海峡都市报 报料：智慧海都 968880
2024年12月21日 星期六 责编/林威 美编/建隆 校对/惠琴

冬至里的『虎纠』味儿

N海都记者 吴诗榕 胡婷婷

12月21日，二十四节气中的第22个节气“冬至”来了！这一天，北半球迎来了白昼最为“吝啬”、而黑夜最为悠长的一天。冬至以后，太阳将转头一路向北，阳光的照射与白昼的时间将一天天增加。

自古以来，冬至便是十分重要的一天，被视为不亚于新年的重要节日，故有“冬至大如年”之说。在今天的《谈天说地》中，我们一同来聊聊榕城冬至那些事儿。

多地将迎霜冻 冬至将进一步降温

那银白的冰晶悄然覆盖万物，大地被一层薄纱裹挟，树木枝头挂着霜花。21—22日，最低气温南平西部北部、三明西部和宁德西北部城区可达-2℃~0℃，局部有结冰。南平东部南部、三明东部、龙岩西部、宁德西部和泉州西部城区0℃~4℃，有霜或霜冻。

近几日，福建晴朗少雨，昼夜温差较大，气温持续较低，大部地区最低气温仅个位数，北部接近冰点甚至更低。值得注意的是，南平武夷山齐云峰、宁德屏南东峰尖有可能出现雨雾凇景象。

过去一周，榕城以多云天气为主，20日到22日，福州气温持续较低，内陆和沿海北部城区4℃~7℃，高海拔乡镇-1℃~2℃，有霜或霜冻，局部有结冰。沿海南部城区6℃~9℃，高海拔乡镇3℃~6℃。23—26日，气温小幅回升，27日起受新一股冷空气影响，最低气温将下降5℃~7℃，28日夜晨气温较低。

今年是暖冬还是冷冬？接下来的福州还会更冷吗？记者从福州市气象台获悉，福州市无冬区，没有气象上的冬天，因此没有暖冬冷冬之分。“福州在21日—22日会进一步降温。”

福州今起三天天气

21日 多云 8℃~18℃

22日 晴转多云 8℃~14℃

23日 多云 10℃~15℃

围坐搓“糊” 家家户户小团圆

民间有“冬至大如年”之说，市民们纷纷忙碌起来，为冬至的团圆做准备。

民俗专家邱登辉说，“冬至活动在外地通常是在冬至早上开始，而福州在冬至前一晚上就开始了。”

“因为冬至是小团圆节，需要全员参加，晚上时间比较充裕，上班的、上学的都回家了，大家热闹团聚在一起。”邱登辉介绍，每至此时节，福州人要一家团坐在一起，在欢快愉悦的氛围之中，摆上红蜡烛、红漆筷子、大福橘和“四季花”等吉祥物品，共同搓“糊”。

这一传统习俗象征着团圆和幸福，也让人们在忙碌的生活中找到了一份家的温馨。“糊”在福州话中发音为“细”，也叫“拔隆细”，是一种用糯米制成的传统食品。制作过程中，一大家老老少少会围着大竹箩坐在一起，欢声笑语不断。

除了搓“糊”，福州冬至还有一个独特的吉祥物——用泥土捏成的“土人仔”，人们常把它写成“回进宝”，寓意着大吉大利、回回进宝。这一可爱的形象不仅增添了节日的喜庆氛围，也寄托了人们对美好生活的向往。

冬至一阳生 养生“有一套”

除了极具“虎纠”味儿的“糊”，还有“冬至一阳生”的说法，福建中医药大学国医堂中医健康管理（治未病）中心廖水亨主治医师提醒大伙，冬至养生，一要避寒保暖，二要运动强身，三要精神内守。

“冬至期间昼短夜长气候严寒，在作息上宜早卧晚起，等太阳初升后再起床。睡眠安则阴气敛、阴精盛，阴气敛、阴精盛而阳气才能生和升。”廖水亨表示，顺应自然的睡眠可以为初生的“阳”提供孵育的温床。

除此之外，还要常常搓手。“在寒冷的冬至时节，常搓手对健康大有裨益。人的手上有很多重要穴位，通过揉搓手掌、揉按手指可充分刺激位于手心的劳宫穴，让心脏逐渐兴奋起来；经常刺激位于双手拇指根部隆起处的鱼际穴，可疏通经络，增强呼吸系统功能，预防感冒。”

廖水亨建议，冬日里运动要适度，以周身发热，无汗或微汗为佳，不可大汗，要符合“无泄皮肤”的原则。可多做静功，比如太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、慢跑、散步等这样轻缓运动才能与冬相应，才有利于养藏。

专家做客海都直播间

冬令进补，如何管好血脂？

本报邀请专家做客海都直播间，分享冬季护心“秘诀”

N海都记者 林宝珍

今天是冬至，到了“冬令进补”最佳时节。不过，专家提醒，进补的同时，也要多多注意心血管的健康问题。12月20日晚，福建医科大学附属协和医院心血管内科陈昭阳教授、福州大学附属省立医院心内三科陈威教授，做客海都直播间，共同进行了“血脂双达标 护心稳过冬”的科普直播。直播中，两位专家分享很多冬季护心“秘诀”，并纠正了很多常见的血脂管理误区。

血脂报告没“箭头” 就算达标了吗？

“我们现在的检查报告只有一个正常值，这很容易让体检者产生误解。”直播中，陈昭阳教授表示，血脂是否达标，不能只看血脂报告单的“箭头”，对于不同的人群，降血脂有不同的目标值。

对于普通人，如果确定血管没有狭窄，低密度脂蛋白胆固醇值就可以比较宽松一点，按照报告上的正常值就行，也就是小于3.4mmol/L就算达标。

如果有一些危险因素，如高血压、吸烟、肥胖、慢性肾病，以及女性大于55岁、男性大于45岁，就需要将低密度脂蛋白胆固醇降到2.6mmol/L；对于冠心病患者（即心脏的血管狭窄大于50%），或者曾经发生过心梗、脑梗，或者做过心脏支架，以及有糖尿病的人群来说，低密度脂蛋白胆固醇更需要严格控制，需要小于1.8mmol/L，并且降低的幅度较基础数值要大于50%。对于超高危的人群，比如，做过多次心脏支架或者多次发生心梗，低密度脂蛋白胆固醇就需要降到小于1.4mmol/L，并且较基础的数值降幅也要大于50%。

陈昭阳教授表示，尽早且长期稳定地将低密度脂蛋白胆固醇水平控制在目标范围内，有助于动脉粥样硬化的防控，减少心血管事件发生的风险。

血管出现斑块 还能“逆转”吗？

福州大学附属省立医院心内三科主任医师陈威教授说，出现血管斑块，很大一部分是因为低密度脂蛋白胆固醇，也就是所谓的“坏胆固醇”。“所以我们需要更好地把血脂降到一个比较合理的范围，并且长期地保持在一个比较低的水平，斑块才能减少进展。”

陈威教授表示，如果血管已经出现斑块，首先是生活方式的改变，包括健康饮食、合理运动；其次是选择合适的降脂药物。他说，目前降脂药物有几种，最常见的是他汀类药物，是通过抑制肝脏合成胆固醇来降低低密度脂蛋白胆固醇；其次是胆固醇吸收抑制剂，是通过抑制胆固醇的吸收来减少胆固醇，现在又有了注射针剂PCSK9抑制剂。对于一些高危患者来说，对低密度脂蛋白胆固醇控制的要求更高，往往需要联合用药才能实现血脂长期达标。

陈威教授表示，高血脂患者要根据危险因素分层来选择降脂药物，才能达到合理的目标，提高生活质量。

心脏装了支架 是不是就“高枕无忧”了？

冠心病分为急性与慢性两种。急性冠状动脉综合征通常需要通过介入或手术治疗，如经皮冠状动脉介入治疗，也就是常说的心脏支架手术治疗。治疗过程虽然能够显著改善冠状动脉的血流状况，但并非治愈疾病本身。患者仍处于心血管事件再发高风险状态，尤其最初3个月是复发风险最高的时期，而低密度脂蛋白胆固醇是导致复发的主要危险因素。如果不注意控制，支架处可能会再度狭窄，未放支架的部位可能形成新的动脉粥样硬化斑块。

因此，两位专家在直播中提醒术后患者仍需严格管理血脂等危险因素，并定期复查低密度脂蛋白胆固醇等指标水平，坚持药物治疗、健康饮食、适量运动等综合管理措施，长期将指标控制在目标范围内，才能保护心血管健康。

新闻 发行 便民 一号直拨 968880 新闻报料邮箱网址：968880@hxdsb.com
印刷：福建报业印务有限责任公司 电话：28055815
地址：福州金山金榕北路52号 传真：28055890
省新闻道德委举报电话 0591-87275327