

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

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案例，“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，病毒更容易侵入。

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

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、赤芍等中药煎水擦洗冻疮易发部位。

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。