

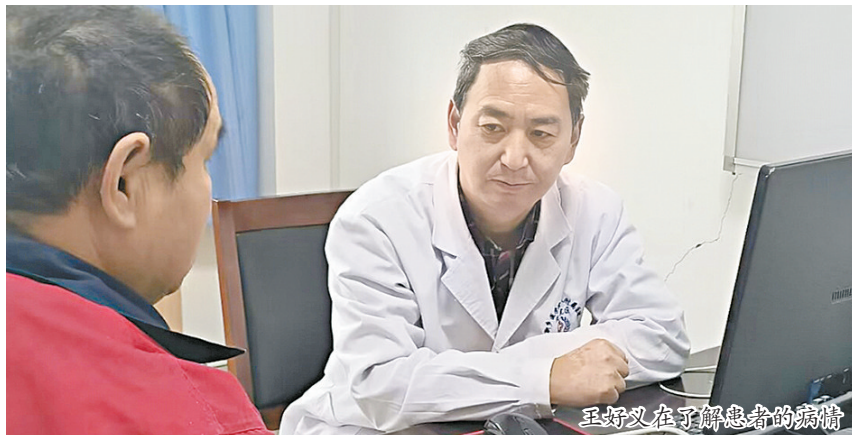
顺应“冬藏”规律 “锁住热量”御寒

请您收好这份冬季防病“宝典”

□策划 姬国庆 记者 陈曙光

阅读提示

12月7日,我们迎来二十四节气中的“大雪”。这标志着仲冬时节正式开启,一年中阴气最盛、气温显著下降的阶段已经到来。此时节,北方多雪、南方湿冷,天地间寒气凝重,人体阳气随自然规律潜藏于内。如何顺应“冬藏”规律,做到温润护阳、御寒防病?为此,记者专访了新乡市第一人民医院全科医学科副主任医师王好义,为广大市民送上一份科学过冬指南。



王好义在了解患者的病情

专家建议:

顺应规律,科学养生

“大雪时节的养生核心,是让身体与自然规律同步,通过‘藏’与‘养’的结合,守护阳气、抵御外邪。”王好义结合临床经验,给出以下针对性建议:

老年人:以“稳”为主,避免突然的温度变化和剧烈活动,日常起居做到“慢起床、缓走路、淡饮食、勤监测”。冬季进补需循序渐进,避免过量食用温热补品导致上火,可在医生指导下根据体质调整饮食,如气虚体质者可适当多吃山药、薏米,阳虚体质者可适量食用羊肉、桂圆。

儿童:保暖以“适度”为原则,避免穿着过多导致出汗受凉,穿衣可参考“比成人少一件”的标准。保证充足睡眠,每天不少于8小时,以促进免疫系统发育;饮食均衡,不挑食偏食,多吃富含维生素和蛋白质的食物,增强抵抗力;减少零食和含糖饮料摄入,避免影响食欲和消化功能。

慢性病患者:严格遵循“医嘱优先”原则,按时服药、定期复查,不可因冬季症状缓解而擅自停药。应制订个性化防护方案,如哮喘患者随身携带急救药物,高血压患者备齐降压药,糖尿病患者注意足部保暖并监测血糖变化。

户外工作者:做好“全时段防护”,穿戴防风防水的保暖衣物、手套、帽子及防滑鞋,定时到温暖环境中休息,避免长时间连续暴露于寒冷环境;随身携带温热饮品,及时补充热量和水分;注意观察皮肤状态,出现冻伤前兆及时处理。

王好义提醒大家,若出现以下情况,需立即就医或拨打急救电话:持续高热超过3天不退,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难;突发胸痛、胸闷、大汗淋漓;肢体麻木、言语不清、头晕摔倒;冻伤部位水泡破裂、溃烂;出现意识模糊、呼吸困难等一氧化碳中毒症状。

大雪至,寒冬始,万物闭藏待春来。正如王好义所说:“冬季养生不是被动防御,而是主动顺应自然规律的科学调理。”只要掌握科学的防冻防病方法,做好起居、饮食、运动等全方位防护,就能有效抵御寒潮带来的健康风险,守护自身与家人的健康,安稳度过一个温暖舒适的冬天,为来年的生机与活力积蓄充足能量。

儿童、老人成高发群体

随着大雪节气到来,寒潮频繁侵袭。在新乡市第一人民医院全科医学科,患者在诊室门口等候就诊。“最近病人增多,主要是患甲流的人多,从小孩到老人各个年龄段都有,家庭聚集性感染十分常见。”王好义分享了一个典型病例,“家里有人感染后,其他人相继出现高热、咳嗽症状,这正是冬季呼吸道疾病传播的典型表现。”

近期呼吸系统疾病就诊人数增多,儿童和老年人是主要群体。儿童免疫系统尚未发育完善,呼吸道黏膜娇嫩,在学校、幼儿园等人员密集场所停留时间长,加之通风条件有限,容易发生聚集性感染。此外,冬季室内外温差大,儿童体温调节能力较弱,受凉后呼吸道血管收缩,局部抵抗力下降,病毒更易

易侵入。

老年人则因身体机能衰退,免疫系统功能下降,且常伴有慢性支气管炎、慢阻肺等基础疾病。冬季寒冷刺激会进一步降低呼吸道黏膜的防御能力,不仅容易感染新疾病,还可能加重原有病情。其中,有长期吸烟史的老年男性因为慢阻肺、哮喘等原因,就诊率尤为突出。

此外,冬季气候干燥,呼吸道黏膜失水后防御功能下降;人们为保暖减少外出,日照不足导致维生素D合成减少,进一步削弱免疫力。这些因素共同加剧了呼吸道疾病的传播风险。常见的呼吸道传染病包括普通感冒、流行性感冒、麻疹、水痘等,主要通过空气飞沫传播,在家庭、学校、办公场所等密闭环

境中易爆发聚集性感染。

王好义建议,要保持室内通风,每天2次到3次,每次10分钟到15分钟,以降低病原体浓度;可定期用食醋熏蒸房间消毒,或使用空气净化器改善空气质量。同时,应养成良好的卫生习惯,勤洗手,避免用手触摸口鼻眼;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡,不随地吐痰,以减少病原体传播。

应尽量少去人群密集的公共场所,必要时佩戴口罩;免疫力较低的人群(如老人、儿童、慢性病患者)可在医生的指导下接种流感、肺炎等疫苗,以增强特异性免疫力。如果出现发热、咳嗽、咽痛等症状,应及时就医,避免自行用药或滥用抗生素;患病期间应主动隔离,不前往公共场所,防止传染他人。

多类疾病风险同步攀升

寒潮带来的健康威胁不仅限于呼吸道疾病,以下几类疾病的患病风险也显著增加:

心脑血管急症:寒冷是心梗、脑梗的“催化剂”。气温骤降会导致血管收缩、血压升高,血液黏稠度增加,心脏负荷显著加重。对于患有高血压、冠心病等基础疾病的患者,这种突发生理变化可能诱发血管痉挛、血栓形成,甚至导致心源性猝死。王好义强调,室内外温差过大时,血管反复收缩舒张,更易引发意外,这也是冬季心脑血管疾病高发的重要原因。

该如何预防?王好义建议,要严格做好保暖,尤其是头颈部和四肢,避免突然暴露在寒冷环境中;出入室内外时遵循“缓冲原则”,在楼道、门厅等过渡

区域停留两三分钟,让血管适应温度变化。另外,基础疾病患者需按时服药,定期监测血压、血糖,避免擅自停药或减药;如出现持续胸痛、胸闷、呼吸困难、肢体麻木、头晕等警示症状,应立即就医。日常饮食要清淡少盐,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,多吃燕麦、芹菜、香蕉等富含膳食纤维和钾元素的食材,有助于稳定血压。

骨关节问题与摔伤风险:数九寒天,骨科疾病发病率呈高发趋势,主要集中在骨折、扭伤、颈腰痛和关节病等方面。低温会导致关节周围血液循环不畅,“老寒腿”(膝关节炎)患者易出现关节冷痛、僵硬等症状。同时,路面易结冰,老年人行动迟缓、平衡能力下降,加上穿着厚重衣物影响活动,摔倒风险

大幅增加,严重时可能导致骨折等后果。此类患者要注意腿部保暖,佩戴护膝,避免膝关节暴露在冷空气中;适当进行散步、骑自行车等温和运动,增强关节周围肌肉力量,促进血液循环;避免长时间站立或行走,减少关节磨损。

肠胃不适:年终岁末聚餐增多,暴饮暴食、辛辣油腻饮食会加重脾胃负担。冬季脾胃阳气相对不足,消化功能减弱,易出现腹胀、腹泻、消化不良等问题。此外,生冷食物的刺激也可能引发胃肠痉挛,老年人肠胃功能更为脆弱,需格外注意。王好义建议大家饮食应温和清淡,避免暴饮暴食和生冷辛辣食物,可适量食用羊肉、生姜、白萝卜等温热食材;年终聚餐时要控制饮酒,避免加重肠胃和肝脏负担。

全方位筑牢健康防线

科学防护是冬季抵御疾病的关键,需从防冻保暖、疾病预防、生活调理等多方面入手,形成全方位的健康保护网。

科学防冻,关键在于“锁住热量”,而非单纯增加衣物厚度,需掌握“分层防护、重点突出、正确复温”三大原则。

分层穿衣法:内层选择透气排汗的速干材质,避免汗液浸湿衣物导致失温;中层采用抓绒、薄羽绒等保暖材料,利用衣物间的空气层储存热量;外层选择防风防水面料,抵御寒风侵

袭。这种“洋葱式”穿搭便于根据环境温度随时增减衣物,避免受凉或出汗过多。

重点部位防护:头部散热量约占人体总散热量的30%,外出应佩戴能遮盖耳朵的帽子;颈部受凉易引发血管收缩,建议搭配围巾;手脚属于末梢部位,血液循环较差,应选择保暖透气的棉袜和防滑鞋,户外工作者可佩戴加厚手套,面部可涂抹防寒霜以减少热量散失、保持皮肤水分。

正确处理冻伤:若出现皮肤发红、

麻木、刺痛等冻伤症状,应立即返回温暖环境,用37℃至40℃的温水缓慢复温,让皮肤逐渐恢复知觉。切忌用热水浸泡、火烤、雪搓或拍打冻伤部位,以免造成组织二次损伤;若冻伤部位出现水泡、溃烂,需及时就医。

日常防冻细节:保持服装鞋袜干燥,受潮后及时更换;久坐人群应每隔1小时起身活动,促进血液循环;易生冻疮体质者,可增加维生素A、维生素C及矿物质的摄入,或用三七、红花、赤芍等中药煎水擦拭冻疮易发部位。