

# 气温骤降,这份健康锦囊请收好

本报记者 何耐江 贺紫瑞 文/图

冬季是流感、支气管炎等呼吸系统疾病高发的季节。气温骤降,人体抵抗力减弱,病毒和细菌更易乘虚而入。室内使用暖气,空气干燥,导致呼吸道黏膜干燥,易受刺激。

面对断崖式降温,有何“健康锦囊”?特别是儿童、老年人、孕产妇和心脑血管疾病患者,以及慢性支气管炎、哮喘患者等群体,应如何妥善防护?



张龙(左)在接诊。



护佑母婴健康过冬。

## 儿童 养成良好卫生习惯 日常注意增强体质

“进入冬季后,儿童呼吸系统疾病特别是流感和支原体感染呈高发趋势。儿童体温调节中枢尚未发育完善,不能适应较大的气温变化,早晚温差大应及时添加衣物,白天出汗后也要及时进行处理。”近日,北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院儿科主治医师卢娇接受记者采访时表示。

卢娇说,入冬以来,特别是供暖后宁夏室内外温差大,空气干燥。人们开窗通风换气的

次数和时间减少,增加室内病菌的滋生,教育引导儿童勤洗手、避免用手触摸眼睛、鼻子和口腔。冬季多种病原体活跃,除了接种疫苗外,日常注意增强体质也很重要,要给孩子提供充足的营养,增强免疫力。多食用新鲜蔬菜、水果、谷物和蛋白质食品,限制食用糖分和加工食品。同时,根据天气变化,多层穿戴有助于在温度变化时及时调整。冬季虽然不容易出汗,但仍需保持水分摄入,有助于维持身

体功能和免疫系统正常运作。

卢娇提醒,寒冬时节,较大一部分儿童呼吸道疾病的发作还与接触过敏原密切相关,所以在生活中杜绝或减少接触过多的过敏原,是临床防治儿童过敏所致的呼吸道疾病简单而有效的手段。目前,在临床上表现为患儿混合感染,多是细菌、病毒及肺炎支原体等“混杂”在一起。特别提醒家长,如果孩子生病一定要及早就医,不宜盲目吃药。

## 准妈妈 衣物以保暖轻便为主 饮食营养均衡

气温骤降,孕妇应当如何在衣食住行等方面做好防护?日前,北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院产科主治医师贾高妍接受记者采访,为准妈妈们支招。

贾高妍介绍,入冬后是各种病毒感染疾病流行与高发的时期,由于孕妇的身体特殊,抗病能力低,有一定的易感性,因此保暖十分重要。冬季气温低、温差大,特别是孕早期感染

风疹、巨细胞病毒和流感病毒,会对胎儿发育产生影响。孕妇的衣物应以宽松透气、保暖轻便为主。当寒流来袭时,外出要穿好三层保暖,可适当搭配围巾、帽子、手套,穿着保暖性能好的平底靴,以防止脚部受凉。另外,还要保证充足的睡眠时间,避免长期熬夜。

贾高妍建议,冬季孕妇所在居室及环境温度应在21℃—24℃之间,勤通风换气。冬季

气温下降,孕妇食欲可能会大增。饮食上需要营养均衡,可多食富含蛋白质及维生素B和维生素C含量多的食物,餐间食用多种水果和坚果类,可补充微量元素的不足。每日摄入适量的奶制品、蛋类和肉类,多饮水。

贾高妍特别提醒,建议孕妇尽量少去人群密集场所,定期进行产前检查,如果出现不适症状,切勿擅自用药,请及时就医。

## 老年人 晨练需待气温回升 建立健康生活方式

冬季,急性心血管疾病进入高发期。对此,自治区人民医院老年医学中心主任吴源为老年群体健康过冬支招:“冬季昼夜温差大,尤其是清晨室外温度较低,寒冷空气刺激会导致血管收缩,心脏负担加重,引起血压升高和血管阻塞,增加心脑血管疾病的发生风险。因此,清晨不宜过早进行户外活动,应待气温回升后再进行适度锻炼。”

在冬季,呼吸道疾病发病较多,原本有心

血管疾病的老年患者一旦发生呼吸道感染,一定要及时就诊。吴源建议,气温骤降时,定期检查血压、血糖、血脂水平,并采取相应的措施来控制,在医生的指导下进行用药调整。

建立健康生活方式,保护心脏健康。中老年人每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。晨练时,需要根据天气情况增添衣物。要保持均衡、多样化的饮食,多吃新鲜蔬果,摄入必要的蛋白质,

限制钠盐、糖、含糖饮料的摄入,确保健康饮食。应科学补充水分,防止血液过度粘稠,减少血栓形成。

“心肌梗死多为急性发病,表现为突发持续胸闷、疼痛,伴有肩部放射痛、大汗等,急性心肌梗死时要牢记‘两个120’,即出现急性胸痛要及时拨打120,尽快前往胸痛中心就诊,救治心肌梗死的‘黄金时间’为120分钟内。”吴源说。

## 慢阻肺病患者

### 清淡饮食 加强防护 规律用药

11月20日是第23个“世界慢阻肺日”。日前,国家卫生健康委发布《2024年世界慢阻肺日宣传要点》,加强慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统的自我管理,控制吸烟、室内外环境污染、职业暴露等危险因素,养成良好生活习惯。

进入冬季,呼吸道感染患者增多,从而导致“慢阻肺”患者急性加重发病增多。对此,记者采访了自治区人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师张龙,就冬季呼吸系统的预防与治疗,特别是针对慢阻肺患者的防护提出建议。

入冬后,慢阻肺患者在受凉感冒及气温突变时易导致呼吸道感染,出现咳嗽加剧、咳痰、喘息加重,甚至出现发热,从而导致慢阻肺复发加重。张龙提醒,慢阻肺患者需要加强防护、科学防治、规律用药。在冬季要做好防寒保暖措施,注意清淡饮食,营养均衡,适当通过打太极拳等舒缓运动增强免疫力。接种流感疫苗和肺炎疫苗可以减少呼吸道感染及预防慢阻肺的急性加重,通过减少呼吸道感染发生率从而减少感染相关慢阻肺的发生。

“在冬季,应当避免长时间在环境密闭、人群密集场所停留,前往此类公共场所,建议佩戴口罩,切断病毒攻击途径。要穿戴暖和,尤其是保护好头部、颈部和脚部,避免寒气侵入着凉。保持手卫生,学会正确洗手、勤洗手。要定期开窗通风,保持室内空气新鲜,减少病毒滋生。”张龙建议,还要多吃富含维生素C、E及锌的食物,如柑橘、坚果,均衡饮食,提升身体抵抗力。户外劳动者一定要做好保暖措施,戴好口罩,出汗后应及时更换干燥的衣服,避免着凉感冒。

## 相关链接

“立冬养生好,一冬病不找。”日前,北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院中医科中西医结合主治医师马冬接受记者采访,介绍冬季中医养生要点。

“中医学认为,顺应节气规律,充足的睡眠能有效恢复精力,养阴培元,有益于冬季阳气潜藏,养精蓄锐,增强免疫力。”马冬表示,可以针对不同体质,自制立冬养生茶,用一些药食同源的中药。比如,菊花茶具有散风热、清肝明目的功效,对上火起到舒缓作用,还可以显著扩张冠状动脉、增加冠状动脉血流量,对冠心病、高血压和高脂血症等老年性疾病,都有积极作用。金银花可以疏风散热、清热解毒、清肺止咳,适当饮用可有效预防冬季干燥气候引起的口鼻干燥,预防呼吸道疾病的发生。还有宁夏特产枸杞,属于补阴药,性平,味甘,具有滋补肝肾、益精明目的功效;百合属于补阴药,性寒,味甘,两者搭配食用具有养阴润肺、清心安神之效。

马冬建议,在冬季,适度的运动可以增强体质、提高免疫力。建议进行太极拳、八段锦等运动,避免过度劳累和受风寒。八段锦是一种温和的全身运动,能够促进气血流通,增强体质,改善心肺功能,缓解压力。饮食方面,冬季可以适当多吃一些羊肉、牛肉等温补性食物。

冬季中医养生攻略  
温补防寒 养生有道

## 三山里的精灵

### 精灵故事

## 酸枣花开酸枣梁

本报记者 杨志挺 杜晓星 实习生 彭斌 文/图

### 精灵档案



### 酸枣树

根系发达,在荒山、丘陵、河滩,光秃秃的岩石上也能生长。酸枣树耐旱、耐涝、耐瘠薄,能够绿化荒山,保持水土。



酸枣梁自然保护地里的古酸枣树。

(资料图片)



野生酸枣。



护林员在酸枣林中巡护。

### 精灵物语

我在酸枣梁上安家落户,家族逐渐庞大,每天和护林员为伴,共同守护这道梁。我浑身是宝,沙冬青、草原雕、跳鼠、长耳鸮等都是我的小伙伴,我们历经风雨,一起见证了酸枣梁由黄变绿……

手绘:李雪

初秋和初冬,记者一行两次来到吴忠市红寺堡区酸枣梁自然保护地,探访野酸枣树的前世今生。

地处毛乌素沙地边缘,红寺堡区酸枣梁自然保护地总面积32万亩,因分布有中国境内最为集中的天然酸枣林而得名。

保护地内有天然酸枣树林2万亩、600多万株酸枣树,据考证,这里的野生酸枣树最大树龄有400年。

在酸枣梁深处的一条土路边,一棵古酸枣树虽然树叶已落光,但枝干依旧坚实挺拔,它的四周簇拥着几十棵大大小小的酸枣树。在它呵护下,脚下的小酸枣树由少变多,已经形成了一片酸枣林。

随行的酸枣梁保护地保护管理总站站长陈小亮告诉记者,这棵古酸枣树有六七米高,胸径有40厘米,已经经历了几百年的风霜雨雪。

曾经,这里还是红寺堡区主要的风沙源之一。20年前,酸枣梁地区还有农户居住,因为超载放牧和人为活动,酸枣梁土地沙化,水土流失严重,生态环境恶化。

封山禁牧后,酸枣林得到保护,而且酸枣梁地区有石灰岩土壤,适合酸枣树生长,酸枣树林的面积逐渐扩大。自2013年实施沙化土地封禁保护项目以来,酸枣梁区域的生态环境改善更加明显。

2019年以来,保护地先后实施酸枣林抚育1.6万亩、草原改良12万亩等,有效保护了分布集中、具古木特性的乔木类天然酸枣树,红寺堡区生态保护红线区扩大到21万亩。同时,实施了酸枣树、霸王树等本土植物种苗驯化实验。

“方圆10公里,除了大片的草原,还有酸枣林绿化了荒山,保持了水土。”陈小亮说,除了生态效益,野生酸枣还有非常高的经济价值。

野生酸枣浑身都是宝,药用价值高,《神农本草经》中将其列为上品,具有宁心安神、敛汗、生津、补肝之功效,被列入诸多药方。

酸枣梁保护地建设有1处保护管理总站,6处管护点,有管护人员16人,他们的一项重要职责就是有效保护天然酸枣林和特有物种。“去年,红寺堡林业部门通过拍卖的形式引进企业,参与酸枣树的保护、种植、采摘,野生酸枣树、古酸枣林的保护得到了加强。”陈小亮介绍,为了有效保护野生酸枣资源,林业部门还计划实施酸枣抚育8600亩,天然酸枣树、红柳植物景观改造6000亩。

如今,酸枣梁保护地植被覆盖度由25%提高到64%,荒漠草原生态系统完整,自然生态系统原真。如在春夏秋季节放眼望去,皆为绿色,一片片的酸枣树林和矗立旋转的风车,勾勒出一幅草原风景画卷。