



“一九二九不出手，三九四九冰上走。”冬至过后开始“数九”，这也意味着一年中最寒冷的时节到来了。低温天气对健康有哪些危害？哪些人群需要更多关注和保护？如何健康度过寒冬？近日，有关专家对这些问题进行了详细解答。

低温来袭，怎样健康过冬？

本报记者 王美华

四类疾病莫大意

“气温骤降或低温天气可引发心脑血管相关疾病、呼吸系统相关疾病、消化系统疾病、骨关节相关疾病等。”河南省新乡医学院第三附属医院全科医学科主任医师韩清丽介绍，低温可导致患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病的患者病情加重，需引起特别关注。

“人体在低温刺激下，容易出现血管收缩、血压升高、心率加快等，严重时可能导致心肌缺血、血液黏稠度增高，诱发血栓形成，加重心脑血管疾病患者病情，甚至发生卒中、心肌梗死等严重后果。”韩清丽提醒，冬季，慢性病患者需规律服药，忌随意停药。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况，应立即发作时间很短，也要格外重视，必要时立即就诊。如突发一侧肢体麻木或无力、一侧口角歪斜或说话不清等症状，需高度警惕卒中，应立即到医院进行检查治疗，以免延误治疗；当出现心前区疼痛等心梗症状时，要立即拨打120送医，在医护人员未到来之前，可含硝酸甘油片或嗅亚硝酸异戊酯，若家里备有氧气袋，应立即吸氧，切忌患者自己驾车或骑自行车到医院。

呼吸系统是人体与外界接触最频繁的系统之一，极易受外界环境影响。新乡医学院第三附属医院全科医学科副主任医师刘兴霞介绍，冷空气可使鼻咽部的局部黏膜变得干燥，以致发生细小破裂，病毒、细菌容易趁虚而入，导致此时呼吸道疾病高发。

“如果出现了咳嗽、感冒等症状，尽量不要带病上班，多休息、多喝水有利于身体快速恢复。出门时要戴口罩，避免将病菌传播给他人。”刘兴霞建议，此时应特别注意头部、背部和脚的保暖，可适当增加室内空气湿度，室温最好保持在20摄氏度左右，注意室内外温差不要过大。

冬季还是胃肠道相关疾病的高发期。“低温刺激会引起毛细血管收缩，影响胃酸分泌和胃部血液循环，从而引发急性胃溃疡、胃肠炎等胃肠道疾病。”韩清丽说，冬季许多人喜欢吃辛辣食物，慢性胃病患者容易旧病复发，建议本身有胃病的人冬季饮食选择清淡、易于消化的食物，忌食生冷、辛辣、香燥、煎炸食物，少食多餐，戒除烟酒，适当参加体育锻炼，根据气温的变化及时增减衣服，防止腹部受凉，减少胃病发病机会。

“此外，冬天气温降低时，人体血管收缩，肌肉和韧带柔韧性较差，对关节的保护力度减弱，容易造成关节损伤及骨折。”韩清丽说，寒冷刺激还易诱发腰痛、肌肉痉挛等，有研究



王威作(新华社发)

显示，冬季桡骨骨折的发生风险要比其他季节高出2.5倍，建议寒冷天气尽量减少出行，尤其是老年人，出行时最好有人陪伴或有辅助器具，室外尽量避开结冰的路面。

失温危险需警惕

当寒潮或低温天气来袭，应重点关注和保护哪些人群？

专家介绍，老年人、孕产妇、婴幼儿，心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群，容易受到寒冷天气影响，需要特殊关注。

“老年人多伴随基础疾病，机体抵抗力较弱，低温或寒潮来临时，容易加重原有疾病或是诱发新的病症。”韩清丽介绍，由于老年人人体力渐衰和活动能力减弱，代谢功能降低，产热相对减少，体温调节功能差，导致在低温环境或接触寒冷后很容易发生寒颤，出现身体失温，因此寒冬要特别警惕老年人发生身体失温。

什么是失温？韩清丽介绍，失温也称低体温症、低体温症，是指人体热量流失大于热量补给，从而造成人体核心区（主要是指大脑和心、肺等维持生命的主要器官）温度降低（低于35摄氏度），并产生一系列寒颤、心肺功能衰竭等症状。如果不及时采取相关保暖措施，失温最终可能造成死亡。失温多见于老年人、孕产妇、婴幼儿和患有心脑血管疾病（如高血压、脑中风、冠心病等）、呼吸系统疾病等慢病患者以及饮酒后的人、长时间在户外活动或活动的人群等。

“失温与否取决于两个因素：身体产热保暖的能力与散热的速度。”刘兴霞介绍，保暖的能力关键看人们所穿的衣物尤其贴身衣物是否潮湿。通常失温在极寒冷天气下发生，但如果淋雨或在潮湿环境下衣物被冷水浸透，失温也可能在4—5摄氏度的天

气情况下发生。预防失温主要从湿、冷、风三方面入手——要注意保暖，做好相应的防风防护措施，注意休息，及时补充热量、更换湿衣服，避免长时间处于低温环境中。

刘兴霞介绍，身体失温发生时，成人可能出现寒战、虚脱、记忆丧失、言语不清、嗜睡等，婴幼儿则会出现皮肤鲜红、发冷等。如果发现这些信号中的任何一个，应及时测体温，如果体温低于35摄氏度，要立即就医。当不能马上获得医疗救治时，可以采取以下方法升高体温：进入温暖房间或住所，及时脱掉潮湿的衣服，采取相应措施温暖身体核心区（胸部、颈部、头部和腹股沟），服用热饮料（不要给意识不清的人服用，也不能服用含酒精的饮料），帮助提高体温。情况缓解后，需尽快就医。

低温烫伤别小觑

寒冬时节，不少人通过暖宝宝、热水袋等取暖时发生低温烫伤。低温为何也会导致烫伤？

“日常生活中大家所理解的烫伤，多见于因高温液体、蒸汽、明火等高温损伤引起，属于高温烫伤。随着生活条件的改善，看似温和的低温烫伤越来越常见。”韩清丽介绍，当皮肤接触44摄氏度的热源持续6小时会造成烫伤，这种烫伤就叫“低温烫伤”，即身体长时间接触低热物体所引起的慢性烫伤。能够导致低温烫伤的温度一般在44—51摄氏度，多由于使用不当造成，如同一部位接触时间过长，同时使用两种及两种以上取暖设备等。如果低温热源持续作用，机体组织长时间受热源的烘烤，会引起真皮深层及皮下各层组织烫伤，严重的甚至会造成深部组织坏死。

“一般来说，低温烫伤表面看起来烫伤面积不大，但创面往往比较深，严重者甚至会造成深部组织坏死，有的可深达骨质。如果处理不当，严重的会皮肤溃烂，长时间都无法愈合。这种损伤程度远比一杯开水直接浇在皮肤表皮要严重得多。”刘兴霞提醒，一旦发生低温烫伤，可先用凉毛巾冷敷或凉水冲一下烫伤处，达到降温的目的，然后及时就医，千万不要用酱油或牙膏涂抹烫伤处，以免引起烫伤处感染。

专家介绍，低温烫伤多发于婴幼儿、老年人，尤其是合并有糖尿病、脑卒中后遗症患者以及长期卧床者。使用取暖设备时要严格按照说明书操作，例如使用热水袋时，不要直接接触皮肤，可在其外面裹上一层毛巾之类的物品；如果用暖宝暖被窝，入睡时最好取出，注意避免水流到电源插口内，以防电路短路，也不要边充

电边取暖，以防触电；使用电热毯时，睡前一两小时打开电热毯，睡觉时关闭电源，不要整晚开着电热毯睡觉，同时避免温度设置过高，注意电热毯的使用期限，建议5年更换一次；使用暖宝时，严禁直接贴在皮肤上，以免烫伤，每隔1小时检查一次，如发现红肿或其他不适，要立即停止使用。

冬季养生正当时

“传统医学认为自然界有‘春生、夏长、秋收、冬藏’的规律，人也应该顺应四季冷暖变化的规律和特点来养生。”韩清丽建议，结合自身实际情况，可以从以下几个方面进行养生保健——

环境温度适宜：除暖气外，在家里可使用空调、电暖风等设备取暖，将室温维持在18—25摄氏度左右。建议每天开窗通风3次，每次不少于15分钟，以维持室内空气的新鲜。

重点部位保暖：冬天要根据情况适当增加衣物，穿衣不能太紧、太多，以免呼吸不畅、行动不便，宽松保暖即可。需要注意的是，头部、手部、脚部是需要重点保暖的部位，出门戴好帽子、围巾、手套、口罩等。寒从脚起，保暖先暖脚，回家可多泡脚，每天步行半小时以上。

科学合理膳食：膳食总营养均衡，多食新鲜蔬果。适当吃一些产热量高和营养丰富的食物，如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品，少吃油腻食物，戒烟限酒。

坚持适当运动：冬天可在室内进行一些简单运动，如散步、慢跑、八段锦等。不建议晨练，锻炼时间尽量选在日落以后，此时气温适宜，适合锻炼。有高血压、冠心病等基础疾病人群要注意运动时间，如心脑血管患者的危险时间多在早上6—10点，高血压患者的晨昏现象也出现在清晨6点左右，这些人可于傍晚适当运动。

稳定愉悦情绪：生活中充满喜怒哀乐，但极度愤怒或紧张等都可能诱发心肌梗死和脑卒中，要尽量保持乐观愉快的心情，切忌忧郁、悲伤、恐惧和受惊等。

新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”后，如何做好个人防护？近日，国务院应对新型冠状病毒感染疫情联防联控机制综合组印发《新型冠状病毒感染“乙类乙管”个人防护指南》，给出具体指导。

一、个人日常防疫行为准则

1. 提前接种疫苗，科学佩戴口罩，勤洗手，注意咳嗽礼仪，少聚集。
2. 保持规律作息、锻炼身体、多喝水、健康饮食、良好心态等健康生活方式。
3. 居家和工作场所定时开窗通风。做好居室日常卫生。
4. 出差或旅行前，关注目的地疫情流行情况，做好出行计划。
5. 乘坐飞机、高铁、火车、空调大巴等公共交通工具时，应佩戴口罩，随时注意手卫生。

二、老年人、儿童等重点人群防疫行为准则

6. 60岁及以上老年人、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群等重症高风险人群尽快完成全程接种和加强免疫，降低重症发生风险。
7. 在疫情流行期间，老年人、慢性基础病患者、孕妇、儿童和伤残人士等人群尽量减少前往人群密集的公共场所，确需前往应全程佩戴口罩。
8. 在疫情流行期间，不建议老年人、孕妇、儿童等免疫力较弱的人群进行长途旅行。
9. 老年人、慢性基础病患者、孕妇、儿童等人群如出现发热、呼吸道感染等症状，及时开展抗原或核酸检测。
10. 老年人、慢性基础病患者、孕妇、儿童等人群应根据相关指南合理使用对症药物，注意药品适用人群范围和多种药品合并使用禁忌，患者本人或监护人要密切关注其健康状况，必要时及时就医。

三、感染者防疫行为准则

11. 感染者居家期间，尽可能待在通风较好、相对独立的房间，减少与同住人员近距离接触，如条件允许使用单独的卫生间。避免与同住人员共用餐具、毛巾、床上用品等日常生活用品。
12. 感染者非必要不外出，避免前往人群密集的公共场所，不参加聚集性活动。如需外出，应全程佩戴口罩。
13. 感染者根据相关指南合理使用对症药物，做好自我健康监测，尤其老年人、慢性基础病患者、孕妇、儿童和伤残人士等特殊人群要密切关注自身健康状况，必要时及时就医。
14. 陪护人员尽量固定，首选身体健康，完成全程疫苗接种及加强接种的人员。
15. 做好居室台面、门把手、电灯开关等接触频繁部位及浴室、卫生间等共用区域的清洁和消毒。使用常规家用清洁产品并按说明使用，注意清洁剂和消毒剂的安全存放。

(本报记者王美华整理)

实施「乙类乙管」后，个人防护要做好



浙江省淳安县近年来以党建为引领，强化公立医院力量配备，保障医疗卫生人才顺利引进。5年来，淳安县委编办已先后核定公立医院报备员额700余名，引进医疗卫生人才300余人，有力推动公立医院高质量发展，满足群众医疗需求。

图为淳安县第一人民医院病理科党员医务工作者正在为肿瘤患者进行显微病理分析。

邵毅平摄(人民视觉)

健康视线

智能健身驿站 锻炼有趣简便



江西省吉安市吉州区近年来以老旧小区改造为契机，在小区内打造智能健身驿站，使居民锻炼更加科学、简便、有趣。

图为近日，在当地古南镇街道太平桥社区某老旧小区内，社区志愿者教居民使用智能健身器材健身。

李军摄(人民视觉)

北京：

对老年人等高风险人群发放血氧夹

据新华社北京电(记者侯克)北京市卫健委、北京市医疗保障局日前联合发布《关于进一步提升重症救治服务能力》，要求在加强社区居家康复人员摸排的基础上，组织对老年人等高风险人群发放血氧夹，在家自测血氧，明确监测预警标准。鼓励各区在社区卫生服务机构为有需求的居民提供氧气灌装服务，方便居民居家氧疗。

据介绍，氧气灌装服务将参照密闭式氧气吸入收费项目，按照每灌装40升7元标准收取费用，按医保规定报销。只进行氧气灌装服务的，不得收取医事服务费。

护病房准备，提前做好药品、设备、物资准备工作，应对重症救治高峰。要加强人员培训，合理配备充足重症监护力量，以综合ICU、其他专科ICU和可转化ICU床位总数为基数，配备充足重症监护力量。

另外，要全面提升各医院急诊和住院部救治能力，在充实急诊科救治力量的同时，打通急诊与住院部的救治通道，将急诊收治区域由急诊留观区拓展到医院各科住院病房，允许跨科收治，最大程度拓展救治能力。各医院对120转运的危重症患者，要应收尽收，不得拒诊，不得因患者无核酸和抗原结果影响救治。

要在急诊、发热门诊配置足够的担架车和轮椅，确保急救、非急救转运车辆送达病人后能够及时交接，不得占用转运车辆及担架资源。

此外，二、三级医院继续加强重症医学科建设，根据医院类别和级别，做好综合ICU床位、可转换ICU床位、重症监