



健康关注

进入深冬，气温骤降，人们纷纷用上了各种防寒措施。殊不知，其实有好多防寒措施多多少少存在问题。

三九天防寒别掉进误区

宋丽华

睡觉蒙头

人在蒙头睡觉的时候，不断呼出二氧化碳。二氧化碳完全集中在被子里形成的一个狭小空间内，氧气浓度不断下降，而人体在整个睡眠过程中又会自然散发出潮湿的热量，这样，被子里的空气是相当潮湿而污浊的。如果长时间蒙头睡觉，大脑会严重缺氧，第二天工作也不会有精神，人会变得头脑昏沉。

正确做法：睡眠时一定要让脸露出来，让鼻腔能够在睡眠过程中正常呼吸。

层层包裹

衣服本身并不产热，只是把热量保存下来。如果衣服层数太多，空气层厚度超过1.5厘米，会导致空气对流加大，热量散发得更快，保暖性自然下降。而且，衣服穿得多了，人体自身体温调节机能也会下降，反而容易发烧感冒。

正确做法：过冬的衣服要选择轻而保暖的羽绒服或者能抵挡寒风的皮衣，里面可以穿一件稍宽松的柔软毛衫，但不要让领口太紧，否则容易造成脑供血不足。

捂住口鼻

围巾如果围在嘴上，当人在呼吸的时候，细小的羊毛纤维和细菌就会被吸入肺部，引起呼吸道感染。还有不少人戴口罩是为了御寒，但如果整天戴着口罩，鼻腔及整个呼吸道的黏膜得不到锻炼，对冷空气

气的处理能力会被人为地减弱，稍微受寒，就容易感冒。

正确做法：戴围巾要把嘴巴和鼻子露出来，以保持呼吸畅通；如果不是严重空气污染，应尽量别戴口罩。

空调常开

空调虽然能够在冬天带给人们温暖，但是空调尤其是办公室里的空调内部都存在长期积攒下来的细菌粉尘，当空调一开，这些物质自然随着空气进入室内，被人吸入体内。有些体质弱的人，就有可能因此而引起呼吸系统疾病，比如气管炎、鼻炎等等，而且干燥的空气对皮肤也有损害。

正确做法：使用空调时，可在室内放置加湿器或放一盆水，以便保持室内适度湿润。室内温度调节应适宜，宜逐渐将温度调高。当温度调至适宜时，应脱去外衣；如要外出，应逐渐将温度调至15℃为宜，不要马上离开空调房间，这样能使鼻腔对空气温度有一个适应过程。晚上睡眠温度以在15~18℃之间为佳。有感冒或其他传染病患者的家庭，不宜使用空调。

减少运动

冬季由于气候寒冷，人们多不愿外出运动。其实，越是寒冷，越应多多运动，因为运动是驱除寒冷的最好办法，还可增强抗病能力，减少疾病的发生。

正确做法：冬季也要坚持锻炼，可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等。也可选

择室内健身，如跳绳、打乒乓球、保龄球等。

紧闭门窗

冬季关上门窗睡觉，的确会减少空气对流，使室内温度上升，但由此带来的空气不流通危害更大。据专家介绍，人体在新陈代谢过程中会产生500余种化学物质，其中从呼吸道排出的有149种，其结果是使空气中含有大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒，对呼吸道有影响，因而那些闭窗贪睡的人经常会患感冒、咳嗽、咽炎等。

正确做法：不要因为外面天寒地冻就整天紧闭门窗，要经常开窗，保持空气流通。冬季应每天开窗2~4次，每次10分钟左右。尤其是病人的住所更应注意经常通风。

喝酒防寒

喝酒后，由于外周血管如皮肤内的微血管广泛扩张，热量通过皮肤向外散发，所以人们会感觉到皮肤温热。但是，酒精毕竟不同于蛋白质、脂肪、碳水化合物等能量物质，它产生不了多少热量，所以喝完酒后，由于机体这种不正常的散热会使热量大量丢失，温和的感觉最终会被寒冷所代替。因此，喝酒是不能御寒的，只会越喝越冷。

正确做法：我国有一句老话：“饭后暖，酒后寒。”说的就是这个

道理。在酒类中，有御寒效果的是黄酒，尤其是温饮黄酒，可以促进血液循环，增强新陈代谢，具有补血养颜、活血祛寒、通经活络的作用，能有效抵御寒冷的刺激，预防感冒。

室温过高

室温超过22℃，身体会出现不适。湿度高导致室内干燥，人体呼吸系统抵抗力降低，易引起急性咽喉炎等。对于需要频繁外出的人来说，室温过高，还会造成人为的室内外温差大，使抵抗力下降，容易发生上呼吸道感染，增加心脑血管疾病突然发作的概率。对于抵抗力差的老人，更会引起肺炎等。另外，室温升高，人体耗氧量增加，容易疲劳昏睡。

正确做法：室温在18~22℃之间比较适宜。室温偏高时，可增加室内湿度，在室内放一盆水及植物，也可用加湿器。窗户要适当通风，每次开窗不少于30分钟。平时多喝开水，多吃水果。

保健园



老年人冬季进补莫随意

珏晓熊

冬令进补符合中国古老的“天人合一”的哲学观，冬季服用补品补药，可以使营养物质易于蕴蓄，起到调节或改善生理功能，增强体质，提高机体抵抗力等作用。民间素有“今年冬令进补，来年三春打虎”之说，尤其对于老年人群，更是视之为“传统”，早早制定其“进补大计”。但是不少老年人在这节骨眼上往往发现自己的消化功能有些力不从心，出现消化不良症状，这其中有什么原因呢？

有病不治 虚不受补

许多老年人平时就有各种基础疾病，导致消化不良，如胃炎、慢性胰腺炎、结肠炎、肝胆疾病等，但大多数人对于自己的基础疾病并不是积极治疗，寄期望于冬季进补来调养。由于常年累积的慢性病等，老年人的身体有明显的“虚证”现象，冬季猛然进补，会出现“虚不受补”的情况，不仅效果甚微，可能还会增加机体负担，出现一些消化不良的症状。

盲目跟风 补不适宜

老年人的病情往往复杂，不能一概而论，在进补时也需要考虑到个体间的差异。人分寒热虚实，如不明自己的身体状况就胡乱进补，容易导致该补的未补到位，反而出现一些药物不良反应，其中最常见的是消化不良。大多数老年人分不清这时的消化不良是来源于固有的疾病还是来源于滋补药品，往往以为是自己的旧病加重，更加错误地进补。

其实不单单是消化不良，盲目进补还会引发其他问题。有患者从未有过口腔溃疡的病史，冬季泡服红参、天麻等滋补之品，数天后出现口腔溃疡而去就医，医生询问病史病因后，建议停用上述补药，即不药而愈。

药性过重 增加负担

“是药三分毒”，补虚药大多有碍脾胃，故应消补兼行，如脾运不健者可适当服用健脾消食药，服用补气药或补血药时也可佐以行气或活血药，从而更好地发挥补益作用。从西医而言，也可以通过补充消化酶方法进行进补，此方法可以提供人体相对缺乏的消化酶。比如泌特（复方阿嗝米特肠溶片）经过临床观察是安全可靠的药物，它含有消化酶和二甲基硅油，可以促进淀粉、脂肪、蛋白质等物质的分解，还能有效缓解腹胀症状，改善患者消化不良问题。在冬令进补的时节，老年人的胃肠道的负担会不可避免地加重，此时更是消化酶发挥作用的大好时机。以消化酶搭配滋补药品，这样的“中西组合”，可以为老年患者的冬令进补“保驾护航”。

冬令进补需要坚持，但其可能带来的消化不良等问题也不能忽视，我们在追求健康的道路上既不能因噎废食，也不能舍本逐末。各位“进补者”须知：补药只是众多药物中的一类，不是万能药，不可能包治百病，如果身体出现不适或其他疾病，或在进补过程中遇到一些其他情况，还是应该及时就医，对症下药。

健康资讯

北京市属医院明年实现“一卡通”

本报电（珏晓红）北京市医管局近日透露，到2015年底前，北京市属医院将全部实现用“一卡通”替代各医院现有诊疗卡，患者持一张京医通卡就能在北京的市属医院实现挂号、缴费、化验单打印、信息查询等功能。此外，医院还将发布导医标识设计指南，便于患者找到就医之处，对投诉的标识、内容、设置位置也将作出规范统一，形成医院解决投诉、纠纷的规范流程。

健康箴言

无事且从闲处乐 有书时向静中观

此联是清代画家、诗人方薰的自题联。

上联言无事时以悠闲自得为乐。“闲”一般有幽闲、安闲、休闲、闲适、闲达、闲雅之意。明人谢肇淛对此有一段精彩论述：“所谓闲者，不徇利、不求名，澹然无营，俯仰自足之谓也。而闲之中可以进德，可以立言，可以了死生之故，可以通万物之理，所谓‘终日乾乾欲及时’也。今人以官室之美，妻妾之奉，口厌粱肉，身薄纨绮，通宵歌舞之场，半床床第之上，以为闲也，而修身行己，好学齐家之事，一切付之醉梦中，此是天地间一蠢物，何名利不如之有！”（《五杂俎》卷之十三）可见，人们对“闲”有不同理解。如何休闲，不仅表现人的智慧，也最见个性，是“个性释放”的时机，最可见人的贤愚雅俗和真伪善恶。它对人的健康也是一柄双刃剑。高雅的休闲，有助于提高生活质量乃至生命质量，有利于身心健康；相反，则会损害健康，使人疾病丛生，甚至早衰夭寿。上联讲的能给联作者带来快乐的“闲”，无疑是一种高雅积极的休闲。

下联讲时常以静心读书自娱。“静”，指寂静、安静、平静、静心，也指精神贯注专一，是道家的一种修养之术。《云笈七签》卷九九：“修炼之士当须入静”。静心读书犹如穿越时空，与智者先贤对话，尽情享受智慧与思想设下的盛宴。可以说，书是灵魂的居所，书是精神的家，书是深情的朋友，书又是疗伤的良药。静心读书可以获得无穷乐趣。联作者以幽闲为雅，以读书为乐，以淡于利禄、修身养性为尚，耻于奔竞钻营，一生不应科考，布衣终老，被称为“浙西高士”。联作者的这种生活态度和生活情趣，对于那些利禄之徒的无耻钻营来说，自有高下之别，此联正表现了他作为高士的生活态度和生活情趣。

中国宗教学家、社会活动家、书法家赵朴初曾游西安广仁寺，并应约为该寺书写了此联。

熊经洛辑注

如今，儿童伤痕往往来自两大方面，先天畸形以及后天意外伤害。无论是先天伤痕还是后天创伤，科学有效的儿童伤口护理都至关重要。而在我国，家长对儿童伤口护理的认知不足和误区常常会对遭遇伤害的儿童身心带来长远的影响。中国医学科学院整形外科医院的祁佐良副院长近日就广大父母关心的儿童伤口缝合及伤口护理知识进行了科普，以唤醒广大父母及时就医意识，普及儿童伤口护理常识，用爱的橡皮擦，治愈儿童身体创伤，更抚平心灵伤口。

医说新语

儿童伤口护理有讲究

文心

据2010年全国伤害监测系统收集的儿童伤害病例显示，41.8%的伤害发生在头部和面部。这些位于暴露部位的伤口更需要及时科学的护理，但因为家长的认知误区，这些意外的伤口可能在孩子无眠的皮肤和幼小的心灵上留下终生的“印记”。

今年7月的一天，4岁半的阳阳不慎跌倒在厨房桌角旁。奶奶给阳阳抹了老家秘方香油。3天后妈妈出差回来，阳阳才被带到医院进行伤口处理，但额头上留下了一道很明显的疤痕。“有形”的伤疤，给阳阳幼小的心灵蒙上了一层“无形”的阴影。祁佐良说，像阳阳这种情况，如果家长有正确的护理意识，在发现孩子出现较深伤口时及时送往医院，而不是“抹香油止血”，耽误治疗，阳阳就不会出现之后一系列心理创伤。但目前，大部分家长对儿童伤口处理都存在诸多观念上的误区。

此外，还有很多先天性畸形的治疗也存在类似观念上的误区。祁副院长说，很多患有唇腭裂的孩子常常由于父母存在的认知误区而遭受二次伤害。许多父母一旦发现孩子有了唇腭裂，就惊慌失措，认为是治不好的病，甚至会放弃治疗；还有一些父母觉得孩子年龄太小，不适合接受手

术治疗，从而错过了最合适的治疗时机。

如何让孩子远离“无痕”生活，减少心灵伤害呢？什么样的护理才是最科学有效的？祁佐良指出，对于先天性唇腭裂，建议及时去医院就诊，接受手术治疗。理想的手术效果和精细的缝合技巧可以改变孩子的一生，让孩子们重新找回失去的微笑，也更有自信。

祁佐良强调，对于儿童意外伤害，家长可以对表皮擦伤等进行简单的伤口清洗和护理，如果孩子出现剧烈痛苦挣扎，或伤口感染异物，需及



时将孩子送到医院就诊排查原因，以免造成进一步的伤害。

祁副院长说，医生会根据伤口的情况，采取合适的处置措施，以达到尽可能减轻伤口疤痕的目的。对于面部等暴露部位的伤口，医生会尽可能采用针尖锋利、穿透性好的美容针以及组织反应小、患者痛感低、感染率低的缝线。而对于伤口条件允许的儿童患者，则使用组织胶水进行伤口的关闭，这样一来术后不需要拆线，防水防污染，在减轻孩子痛苦的同时也减轻了家长的负担。