

多地气温“大跳水” 厚衣服快翻出来

新华社北京3月26日电（记者黄垚）“轰轰烈烈”的大回暖后，未来几天多地将迎来大幅降温。据中央气象台预报，寒潮将陆续影响我国大部地区，气温变化剧烈，北方地区将多大风沙尘天气。

中央气象台26日发布寒潮、大风、大雾、沙尘暴预警。预计26日至29日，新疆南疆盆地、西北地区北部和东部、内蒙古、黑龙江大部、吉林东部、辽宁东部和西南部、华北、黄淮、江淮、江汉、江南、华南大部以及西南地区东部等地将先后降温8℃至14℃，局地降温超过20℃。

由于前期气温显著偏高，寒潮到来后气温将显著下降。以浙江杭州为例，26日最高气温达36℃，但两天后最高气温预计仅有13℃，不少网友调侃“这温度真是满30减20”。本轮过程最低气温将出现在29日夜间至30日凌晨，最低气温0℃线将位于华北南部至秦岭一带。

一会儿穿棉袄，一会儿穿短袖，春天多变的天气让大家猝不及防。

中央气象台首席预报员董全表示，这是3月天气的突出特点。“3月本就是温度起伏剧烈的时候。这一时期气温在回升，冷空气势力也比

较强，所以冷暖交汇比较剧烈，时冷时热属正常现象。”他说，与此同时这段时间气旋发展强烈，与其后的高压之间形成较大气压差，容易出现大风天气。

气象专家提醒，寒潮过程前后气温起伏剧烈，建议公众及时根据气温变化调整着装。北方地区需关注大风的不利影响，若外出要远离临时搭建物、广告牌等，谨防高空坠物，并做好防护措施防范沙尘天气影响；南方地区需防范局地雷暴大风等强对流天气对交通出行的不利影响。

如何远离“三高症”困扰？

在现代社会，随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，“三高症”——高血压、高血脂、高血糖，已经成为了困扰许多人的健康问题。这些疾病不仅会对身体健康造成严重威胁，还可能引发一系列并发症，影响生活质量。因此，正确认识“三高症”，采取有效的预防和治疗措施，对于我们远离“三高症”的烦恼至关重要。

认识“三高症”

高血压：是指血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常范围。一般来说，收缩压（高压） $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压（低压） $\geq 90\text{mmHg}$ ，就可以诊断为高血压。高血压初期可能没有明显症状，但长期的高血压会增加心脏、大脑、肾脏和眼睛等重要器官的负担，引发心脑血管疾病、肾功能衰竭、眼底病变等严重并发症。

高血脂：医学上称为高脂血症，是指血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分的含量超过正常范围。高血脂通常没有特异的症状，往往是在体检或因其他疾病检查时才被发现。然而，高血脂却是动脉粥样硬化的重要危险因素，会导致血管壁上形成斑块，使血管狭窄甚至堵塞，增加冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的发生风险。

高血糖：是指血液中的葡萄糖（血糖）水平高于正常范围。当空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，或餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 时，就可能被诊断为糖尿病。高血糖如果长期得不到控制，会损害全身各个器官和组织，引发糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病神经病变等多种慢性并发症，严重影响患者的生活质量和寿命。

“三高症”的成因

不良生活方式：不合理的饮食结构，如高盐、高脂、高糖的饮食习惯，缺乏运动，长期吸烟、过量饮酒，以及长期精神紧张、压力过大等，都是导致“三高症”发生的重要原因。例如，过多摄入盐分会导致体内钠水潴留，增加血容量，从而升高血压；长期缺乏运

动，身体代谢减缓，脂肪堆积，容易引发高血脂和高血糖。

遗传因素：“三高症”具有一定的遗传倾向。如果家族中有高血压、高血脂或糖尿病患者，那么其亲属患这些疾病的风险会相对较高。

年龄因素：随着年龄的增长，人

体的各项生理机能逐渐衰退，血管弹性下降，胰岛功能也会有所减退，这使得中老年人更容易患上“三高症”。

其他因素：一些疾病，如甲状腺功能减退、库欣综合征等，也可能导致血脂、血糖或血压的异常升高。

“三高症”的预防与治疗

预防措施。健康饮食：遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则，多吃蔬菜、水果、全谷物、高纤维食物，适量摄入优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、豆类等。减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入，控制盐的摄入量，每天不超过6克。

适量运动：每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳、骑自行车等，也可以结合一些力量训练，如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等，以增强肌肉力量，提高身体代谢率。

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会对心血管系统和代谢功能产生不良

影响，戒烟和限制饮酒量有助于预防“三高症”的发生。男性每天饮酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

心理平衡：保持积极乐观的心态，学会应对生活中的压力，避免长期精神紧张和焦虑。可以通过听音乐、阅读、旅游、与朋友交流等方式缓解压力，调节情绪。

治疗方法。药物治疗：对于已经确诊为“三高症”的患者，在医生的指导下，根据病情选择合适的药物进行治疗。如降压药、降脂药、降糖药等。患者需要按时服药，定期复查，根据病

情调整药物剂量。

生活方式干预：除了药物治疗外，患者还需要坚持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，以提高治疗效果，控制病情发展。

定期体检：定期进行身体检查，监测血压、血脂、血糖等指标的变化，及时发现问题并调整治疗方案。

“三高症”虽然常见且危害较大，但通过正确的认识和积极的预防、治疗措施，我们完全可以降低其发生风险，控制病情发展，远离“三高症”带来的烦恼。

据《现代保健报》

过量饮酒差点送命！ 这些事项要注意

春季天气回暖，万物复苏，人们旅游聚餐也开始增多。近日，江苏省中医院急诊科接待的急性酒精中毒患者人次也呈上升趋势。为此，记者邀请了江苏省中医院急诊科副主任中医师黄洋，给大家介绍饮酒的注意事项和建议。

近日，江苏省中医院急诊科接诊一例28岁的年轻男性患者吴先生。“患者送来时已经醉酒，意识不清，就诊时满身酒气，呕吐数次。”黄洋介绍，给患者输液治疗时，其突然出现指脉氧快速下降、大小便失禁的情况。考虑到患者醉酒后呕吐，很有可能胃内容物反流，导致气道梗阻，急诊医护人员立刻给予患者行气管插管以及其他抢救措施，最终患者转危为安。

今年3月初，市民王女士被朋友送往江苏省中医院急诊科就诊。据其朋友回忆，王女士从前一天晚上开始饮酒，一直喝到了第二天早上7点多。“来急诊时几乎已经不省人事，我们立即对她进行了生命体征监测，并予补液、促醒、保护胃黏膜等多种抢救措施，数小时后患者才慢慢恢复意识，在朋友陪同下回家休息。”黄洋称。

最新的《中国居民膳食指南2022版》指出，儿童、青少年、孕妇以及慢性病患者不应饮酒。成年人一天的酒精摄入量不应超过15g，大约相当于啤酒1瓶（500ml）、葡萄酒1杯（150ml）、白酒1两（50ml）。过量饮酒会对人体造成许多危害，比如出血性脑卒中、急性消化道溃疡、消化道出血、急性胰腺炎、醉酒跌倒后外伤等。此外，长期饮酒还会对肝脏、心脏、大脑等人体主要器官造成损伤，甚至会诱发肿瘤。

黄洋提醒大家要正确且理性饮酒，首先应避免空腹饮酒，饭局前，可服用牛奶、稀粥等，保护胃黏膜，减慢酒精吸收的速度。其次在饮酒过程中，应小杯分多次“小酌”，切不可“拎壶冲”一次摄入过多，也不可白酒、红酒、啤酒等混酒饮用。饮酒间隙应多饮水，既可避免酒精性脱水，也能减轻酒精对消化道的刺激。酒席期间还应多摄入蔬菜水果，以帮助身体抗氧化。酒切不可与抗生素、降压药、降糖药、非甾体抗炎药同时服用，以防严重不良反应。最后要倡导理性饮酒，切不可劝酒。当饮酒时出现头晕、头痛、胃痛甚至呕吐等症状时，应立刻停止饮酒。当出现过敏、昏迷等情况时，应及时送至医院就诊。

值得一提的是，对于酒精中毒的患者，江苏省中医院急诊科通过大量病例的治疗，积累了丰富的临床经验。除了输液以外，还可采取如刮痧疗法、放血疗法、揶针埋针等中医外治法，加快酒精代谢促进醒酒。对于长期饮酒，肝脏负担过重的患者，也可以进行中医辨证论治，开具中药汤剂，疏肝和胃、益气扶正，从而综合提升身体机能，减轻酒精对机体刺激的作用。

据《南京晨报》