

防寒防冻 警惕“降温病”

“速冻”模式开启，气温断崖式下跌。防寒防冻，老年人等免疫力低下人群尤其要注意。对老年人和有慢性基础性疾病人群，医生提醒，近期要注意保暖，及时添衣、适度锻炼、保证睡眠；在有条件的情况下，及时接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等，为自己再添一道防护屏障。

心脑血管“很怕冷” 切忌“扛一扛”

低温会增加心脑血管系统疾病的发病风险。特别要关注低温对老年群体，尤其是患有高血压等慢性基础性疾病患者身体健康的影响。

寒冷刺激下，人体交感神经激活，加之血液黏度改变、氧化应激、炎性反应等，影响血管内斑块稳定的因素相互作用，极易导致血压升高、心脏负荷增加，诱发心律失常以及急性心肌梗死等心血管事件。

医生特别提醒，很多老年人疼痛耐受度高，对自己的病情变化不敏感，加之不想麻烦家人，往往容易耽误病情，有的还差点酿成险情。此前，某医院收治了一位患者——90多岁的老人在家胸闷了大半天，才来就诊。检查显

示，老人是急性心肌梗死，已出现心衰表现。所幸，经抢救，老人病情最终稳定了下来。

医生强调，如果心血管疾病患者出现了胸闷、心悸、胸痛、大汗，尤其是胸痛持续时间长，伴有近期血压控制欠佳等情况，要立即拨打“120”尽快就近送医，老年人体质弱，起病急、来势凶，切忌“扛一扛”，错过最佳治疗时间。

气温变化与脑卒中患病风险同样密切相关。有研究显示，温度每降低1℃，罹患脑卒中的风险将升高1.13%，脑卒中死亡风险升高1.2%。医生建议，老年人外出时不妨戴上帽子，头部血管密集、热量散发多，做好头部保暖对预防脑卒中有一定帮助。

注重重点部位保暖 室内定期通风换气

气温“大跳水”，不少罹患慢性呼吸系统疾病的老年患者，气道收缩或感染，更易引发慢性疾病急性发作，严重者需住院治疗。

冬季本就是慢性阻塞性肺病等急性加重的高发季。门诊上，不少“老慢支”、慢阻肺患者经历过山车式的气温变化后，都会出现不同程度的咳嗽、咳痰、气喘等症状。

从数据看，冬季因慢阻肺急性加重而住院的患者比夏季多30%，这与室内外的寒冷暴露、呼吸道感染几率增加等因素直接相关。气温骤降注意添衣保暖，特别要注重重点部位的保暖，比如头部、背部和脚部等。

医生建议，有呼吸道疾病的患者少去人群密集、空气不流通的场所，外出时佩戴口罩也有利于减少感染风险。室内定期通



风换气是预防呼吸道感染的另一关键措施。因为随着气温降低，人们的室外活动减少，且习惯于把门窗关得很严，这会使呼吸道更易被病原体侵犯。

日前，国家疾控局也发布《寒潮公众健康防护指南》。《指南》提醒，寒冷天气还易造成浅表皮肤损害而形成冻疮，加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛，同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病，比如慢性肾病、糖尿病等，相关症状患者应及时做好防护。

老年人骨质疏松，一定要注意出行安全，走路步幅尽量小一些、走路慢一些，如果不小心摔倒，不要急于起身，若身体剧烈疼痛，应尽快就医。

李晨琰

梳头得法 养出精气神

中医认为，“头为诸阳之会”。头部毛发覆盖区域有督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经、足厥阴肝经五条经脉循行经过，还分布有百会、四神聪、风池、风府、天柱、神庭等诸多穴位。因此，正确梳头可以起到固发防脱、养发乌发、清头明目、升举阳气、安神定志、疏通经络等作用，对脱发、头发早白、头痛、头晕、神经衰弱、失眠、健忘、耳鸣、精神倦怠、乏力等病症具有很好的调理作用。

正确手法 用手指梳头时，先将双手对搓至发热，然后十指微微弯曲，均匀分开，用指腹从额前至枕后，从颞部至头顶，用中等力度梳揉，以头皮产生热、胀、麻感为佳。另外，还可以依次点按百会穴（前发际正中直上5寸）、印堂穴（两眉头连线的中点）、太阳穴（眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中）和风池穴（颈后枕骨下，两个“大筋”外侧缘的凹陷中，与耳垂平齐），各1~2分钟。用梳子梳头时，动作要尽量缓慢、轻柔。

梳头时间 梳头的时间建议选择早上起床后和晚上睡觉前。每次梳头的时间以5~10分钟为宜。

衣晓峰

“围炉煮茶”小心一氧化碳中毒



时抢救，患者可恢复清醒，数天内完全恢复，一般无后遗症。

重度中毒患者可能出现深昏迷、抽搐、低血压、心律失常、呼吸衰竭等症状，部分患者还可能由于误吸出现吸入性肺炎，甚至可能出现呼吸、心跳骤停。此时即便抢救挽回生命，由于缺氧时间过长，患者都有可能留下不同程度的后遗症。

一旦中毒了 该怎么处理

医生提醒，倘若发现有人一氧化碳中毒，现场急救很关键。首先，立即打开门窗通风，迅速将患者转移至新鲜空气流通处，平卧休息，保持安静并注意保暖；及时松开患者衣领，以保持呼吸道通畅，对神志不清者应该将其头部偏向一侧，防止呕吐物吸入呼吸道引起窒息；对于心跳骤停的患者，要及时进行心肺复苏；拨打120急救电话，及时将患者送往有高压氧条件的医院。

杨云龙

轻度中毒可出现头晕、头痛、恶心、呕吐、全身乏力等症状。若能及时脱离中毒环境，吸入新鲜的空气，症状可迅速消失，一般不留后遗症。

中度中毒除上述症状加重外，患者出现颜面潮红、口唇呈樱桃红色等症状，还出现兴奋、运动失调、幻觉、视力减退等，部分患者可能出現浅昏迷。此时如能及

冬病冬防 “三九灸”正当时

“三九灸”是根据“天人相应”的理论，顺应四时阴阳气候特点的一种“内病外治”的传统疗法。“三九灸”是将具有温经散寒、补虚助阳功效的中药研末，姜汁调配，制成药饼，贴敷在人体相应的穴位上，通过刺激穴位激发经气，使药物通过皮肤渗透吸收，从而达到温阳散寒、舒筋通络、调和气血的目的。

“三九灸”的适应症主要包括：呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿，以及新冠肺炎、甲流愈后康复等；消化系统疾病，如慢性胃肠炎、胃肠功能紊乱，以

及胃溃疡引起的胃胀、胃酸、胃痛等；妇产科疾病，如痛经、月经不调、白带异常、宫寒不孕等；疼痛证，如风湿、类风湿性关节炎，以及慢性劳损引起的各种颈肩腰腿痛、老寒腿等；过敏性疾病，如过敏性鼻炎、荨麻疹、哮喘等；亚健康调理，如阳虚怕冷、免疫力低下等。

“三九灸”时间：一九灸：2023年12月22日—2023年12月30日；二九灸：2023年12月31日—2024年1月8日；三九灸：2024年1月9日—2024年1月17日；加强灸：2024年1月18日—2024年1月26日。 王咏

止咳、宽胸、顺气 经常拍打足三里、背部助养生

人体遍布着经络和穴位，经常适当拍打能帮助我们更好地养生。

拍足三里，脾胃更健康：足三里穴为胃经之要穴，临幊上常采用针刺足三里的方法治疗胃痛、胃胀、恶心、呕吐等疾病，而在家自我拍打、按揉此穴，效果也不错。

拍背部，止咳顺气：若呼吸不畅、胸内烦闷，可拍打按摩宽胸顺气，家人用两手掌心放在老人背部脊柱两侧，老人呼气时由里向外拍打，同时老人含胸、背前屈，再次呼气时，由外向内拍打，同时老人将背挺直，重复10次。 张兆慧

干咳食蒸梨 有痰喝萝卜水

咳嗽是呼吸道感染的主要症状之一，多数呼吸道感染患者的咳嗽症状能在短期内自行缓解，但也有部分患者咳嗽症状持续多日，迁延不愈。此处推荐两款食疗方法：

干咳，尤其是刺激性咳嗽，有咽干咽痒的人群推荐喝梨水或蒸梨。蒸梨，把梨核去掉后，里面放上川贝一起蒸，具有润肺止咳的作用。痰多的患者可以尝试萝卜水，用常见的白萝卜熬水，有下气、化痰、止咳的作用。

如果已经给予用药干预，三天咳嗽症状未缓解甚至加重，出现黄绿痰，甚至痰液中夹有血丝，或出现高热、喘息、呼吸困难、胸闷胸痛、极度疲劳乏力，影响到正常生活，这种情况提示呼吸道感染可能较重，需及时就医检查。 刘旭