

## R 服务窗

# 慢病人群严冬如何保养

本报记者 门杰伟

## 糖尿病患者适当增加血糖监测频次

“冬季是内分泌代谢类慢病的‘高峰期’。”吉林大学第一医院内分泌代谢科主任医师刚晓坤介绍，低温环境、生活习惯改变等因素易引起糖尿病患者的血糖波动，埋下诸多健康隐患。此外，冬季的特殊环境与饮食特点，对痛风、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症等其他内分泌代谢科常见疾病患者的健康也构成挑战。

前不久，吉林大学第一医院内分泌代谢科接诊了一名因嗜睡烦躁、意识模糊被家人紧急送医的2型糖尿病患者张大爷。张大爷患病10余年，平日血糖控制良好。入冬后，张大爷因畏寒暂停外出锻炼，晚餐常食用炖菜、糕点等热量较高的食物，且未及时监测血糖。其间出现间隔发热、双足间断麻木等情况，仍未引起重视，仅自行口服退热药物处置，最终被确诊为糖尿病酮症酸中毒合并感染。

“糖尿病等内分泌代谢类慢病患者冬季需注意多方面养护。”刚晓坤介绍，自我管理意识是把控血糖的关键。患者应适当增加血糖监测频次，除常规空腹血糖外，重点监测餐后2小时血糖及睡前血糖，建议每周至少完成1次全天血糖谱监测（空腹、三餐后2小时、睡前）。若连续3天血糖超标，需及时就医调整方案。同时，要做好足部防护，每天用37摄氏度左右的温水泡脚10—15分钟，检查足部有无红肿、破溃，选择宽松保暖的棉质袜子和防滑鞋，避免外伤。

血糖监测之外，均衡饮食与适当运动同样重要。

“饮食上要严格控制总热量。”刚晓坤建议患者遵循“少食多餐、粗细搭配”原则，主食用燕麦、糙米等全谷物替代精制米面，每餐主食量控制在一个拳头大小；每天摄入不少于500克绿叶蔬菜，食用土豆等淀粉类蔬菜时需减少主食量；优质蛋白控制在一个掌心大小，严格限制高糖高油高盐食物，每天烹调用油不超过25克、盐不超过5克，保证每天少量多次饮用1500—2000毫升温水。

运动则遵循“温和、规律、避寒”原则，在安全前提下实现个体化及渐进性运动，避开清晨低温时段。每次30分钟、每周5—7次，

运动前热身5—10分钟，如出现低血糖症状需立即补糖并复测血糖。

## 慢性气道疾病患者运动须避寒

“冬季是慢阻肺、哮喘等慢性气道疾病患者面临的关键挑战期，危险性较高。”吉林大学第一医院呼吸与重症医学科主任医师唐颖说，近期前来就诊的一名慢阻肺患者，病情本已稳定，因自觉症状控制良好，自行停用了吸入药物。随后天气转冷，一次普通感冒便诱发了病情急性加重。尽管抢救成功，但患者肺功能断崖式下降，生活自理能力受到严重影响，未来长期进行家庭氧疗。

“没有症状不代表疾病痊愈。”唐颖介绍，寒冷干燥的空气易引发气道痉挛，导致咳嗽、咳痰、气短等症状加重；同时，冬季也是呼吸道感染高发期，病毒或细菌感染极易诱发病情急性加重。

对此，唐颖建议，患者外出时应佩戴口罩或围巾，遮盖口鼻以保障吸入的空气温暖湿润，尽量避免前往人群密集的密闭场所；雾霾天气应紧闭门窗并开启空气净化器；室内可使用加湿器，将湿度维持在40%—60%为宜；在室外空气质量良好时，则需每日定时开窗通风。务必遵医嘱规律用药，切勿自行调整

或停用吸入药物，这是维持病情稳定、预防急性加重的重要保障。

“除常规防护与用药外，精细化监测、科学运动与针对性饮食三方面缺一不可。”对于精细化监测，唐颖建议患者每日应主动观察并记录关键指标：咳嗽频率是否增加、痰液颜色与黏稠度是否改变、进行日常活动时气促程度是否加重等，尤其需警惕夜间症状，如因咳嗽或憋气频繁惊醒、需垫高枕头才能呼吸顺畅，这常是病情不稳定的征兆。建议家庭配备指夹式血氧仪，每日在平静时测量并记录基础血氧饱和度，一旦发现血氧饱和度较自身基础值下降或静息呼吸频率加快，应及时就医。

科学运动是慢性气道疾病患者康复的重要组成部分。理想的方案是有氧训练与阻力训练相结合，同时配合呼吸训练，这能有效提升呼吸肌力、运动耐力及整体机能。冬季运动务必选择在午后温暖时段于室内进行，防止冷空气直接刺激诱发气道痉挛。

“慢性气道疾病患者需注意饮食均衡。”唐颖对此给出针对性建议，膳食种类应该多样化，保证优质蛋白供给，优先选择鱼肉、鸡肉、鸡蛋、豆制品。多摄入橙子、猕猴桃等富含维生素的蔬果。保证每日饮水量，有助于稀释痰液，使其更容易咳出。烹饪方式宜采用蒸、煮、炖，避免油炸、辛辣及过甜食物，以免生痰或刺激气道。

## R 延伸阅读

### 冬季要“养藏”

本报记者 杨彦帆

冬季保健要注意“养藏”。“冬季寒冷，动植物处在蛰伏的状态，如树木落叶、种子入土、动物休眠，这都是‘藏’的状态。中医认为天人相应，所以冬季要注意‘养藏’。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍。

冬天“养藏”，要保护好根基、储备能量。日常生活中，可以从3方面着手：

饮食起居，营造“内温暖”的环境。可以适当吃一些温补的药材或者食材，比如牛羊肉、桂圆、黑芝麻、生姜等，如担心上火，可以适当添加银耳、百合、山药。晚上要尽量早睡，条件允许可适当晚起，避开清晨最阴冷的时段。

运动和情志放慢，追求“静滋养”。避免剧烈运动，防止大汗淋漓，耗伤精气。推荐更平和、平缓的运动方式，如太极拳、八段锦、瑜伽，以及散步、拉伸等，让身体微微发热。通过阅读、冥想等方式保持心神安宁，避免情绪过度波动。

通过防寒保暖，实现“外固密”。冬天要保持一定的室内温度，18—22摄氏度较为适宜，避免室内外温差过大。每天可以开窗通风两到三次，每次15分钟左右，避免凉气直接对着人吹。此外，要注意重点部位的保暖，比如外出时戴上帽子和围巾、穿上保暖鞋袜，保护颈后部的风府穴和脚底的涌泉穴。

## R 民生观

人性化的服务对促进诚信落地有着很好的激励作用

“忘带手机”“现金不够”“手机没电”……在浙江杭州至千岛湖高速的25个收费站，司机通过时如果发生类似情况，鲜有争执与滞留。收费员一句“我先帮您垫上”，既解了困，又暖了心。

数据显示，去年全年杭千高速收费员累计为陌生司机垫付通行费1377次，总金额超10万元。更为可贵的是，所有垫付款项事后均被司机们主动归还。这是一场善意与诚信的双向奔赴。事实证明，人性化的服务对促进诚信落地有着很好的激励作用。

这场奔赴基于人与人之间的共情与信任，也体现了为群众服务的责任与担当。收费员垫付费用，并非职责要求的被动行为，而是出于将心比心的主动作为。“开车在外，谁没个难处”“不能让人家困在路上”……朴素的话语，反映的是看见他人遭遇窘境的不忍之心，也是优化服务意识的体现。高速收费站车流量大，及时解决通行费用问题能保障车辆顺利通过，避免滞留，提高工作效率。

这场奔赴是一次“善意传递，诚信接力”的生动实践。所有司机及时主动归还被垫付的款项，无一人赖账，全都通过了信任测试，形成了善意与诚信的完整闭环。你为我解了困，我也不能让你吃了亏，仿佛是司机们共同的承诺。高速收费站前的一次次相遇，无形中为集体诚信意识的不断增强加了油、鼓了劲，对提升社会整体文明程度也有益处。

这场奔赴还得到了制度的“兜底”保障。善意的传递，既需要个体的主动，也需要制度的托举。杭千高速公路出台明确规定，收费员为司机垫付通行费后，可凭相关记录由公司报销；若出现垫付资金无法收回的情况，损失由公司承担，无须个人赔付。

“不让行善者吃亏”，政策打消了收费员们的顾虑，激励他们放心大胆伸出援手。制度层面的支持，为主动服务搭建安心通道，让双向奔赴有了坚实的后盾。

1377次垫付，1377次归还，两个数字背后，映照出社会文明的底色。这份由个人善举、集体诚信、制度保障共同呵护的温暖互动，为我们描绘了一幅“我为人人，人人为我”的生动图景。制度有刚性，工作有柔性，好的政策既能激励服务和责任意识，也能让群众拥有更加充实的获得感。

## 浙江杭千高速公路收费员去年垫付通行费超10万元

当事司机均及时、足额归还  
运营企业设垫付资金兜底

本报记者 梁 峰

“摸了摸口袋才发现手机落家了，身上又没带现金，车的ETC也没激活。”来自浙江杭州的祝先生从淡竹收费站驶离高速时，忽然犯了难。

“原以为工作人员会让我靠边停车，联系家人来交费。”祝先生说，让他颇感意外的是，收费员主动提出可以帮忙垫付通行费。他当即作出决定，出站后回家取手机再转账归还垫付的通行费。由于回家仍然需要支付高速公路通行费，收费员又借给祝先生30元现金。不久后，祝先生通过转账归还了这两笔费用。

如此“温暖解围”，让祝先生既惊喜又感动。这样的瞬间，在杭州至千岛湖高速的25个收费站早已是常态。

手机没电、银行卡余额不足……面对过路司机遭遇的窘迫，2006年起，收费员们就秉持着“能帮一把是一把”的想法，自掏腰包代为支付费用。

“以前通信不发达，不会留下联系方式，司机出门在外也不容易，没考虑过对方会不会还。”杭州南收费站站长高巍说，“但过往的司机总是会通过各种形式归还费用。”根据回忆，许多年前他曾给一名过路司机垫付通行费。后来，司机特意找到当时的值班人员请求调取通行记录，辗转到高巍手上。

“路程近的司机往往当天就会折返收费站，现场还钱，路远的司机则会记下收费员的联系方式，随后通过线上转账结清费用。”大店口收费站站长胡江伟曾创下单笔垫资1004元的最高纪录。“大部分司机都会在24小时内还钱，个别司机为了表达感谢还要多转一些，但工作人员都婉拒了。”胡江伟说。

主动帮忙垫付通行费，不仅帮司机解了燃眉之急，还能避免收费站出现拥堵情况，保障了道路通行效率。为了延续这个暖心行动，避免因个别司机没有还款造成员工损失，2025年初，杭千高速公路推出“垫付兜底”机制——员工垫付而未被归还的通行费用，全部由公司设立的垫付资金兜底。

据公司数据显示：2025年，员工累计为过往司机垫付通行费1377次，合计金额102064.47元。让人意外的是，每一笔钱都被当事司机足额、及时归还，“垫付兜底”机制一直处于空转状态，从未启用。“双向奔赴下的‘信任接力’，让善意得到了充分尊重，积少成多，便有了生生不息的强大力量。”胡江伟说。

一场善意与诚信的双向奔赴

刘子赫



1月10日，湖北省荆州市东宝区泉口街道金象社区迎来第125场“便民集市”。集市上，志愿者为老年居民提供义务理发、缝补衣物、免费磨刀、维修家电等贴心服务。图为志愿者为老年居民理发。

赵 平摄(影像中国)

## 黄海北部海域寒潮，施工船遇险——

### 双直升机星夜驰援 9名船员成功获救

本报记者 辛 阳

“下放救生员！”绞车手稳稳操纵设备，钢索缓缓垂下。救生员身着厚重的防寒救生服，离开机舱就被狂风裹挟着剧烈摇摆。

1月10日凌晨，黄海北部海域。交通运输部北海救助局接到辽宁省海上搜救中心险情通报，施工船“海威工8810”在黄海北部海域被渔网缠绕，失去动力，在大风浪中随时可能倾覆，9名船员身陷险境。

接报后，北海救助局指派北海第一救助飞行队立即启动应急响应程序，综合考虑恶

劣气象、夜间能见度低、船员人数较多等因素，派遣大型救助直升机“B—7125”和中型救助直升机“B—7313”组成双机编队，协同执行此次高难度救助任务。

1时28分，两架救助直升机依次从山东烟台蓬莱沙河口机场起飞，全速飞往事发海域。

现场海况复杂，风力10—11级，浪高3—5米。两架直升机分工明确、高效配合。大型救助直升机“B—7125”负责空中吊运遇险

船员和转移工作；中型救助直升机“B—7313”作为保障和备份力量，在周边实时监控救助行动和船舶动态，随时准备接替作业或应对突发状况。

星夜茫茫，海浪滔滔。遇险船上下起伏、左右晃动。飞行员在暗夜环境中仅凭仪表、夜视仪和搜索灯，在强风中操纵直升机稳定悬停于遇险船舶上空；绞车手紧盯救生员作业状态，精准操纵机载绞车设备；救生员克服强风扰动、吊运空间狭小和船舶大幅摇摆等

困难，快速降落于甲板上。

“不要慌！不要乱动！我们来救你们了，没事了，跟着我走！”救生员一边耐心安慰遇险人员，一边为他们穿上救生吊带。

大约20分钟后，机组经过9次甲板吊运作业，顺利将9名船员转移至机舱。两架直升机随即返航，降落在蓬莱沙河口机场。目前，9名船员状态良好。

“现场夜间海上救助是航空救助中难度最高的任务类型之一。此次任务是北部海域首次开展直升机夜航救助，叠加寒潮大风和航路降雪，救援难度陡增，是北海第一救助飞行队应对极端恶劣气象条件下海上突发险情的一次实战检验。”交通运输部北海第一救助飞行队飞行管理部部长、总飞行师马宏儒说，这标志着海上应急救助能力的进一步提升，为海上作业提供了良好的安全保障。