、县级医院改造、卫生

补短板等重大项目稳步推进，全年固定资产投资历史性突破336.12亿元，增长34.7%，位居全省前列，中央预算内投资建设项目开工率、竣工率和资金支付率位居全国前列；深入推进爱国卫生“7个专项行动”，全省129个县（市、区）历史性全部达到国家卫生县城（城市）标准；健康服务迈上新的台阶，国家心血管病区域医疗中心一期建成运行，新增呼吸、肿瘤2个国家区域医疗中心，县级公立医疗机构达标比例和“五大中心”建设比例位居全国前列，县域内就诊率提升至91.39%，艾滋病“3个90%”保持全国第一；健康扶贫成果巩固提升，严格落实“四不摘”要求，救治36种大病脱贫患者21.84万人，救治率达99.3%；创新开展“清廉医院”“清廉机关”等清廉单元建设、健康云南行风整治持续提升行动，行风建设更加深入人心。扎实开展党史学习教育、主动接受省委巡视“回头看”政治监督、着力加强卫生人才队伍建设，全系统勇于作为敢担当、心无旁骛干事业、坚定信心促发展的氛围逐步形成。

会议强调，当前，全省卫生健康事业发展正处于机遇与挑战并存的关键时

期，必须完整准确全面贯彻新发展理念，深刻认识当前面临的困难挑战，深入分析卫生资源基础薄弱、不平衡不充分等问题，坚持在突破瓶颈、补齐短板、加快发展上持续用力。统筹好发展与安全，聚焦边境疫情防控、生物安全、高黎贡山生物生态风险防范和保护，下好先手棋，打好主动仗，有效应对风险挑战。要找准卫生健康事业在全国、全省发展大局中的定位，把握高质量发展的方法路径，保持战略定力，坚定发展信心，努力把潜力转化为实力、把潜能转化为动能、把优势转化为胜势。

会议要求，2022年全省卫生健康系统要坚持以人民为中心的发展思想，围绕高质量跨越式发展目标，牢记使命、感恩奋进，在新起点上开创工作新局面。要毫不松懈抓好疫情防控，从严从紧管控边境口岸，扎实做好常态化疫情防控，完善多点触发监测预警机制，安全推进疫苗接种，落实“六个立即、一个及时”疫情应急处置要求，守住不发生规模性输入、不发生规模性反弹、不发生本土疫情外传的底线；要努力提升医疗服务水平，推动和争取国家区域医疗中心落地实施，加强国家和省级临床重点专科

建设，推进县级医疗机构提质达标和“五大中心”建设；要深入推进健康云南行动，着力降低婴儿死亡率和孕产妇死亡率，抓好慢病管理，巩固艾滋病防控“三个90%”和“两个消除”成果，深化拓展爱国卫生“7个专项行动”，改革完善疾病预防控制体系；要深入推进医药卫生体制改革，开展三明医改经验综合试点，推广紧密型县域医共体，优化县医院在分级诊疗中的功能定位，提高县域医疗资源使用效率；要保障健康扶贫与乡村振兴战略有效衔接，做实县乡村三级医疗卫生机构动态达标，加强农村低收入人口健康帮扶措施，守牢不发生规模性因病致贫返贫底线；要着力破解中医药民族医药事业发展瓶颈，实施中医医疗服务体系建设工程，抓好中医临床医学中心打造，启动建设中医临床重点学科，实施各类中医药人才培养工程；要积极应对人口老龄化，开展社区医养结合服务能力提升工程和医养结合机构服务质量提升行动，出台“三孩”政策相关配套服务措施，支持婴幼儿照护服务机构建设。

（来源：中新网云南）

健康云南行动助推全民健康水平稳步提高

云南省正式启动健康云南行动以来，不断完善工作机制，配套13.7亿元资金项目，在加强政策引领、加强宣传发动、加强考核考评、加强监测评估上下功夫，通过从全方位干预健康影响因素、维护全生命周期健康、防控重大疾病等多方面发力，稳步推进落实各项重点任务。

围绕健康知识普及、合理膳食、控烟、心理健康促进和健康环境促进等5个专项行动，全方位采取有效干预措施，大力倡导文明健康生活方式，着力提升群众健康素养。建立完善云南省健康科普专家库和资源库，开通了18个网络媒体平台，初步构建了省级健康科普平台和传播机制。组织开展2021年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动、健康中国减盐行动、食品安全标准和食品营养知识专题讲座。全省已建成无烟党政机关10935家，创建省级“无烟党政机关样板间”31家，国家“无烟党政机关样板间”6家，30家

医院开设了戒烟门诊。以推进爱国卫生“7个专项行动”为抓手，全省129个县（市、区）历史性全部达到国家卫生县城（城市）创建标准，城镇和农村居民饮用水水质合格率达到全国平均水平，农村人居环境明显改善。

围绕妇幼健康促进、职业健康保护、老年人健康促进等3个专项行动，健全完善重点人群健康保障体系，强化健康服务，全生命周期健康维护能力持续提升。实施县级公立综合医院危重孕产妇救治中心和新生儿救治中心建设，创建完成率分别达到91.47%和89.92%。建立完善老年健康服务体系，在全省范围内开展失能老年人等级评估、失能老年人健康服务；部署开展建设全国示范性老年友好型社区和老年友善医疗机构创建工作，2021年向全国老龄委申报24个社区，923家医疗机构建成老年友善医疗机构。

围绕心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统等疾病、糖尿病、传染病及地方病

防治防控等5个专项行动，持续强化疾病防控措施，有效遏制疾病发病率上升趋势，新冠肺炎疫情防控取得重大成果。开展高血压健康管理试点，持续实施心血管病、卒中中高危人群早期筛查和综合干预项目，加强院前医疗急救体系标准化规范化建设，20个县级公立综合医院、25个县级中医医院、54个县级妇幼保健院实现提质达标，县级公立综合医院胸痛、卒中、创伤中心创建完成率分别达到93%、85%、80%，达标率、创建率均位居全国前列。持续开展城市和农村癌症早诊早治项目，全省建立覆盖129个县（市、区）肿瘤登记报告网络，建立肿瘤流行病学调查、防控和癌症康复管理体系，癌症早诊早治项目县从6个扩大至10个，累计筛查7.5万人。2021年云南省国家级慢性病综合防控示范区和省级示范区均有增加，州市覆盖率由68.7%增加到100%，县（市、区）覆盖率由31.8%增加到51.9%，死因登记报告制度实现129个县（市、区）全

覆盖。艾滋病防控在全国率先实现“3个90%”的防治目标。完成地方病防治专项三年攻坚行动中期评估，全省129个县（市、区）已全部达到地方病消除或控制标准，18个血吸虫病流行县全部达到传播阻断标准。全省已核酸检测能力达158.7万人份，救治总床位13348张，救治病例2142例，3岁以上人群疫苗接种率达89.16%，全省疫情防控实现输入病例零死亡、本土疫情未外传、航空输入零扩散。

围绕中医、民族医治未病健康工程行动，进一步发挥云南省中医、民族医药特色，充分发挥中医、民族医治未病的作用。全省二级以上中医医院治未病科室98家，比例为89.1%；三级中医医院康复科10家，比例为76.9%；99%的乡镇卫生院及94%的社区卫生服务中心能提供6类以上中医非药物疗法；85%的村卫生室及75%的社区卫生服务中心能提供4类以上中医非药物疗法。

（来源：云南日报）

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第二期 总第222期
2022年2月26日

准印证号：（53）Y000318 印数：500份
发送对象：各州（市）健康教育所（科） 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办
内部资料 免费交流

2022年全国卫生健康工作会议在北京召开



1月27日，2022年全国卫生健康工作会议在北京召开。会议强调，要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九大和十九届历次全会精神，认真落实党中央、国务院决策部署，深刻领会“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，弘扬伟大建党精神，坚持稳中求进总基调，完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持以人民为中心的发展思想，坚持把新冠肺炎疫情防控工作作为重中之重，推进健康中国战略和积极应对人口老龄化战略，统筹发展与安全，统筹疫情防控和卫生健康各项工作，不断推动卫生健康事业高质量发展，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。国家卫生健康委党组书记、主任马晓伟出席会议并讲话。



会议指出，刚刚过去的2021年是党和国家历史上具有里程碑意义的重要一年。全国卫生健康系统坚决贯彻习近平总书记重要指示批示精神，落实党中央、国务院决策部署，紧盯“国之大者”，

把握形势变化，狠抓工作落实，推动卫生健康事业持续向前发展。全力以赴抓好新冠肺炎疫情防控和疫苗接种工作，疫情防控重大战略成果持续巩固。坚持统筹兼顾，深化医改工作持续推进，医疗卫生服务能力不断提升，老龄工作顶层设计进一步完善，三孩政策依法有序实施，中医药振兴发展取得重要阶段性成效，健康中国行动等重点工作任务统筹推进。扎实开展党史学习教育，从百年党史汲取智慧和力量，牢牢把握卫生健康工作政治属性和行业特点，着力为群众办实事做好事，党的领导和党的建设持续加强。

会议强调，要正确认识和把握卫生健康领域重大问题，推动事业在历史的逻辑中前进，在时代的潮流中发展。要毫不动摇坚持和加强党对卫生健康工作的全面领导，贯彻新时代党的卫生健康工作方针，始终听党话、跟党走。牢牢把握高质量发展的主题，强化战略思维，加快建设优质高效的卫生健康服务体系。坚持稳字当头、稳中求进，保持战略定力，坚定不移办好自己事。坚守安全发展底线，防范化解重大安全隐患，履行好防控疫情、守护人民健康的重要职责。

会议强调，要牢记维护人民健康的初心使命，一年接着一年干，一张蓝图

绘到底。一是毫不放松抓好新冠肺炎疫情防控工作。坚持“外防输入、内防反弹”总策略不动摇，坚持“动态清零”总方针，迅速遏制疫情传播扩散，全力做好春节期间疫情防控，不断提升科学精准防控水平。推进新冠病毒疫苗接种工作。加强对新冠病毒变异的研究和防范。二是巩固深化医改成果，推动公立医院高质量发展，推广三明医改经验，加强公立医院内部管理，抓好国家医学中心、国家区域医疗中心和临床重点专科建设和规划布局。三是以基层为重点，巩固健康扶贫成效与乡村振兴相衔接，促进乡村医疗卫生体系健康发展，提升县域综合服务能力。四是深入推进健康中国行动，完善重大疾病防控策略，加强重大传染病和慢性病防治。五是推进疾控体系改革，加强基层疾控机构能力建设，筑牢公共卫生安全防护网。六是积极应对人口老龄化，扎实开展老年健康服务工作，完善积极生育支持措施，全面加强“一老一小”服务供给，提高优生优育服务水平。七是全面实施中医药振兴发展重大工程，完善中医药服务体系，深化中西医临床协同攻关。八是强化事业改革发展的保障支撑，加强法治建设，推进人才队伍建设，强化科普宣教，积极参与全球卫生治理。

会议强调，新冠肺炎疫情发生以来，广大卫生健康工作者全身心、全天候投入高强度的疫情防控工作，连续奋战一线，付出了艰辛劳动。要采取更多务实、贴心、暖心举措做好工作保障，给一线工作人员更多的关心关爱，加强人员调度和安排好轮休，千方百计解决他们的实际困难，最大程度争取社会各界理解和支持，做好他们的坚强后盾。

会议要求，全系统要跟上时代的步伐，勇于担当作为，以新时代良好作风保障事业新发展。锤炼过硬的政治品格，始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。锤炼过硬的业务本领，熟

中国云南省援助老挝核酸检测专家组出征

2月7日，中国云南省援助老挝核酸检测专家组出征仪式在云南省应对疫情工作领导小组指挥部指挥中心举行。专家组一行6人，由云南省应对疫情工作领导小组指挥部办公室组派，包括省外办、省第一人民医院、昆医大附一院、省疾控中心、省中医医院相关专家和工作人员。此行，专家组携带实验室设备耗材、防控物资及省中医医院温伟波团队研制的抗疫中药制剂。

专家组将秉承“人类卫生健康共同体”理念，支持老方提升核酸检测能力，全面分享抗疫中国经验、云南方案，服务在老中国企业和人员，扩大云南中医药文化国际传播。



悉专业、干专业事。锤炼过硬的工作作风，认真履行全面从严治党政治责任，锲而不舍纠“四风”树“新风”，注重下沉一线发现和解决问题，锻造一支干净干事、无私奉献的卫生健康工作队。国家卫生健康委党组成员、副主任李斌主持会议。委领导出席会议。中央和国家机关有关部委代表，委直属机关各单位主要负责同志在主场参加会议。各省（区、市）和新疆生产建设兵团卫生健康委班子成员、省级疾控机构主要负责同志、委属（管）医院主要负责同志在视频分会场参加会议。

（来源：健康中国）



重视维生素D的补充



名医档案 ARCHIVES 杨帆

云南省第一人民医院临床营养科，副主任营养师。中国体重管理委员会委员，中国老年保健医学研究会老年营养健康分会委员，减重和代谢性疾病康复委员会委员，中国医学教育协会营养医学专业委员会委员，云南省营养学会委员，云南省医师协会临床营养师专业委员会委员，云南省微量元素研究会营养专业委员会。

研究显示，缺乏维生素D会直接影响人类基因组中二百多个基因的活性，缺乏维生素D与一系列疾病有关，如风湿性关节炎、糖尿病和肠癌等。

维生素D为固醇类衍生物，由于其具有预防和治疗佝偻病的作用，又被称作抗佝偻病因子。维生素D不足会使人更容易患多种疾病。

在肿瘤方面与乳腺癌、前列腺癌、卵巢癌、慢性淋巴细胞性白血病，结肠直肠癌等有关；在免疫、内分泌系统方面与克罗恩病、糖尿病、风湿性关节炎、红斑狼疮、感染性疾病等有关；在心血管系统方面与心肌梗死、动脉硬化、高血压等有关；在骨骼方面与肌肉系统方面与佝偻病、骨质疏松、肌无力、肌肉痛等有关。一项最新的研究结果表明，缺乏维生素D的中老年人更易患慢性疾病，从而增加死亡风险。

大量的研究表明，对不缺乏维生素D的人体补充维生素D，对疾病的发生发展并没有相关性，所以补充维生素D是针对缺乏的人群。

(1) 母乳喂养但未补充维生素D或未得到足够日照的婴儿，还有老年人、肝、肾衰竭者容易缺乏维生素D。

(2) 膳食中缺乏维生素D和日照照射不足。比如在温带、寒带日照较少的地区，例如我国北方的冬季，一些多雨和多雾的地区，也容易发生维生素D缺乏。

(3) 长期应用抗癫痫药物或口服糖皮质激素的病人都易发生维生素D缺乏。

含维生素D的食物很少，所以还应当适当的通过营养补充剂来补充维生素D。

美国儿科学会维生素D摄入量新指南为我们每天维生素D摄入量作出了推荐(如下表1)：

妊娠后期补充维生素D的剂量是：

口服800IU/日；

婴幼儿补充维生素D：生后2周开始口服，足月儿400IU/日至2岁；

早产、双胎、低出生体重儿800IU/日，3个月后才改为400IU/日。

成年人为200IU/日，老年人为400—800IU/日。

维生素D用于治疗骨质疏松症时为800—1000IU/日。

随着对维生素D更深入的研究，2021年美国儿科学会维生素D摄入量新指南中婴幼儿的最大推荐量也有上涨：6个月到1岁1500IU/日；1岁3岁的上限为2000IU/日；4岁到8岁每日的上限为3000IU/日，8岁以上每日的上限是4000IU/日。

表1 维生素D缺乏高危人群维生素D补充推荐

| 年龄 | 建议补充剂量 (IU/d) | 年龄 | 可耐受摄入量上限 (IU/d) |
|----------|---------------|----------|-----------------|
| 0~1岁 | 400~1 000 | 0~6个月 | 1 000 |
| > 1~18岁 | 600~1 000 | > 6个月~1岁 | 1 500 |
| > 18~50岁 | 1 500~2 000 | > 1~3岁 | 2 500 |
| > 50~70岁 | 1 600~2 000 | > 3~8岁 | 3 000 |
| 70岁以上 | 1 600~2 000 | 8岁以上 | 4 000 |

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

保护老年人听力



01 慎用药

应尽量避免应用耳毒性药物，如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等，因为老年人解毒排泄功能低，应用这些药物容易引起耳中毒而损害听力。

02 戒挖掏

经常用耳勺、火柴棒掏挖耳朵，容易碰伤耳道，引起感染、发炎，还可能弄坏耳膜。耳道奇痒难受时，可以用棉签蘸少许酒精或甘油轻擦耳道，亦可内服维生素B、维生素C和鱼肝油。

03 常按摩

按摩耳垂前后的翳风穴(在耳垂与耳后高骨之间的凹陷中)和听会穴(在耳屏前下方，下颌关节突后缘之凹陷处)，可以增加内耳的血液循环，有保护听力的作用。宜每日早晚各按摩1次，每次5~10分钟，长期坚持即可见效。

04 熄肝火

老年人如经常处于急躁、恼怒的状态中，会导致体内植物神经失去正常的调节功能，使内耳器官发生缺血、水肿和听觉神经经营养障碍，这样就可能出现听力锐减或发生耳聋。所以老年人应尽量使自己保持轻松愉快的良好心境。

05 避噪声

老年人倘若长时间接触机器轰鸣、车辆喧闹、人声喧哗等各种噪声，会使原本开始衰退的听觉更容易疲劳，导致内耳的微细血管常处于痉挛状态，内耳供血减少，听力急剧减退，甚至引发噪声性耳聋。因此，尽量避免或减少噪声的干扰，是老年人保护听力的首要一条。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

季节交替如何养生

惊蛰是二十四节气中的第三个节气，反映的是自然生物受节律变化影响而出现萌化生长的现象。春雷始鸣，气温回升，昆虫萌动，“九九”已尽，“九尽桃花开，春耕不能歇”；也提示了春天的来到，季节交替如何养生。

惊蛰这个季节，要怎么照顾好自己？在饮食方面要注意些什么呢？

冬春际的饮食养生要注意“三多三少”，“三多”包括：1. 多喝水。春季养生重在养肝，平时多喝水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝脏的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶，还可提神解困，如茉莉花茶。2. 适当多吃温热健脾食物。唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”惊蛰时天气虽然有所转暖，但余寒未清，在饮食上宜多吃些温热的食物以壮阳御寒，如韭菜、洋葱、大蒜、魔芋、香菜、生姜、葱等，这些食物性甘味辛，不仅可祛风散寒，而且能抑制春季病菌的滋生。3. 惊蛰时还应遵循这个养生原则，多吃些性温味甘的食物以健脾。

“三少”包括：1. 少吃酸性食物。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物(如山植等)，会使本来就偏亢的肝气更旺，这样就会伤害脾胃之气。2. 少吃油腻刺激食物。到春天应转变为清温平淡，宜少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物吃了以后容易产生饱腹感和疲劳现象。3. 少吃寒凉食物。寒凉

的食物比如：冰淇淋、冷饮等，易致寒气聚集在体内，导致脾虚，带来一系列不适症状。此外，从中医的角度来说，春季是阳气升发之时候，一些慢性疾病在这个时期极易复发，如哮喘、高血压、关节炎等。

“春日宜省酸，增甘，以养脾气”这话怎么理解呢？

根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木克土，肝气过旺可伤及脾阳，影响脾的消化吸收功能。

健脾的食物要吃哪些？

这些食物包括小米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、板栗等。另外可以多食蔬菜对健康有益，人们经过冬季之后，大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄入不足的情况，如春季人们常发口腔溃疡、口角炎、舌炎和某些皮肤病等，因此要多吃点应季的新鲜蔬菜，如春笋、香椿叶、豌豆苗、菠菜、菜花等，以便营养均衡，身体健康。

从中医的角度，春季哪些运动更适合我们呢？

惊蛰过后，自然界呈现复苏之势，人也同自然界其他生物一样，但身体各脏器的功能都还未恢复到最佳状态，特别是关节和肌肉还没有得到充分的舒展，因此此时不宜进行激烈的运动，这个季节我们可以选择走路、慢跑、太极拳等比较和缓的运动方式。另外，放风筝也是特别适合在春天里进行的一种运动，大家不妨一试。到旷野外去放放风筝，促进新陈代谢，使机体顺应自然



今年春节，恰逢24届冬季奥林匹克运动会在北京举行，全世界运动员相聚在五环旗下，在“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言感召下，追求卓越荣耀，展现运动之美。中国这次办冬奥的最大目的，就是带动三亿人参加冰雪运动。调查数据显示，截至2021年10月，全国冰雪运动参与人数达3.46亿人。越来越多的人爱上了冰雪运动，提前实现了“带动三亿人参与冰雪运动”的目标，可以预见，冰雪运动将成为全民健身的

是带动三亿人参加冰雪运动。调查数据显示，截至2021年10月，全国冰雪运动参与人数达3.46亿人。越来越多的人爱上了冰雪运动，提前实现了“带动三亿人参与冰雪运动”的目标，可以预见，冰雪运动将成为全民健身的

界阳气生发很不错。

皮肤干燥、肝火旺、容易发脾气，跟季节交替有关系吗？

我们的肝脏是春季的升发之性，所以我强调季节更替养生的重要性了，因为惊蛰时人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，容易发生肝火偏盛。尤其是中老年人，易发怒，易发眩晕、中风等疾病。年轻一点的呢，则因春季阳气骤然上升引动体内热气，如果此时控制不好自己的情绪，则易出现长痤疮、怕热出汗等症状。因此，惊蛰时要重视情志养生，力戒焦躁、抑郁等有害情绪，学会通过发泄和转移的方法使怒气消除，切忌妄动肝火。

惊蛰后天气逐渐转暖，但冷空气活动仍较频繁，有时还会出现“倒春寒”现象。因此，惊蛰时人们还不可急于换上春装，尤其是老年人，注意根据天气冷暖变化及时增减衣服。进入惊蛰以后，随着天气转暖，人们时常会感到困倦无力、昏昏欲睡，这也就是民间所说的“春困”。为了避免这种情况的发生，惊蛰时人们应每天保证充足的睡眠时间。《黄帝内经》说：春天晚睡早起，慢步缓行可以使精神愉悦、身体健康。中医的子午流注中讲到：肝胆在晚上11点至凌晨3点最兴盛，各个脏腑的血液都经过肝，此刻肝脏的解毒作用也达到了最高峰。且中医认为“人卧则血归肝”，因此人此时也应顺应自然，保证充足的休息来调养肝气。平日避免过劳，及时休息补充体能，让肝脏能充分调节气血，以消除疲劳之感。养肝还需讲究睡姿，睡时应“卧如弓”，以右侧卧位为主。除此之外，春天早晚要梳头，中医认为梳头可以促进血液循环。每天早晚各梳50次以上，可以消除大脑疲劳，使大脑恢复清醒状态，消除“春困”。

现在疫情有所反复与中医讲的节气有关吗？

惊蛰过后万物复苏，是春暖花开的

新时尚。

冰雪运动挑战大自然，冰雪运动使全民健身注入了新的活力。

冰雪运动一方面可以加快身体新陈代谢，增强心肺功能，大大降低患感冒、支气管炎和肺炎的概率；另一方面，冰雪运动也存在不容忽视的运动风险。

冰雪运动最易发生急性损伤的部位是膝关节和踝关节，比例约占所有急性损伤的70%以上。人体的下肢活动，转向、变向都需要膝关节的协同作用，在参与冰雪运动时，膝关节和踝关节承受的压力非常大。尤其摔倒时，膝盖和踝关节容易造成碰撞形成内翻从而发生骨折，而韧带损伤常见于急停、急转弯等变向



名医档案 ARCHIVES 姜莉云

博士、主任医师。昆明市中医医院脾胃肝病科主任、全国三八红旗手、云南省名中医、云南省政府“万人计划”名医专项人才、享受云南省政府特殊津贴专家、首届“健康春城，最美医者”、昆明市有突出贡献优秀专业技术人员、云南省卫生健康系统先进个人。全国第二批优秀中医临床人才、全国第五批名老中医药专家学术经验继承人。

季节，同时却也是各种病毒和细菌活跃的季节。所以，我们还是不能放松警惕，还是应该做到戴口罩、勤洗手、常通风，遵守疫情防控原则。

常说的“春捂秋冻”到底有没有依据？要怎么做呢？

“春捂秋冻”的意思是说：“春不忙减衣，秋不忙加冠”，也就是说春天要慢一点脱棉衣，秋天则不要过早穿棉衣，民间还有句俗语：“打了春，别欢喜，还有四十天冷天气”，春季，阳气初生而未盛，阴气始减而未衰，所以春时人体肌表虽对应气候转暖而开始疏松，但其抗寒能力相对较差，为防春寒，气温骤降，此时，必须注意保暖。御寒有如保护初生的幼芽，使阳气不致受到伤害，逐渐得以强盛，这就是“春捂”的道理。其次，我们在“春捂”时主要注意脚和背的保暖。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

运动。

冬季天气寒冷，地面变硬，易滑，人们衣着厚重，行动笨拙，容易在冰雪中滑倒，从而发生骨折。任何运动都有风险，重要的是科学认知和循序渐进。普通运动爱好者可以降低运动竞争性，增强娱乐性，享受运动的过程，持之以恒。

近年来，我省许多地方也开展了不同形式的冰雪运动，受到广大群众的欢迎。我们应该根据实际情况开展冰雪运动，防止运动损伤和冻伤，健康第一，提高安全意识，从冰雪运动中受益。

北京冬奥会为中国健儿加油 (来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)