寒冷天气 如何预防冬病

□本报记者 黄葵

昨日，记者从多家医院了解到，近段时间，随着北方大雪来袭，本市最低气温骤降到零下十几度。医院急诊室里一些哮喘、慢阻肺等中老年冬病病人也开始多了起来。中老年人的一些疾病或不适容易在寒冷季节发作，胸痛、中风等也在低温下不请自来。那么，中老年朋友应该如何预防冬季易发疾病呢？就此，记者采访了首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科副主任医师崔瑗。

哮喘患者防寒防过敏原

崔瑗告诉记者，天气寒冷感冒病人多了，主要是病毒或者是细菌引起的，不要觉得感冒是小病就不重视它，感冒会引起哮喘的发作，也会引起老慢支、肺炎、慢阻肺等疾病的发作。

崔瑗指出，哮喘病人大多数在春秋季容易花粉过敏，也有人冷空气过敏，遇到冷空气就咳嗽不止，容易犯病。预防的策略就是保暖和远离过敏原。 夜晚气温较低，哮喘特别容易发作。除正常使用药物外，还要及时清除床褥上的灰尘、毛屑。冬季空气干燥会诱发支气管痉挛，睡前应增加卧室湿度或喝杯白开水。避免接触过敏原、积极参加体育锻炼、清淡饮食、注意调节稳定情绪。

“老慢支”不可久病成医

崔瑗指出，“老慢支”就是指老年慢性支气管炎，是老年人的一种常见病、多发病，冬季尤易复发、加重。老年人在寒冷季节要注意做好事前预防，尽量降低或减少“老慢支”的复发。

医生提醒，八成以上的“老慢支”复发是由感冒引起的，老年人应特别注意避免着凉和过度疲劳。另外还要注意饮食调养和适度的体育锻炼。饮食上，要注意摄入高蛋白、高维生素食物。平时多吃含维生素A类的食物，如胡萝卜等。维生素A能使气管黏膜上皮抵抗力增强，对防止细菌及病毒感染与毒物刺激有一定作用。

崔瑗说，一些老年人认为自己“久病成医”，每次咳嗽都是自己买点药吃。但是事实上“老慢支”不可小视，很容易从小病发展为大病。医生介绍说，“老慢支”发病初期，患者只有在患重感冒或流行性感冒时，才会引起气管炎发作。到了中期，则演变为即使是轻微的伤风也会引起气管炎严重发作。许多慢性支气管炎患者，在每年冬季都会发病好几次。而随着病情发展，患者开始变得终年咳嗽，咳痰不停。

崔瑗坦言，冬季易发疾病事前预防最关键。“老慢支”经过治疗虽可改善病情，但不能彻底治愈。因此预防才是关键，要避免病菌感染，同时增加肌体的抵抗力。

中风患者易在冬季发病

相关专家指出，人体受到冷空气刺激后，常导致交感神经异常兴奋，全身毛细血管痉挛性收缩，引起血压升高。此时，血小板也易于凝集而形成血栓，还会导致内分泌系统失调，血液黏稠度加大，血凝时间缩短，进一步促使血压的增高和血栓的形成。再加上中老年人生理功能减退，对外界环境变化的适应性、应激性和抵抗力降低，因此极易导致中风的发生。

北京清华长庚医院神经内科专家武剑指出，冬季是中风的高发季节，尤其是老年人。在日常生活中，最重要的是应长期坚持健康良好的生活方式。天寒注意保暖，预防跌倒，观察血压变化；其次注意保持正常体重、合理饮食、坚持运动、保持良好心态；还要是坚持合理用药积极预防，避免和延迟中风的发生。

职业病危害因素检测不合格 用人单位应停止作业

职业病危害因素检测与评价是指通过对职业活动中存在或产生的职业病危害因素进行识别、检测，并结合现场职业卫生学调查资料，对工作场所卫生防护设施情况、个体防护用品使用情况、劳动者作业情况以及职业病危害因素接触情况等进行的综合评价。

1. 存在职业病危害的用人单位，应当委托具有相应资质的职业卫生技术服务机构，每年至少进行一次职业病危害因素检测与评价。

2. 职业病危害严重的用人单位，应当委托具有相应资质的职业卫生技术服务机构，每三年至少进行一次职业病危害现状评价。

用人单位在定期检测、现状评价过程中，如发现工作场所职业病危害因素不符合国家职业卫生标准和卫生要求时，应当立即采取相应治理措施，确保其符合职业卫生环境和条件的要求；仍然达不到国家职业卫生标准和卫生要求的，必须停止存在职业病危害因素的作业；职业病危害因素经治理后，符合国家职业卫生标准和卫生要求的，方可重新作业。

职业病危害因素检测类别包括以下三类：

1. 评价检测

适用于建设项目职业病危害预评价、建设项目职业病危害控制效果评价等，为职业病危害源头控制提供依据。

2. 定期检测

适用于工作场所职业病危害因素的定期检测，了解工作场所职业病危害现状，为职业病危害评价和治理提供依据。

3. 事故性检测

适用于对工作场所发生职业危害事故时，进行的紧急采样监测，掌握意外事故发生的规律，为制定预防和控制事故的发生提供科学依据。

用人单位应把职业病危害因素检测与评价结果存入职业卫生档案，并将工作场所存在职业病目录所列的职业病危害因素及时向所在地职业卫生监督部门申报危害项目。检测与评价结果应及时向劳动者公示，公示内容包括检测地点、检测日期、检测项目、检测结果、评价结果等。

■消费资讯

雨雪降温天“菜篮子”价格稳定

连日的雨雪降温天气让京城“菜篮子”价格接受第一次“冬考”。记者了解到，为防止因雨雪极端天气造成蔬菜价格大起大落，蔬菜市场紧急启动应急预案提前囤货。仅部分雪天采摘不易的叶类菜价格小浮上涨，白菜、圆白菜、葱头等“当家菜”价格稳定。

本报记者 孙妍 摄影报道

【健康红绿灯】

绿灯

芝麻美白抗氧化

芝麻中所含的芝麻酚能够通过抑制细胞内酪氨酸酶（黑色素合成的关键酶）发挥其美白的作用。此外，芝麻还含有丰富的维生素E，能防止过氧化脂质危害皮肤，中和细胞内的有害物质。

山楂美颜瘦身

山楂里含有的维生素C、胡萝卜素等物质能够阻断并且减少自由基的生成，能增强机体的免疫力，有防衰老、抗癌的作用；女性多吃山楂能消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效，对于爱美的女性可以达到美颜瘦身的效果。

红灯

喝酒并不御寒

天寒地冻的季节，人们吃饭聚会时总说喝些酒养胃暖身。其实，喝酒取暖，这是大众认识上的一种误区，人们喝酒后有热乎乎的感觉，是由于交感神经兴奋，加速肌体的代谢，释放出能量。但这只是短暂的舒服，随着血管扩张，热量大量丢失后，反而会感到更加寒冷。

海淀区金宇敬老院
专业收入住失能老人，智障、临终关怀、植物人、压疮护理老人吃、住、护理 2500全包括。
联系电话：13661050869
地址：北京市海淀区上庄镇常乐村460号

英国 香港 美国注册公司
赴英美和申根国家商务签证
电话：010-65286026

场院出租
适用本人有4面玻璃窗帘，玻璃和窗帘，有3间房和敞篷，有36伏动力电，和生活用水，可以开加工厂，炒栗面
有意者来电：13699137322，广告勿扰。

本公司专业承做软膜灯箱，超薄灯箱
电话 13261137000

招商引资
办照一条龙服务
1300122851

拉卡拉随行付pos机
减轻代理商，独立后台，正规一清晰！
一次投资，终身回报。
客服电话：400-039-2658 18910195858

遗失声明 登刊热线：13311157128

丰台区企业数量增速稳居第一

今年1月至10月，丰台区新设立企业26900户，同比增长58.51%，增速位居城六区第一位。其中注册资金千万元以上企业1347户，亿元以上企业240户。截至10月底，丰台区存续企业132781户，同比增长30.71%，增速位居城六区第一位。其中注册资金千万元以上企业8951户，亿元以上企业1149户，新设立和迁入规模企业共1544户，新设立注册资金千万元以上规模企业1347户，同比增长28.90%；其中，租赁和商务服务业592户，科学研究和技术服务业351户，批发和零售业139户，文化、体育和娱乐业61户，建筑业60户。迁入规模企业197户，同比增长14.81%；其中，租赁和商务服务业75户，科学研究和技术服务业63户，批发和零售业20户，建筑业12户。1月至10月，丰台区重点产业发展提速，房地产和制造业有所降速。其中，金融业新设企业86户，同比增长32.31%；注册资本18.29亿元，同比减少6.07%；科技型企业新设6426户，同比增长73.25%；注册资本334.57亿元，同比长185.60%；文化创意产业新设企业3637户，同比增长50.04%；注册资本118.34亿元，同比增长146.06%；现代服务业新设企业13219户，同比增长66.40%；注册资本933.04亿元，同比增长61.12%；房地产业新设企业293户，同比减少2.01%。制造业新设企业27户，同比减少56.45%。

吴建纲