



受强冷空气影响，这几天京城北风肆虐、气温骤降，突如其来的寒冷让不少人身体不适，导致各种疾病的发生，主要包括心脑血管、呼吸道系统等方面的疾病，被大家统称为“寒潮病”。那么，在这个时期大家应该如何有效预防呢？

冷空气来袭谨防寒潮病

“寒潮病”第一防：心脑血管疾病

连日来，随着气温骤降，各大医院就诊病人数量激增，很多是心脑血管病人，主要是心脑血管病人难以耐受气温骤降而发病。

寒冷刺激可直接作用于外周血管使其收缩，导致外周阻力增加，还可促使交感神经兴奋性增高，血管活性物质分泌增多，从而使动脉痉挛收缩，增加外周阻力。二者共同作用使血压升高，诱发脑血管破裂出血；寒冷还可使血管骤然收缩，血流受阻，使血液黏稠度增高，促使血栓形成，加重血流的阻塞，导致心脑血管供血不足，形成梗死灶。

【支招】天气骤冷，心脑血管疾病患者要注意监测血压，按时服药，定期复诊，尤其是上午8~10时、下午4~6时两个血压高

峰，应多测几次，包括服药后、餐后血压；若增减药物、改变用药种类及是否停药等，都应听从医生建议，切不可自行调整药物。

当出现胸闷胸痛、头痛头晕、呼吸困难、心悸乏力等症状，需及时就医。有心血管疾病的患者可随身携带硝酸甘油、复方丹参滴丸、速效救心丸等常备急救药物。一旦有胸闷胸痛症状发作，立即服药，及时就医。

“寒潮病”第二防：小儿哮喘、肠炎

每年冬天都是儿童疾病的高发季节。气温越寒冷，支气管黏膜受到冷空气的刺激就越敏感，因此，每到天气极度寒冷或突然降温，很多平日反复咳嗽的孩子就容易旧病发作。

冬季也是轮状病毒、诺如病毒等流行的季节，尤其今年冬季，肠道病毒感染的孩子激增，大都表现为频繁呕吐，继而发热；此外，冬季还是流感的好发季节，孩子们感染流感病毒，就会出现高热持续，全身乏力或酸痛、咳嗽等症状。

【支招】首先要注意防寒保暖，给孩子及时增加衣物。当然，防寒保暖并不是把孩子放在一个温度永远恒定的空间里，而是不要让孩子突然接触温度急剧变化的环境，比如，在暖烘烘的房间里走到室外，一定要及时增加衣服，必要的时候，帽子、围巾、口罩都要戴好。同时，要注意室内通风，避免病毒性微生物在空间里迅速繁殖。

家长还要提醒孩子及时洗

手，除饭前便后外，从公共场所回家后，要用流动的水洗手，最好使用肥皂或洗手液洗手；早晚可用盐开水漱口，大一点的孩子可自行用淡盐水漱口，小宝宝可以用棉签蘸盐水给其清洁鼻腔；同时，要给孩子多喝温开水，还可接种相应的疫苗来预防疾病。

“寒潮病”第三防：冻疮和皲裂

气温骤降，不少市民因为手部、耳部、面部、足部等部位上开始出现红斑、肿胀、水泡、皲裂等症状，其中不少是长时间从事户外劳动的工人。

冻疮是冬季皮肤常见病，多由受寒引起。长时间处于10℃以下环境，末梢循环变差，容易引起手、脚、耳朵和脸部的组织损伤和坏死。从冻疮的发作特点看，女性、儿童以及缺少活动者多发，这些人外周血循环差一些，手脚冰凉、四肢易冷。

【支招】预防冻疮首先要注意防冻、保暖，不穿过紧鞋袜，外出时要戴好手套。需要提醒的是，长时间户外工作后，如果手已经冻了，不要立即用热水浸泡或烘烤，而应在约20℃的微水里泡泡，同时，搓搓手待手恢复温度再泡热水；如果已经生了冻疮，可涂抹些冻疮膏。

湿手更容易发生冻疮和开裂，因此，工作后要及及时擦干双手；如果手部出现皲裂、脱屑，务必注意手不要直接接触污水、清洁剂等，最好戴上胶手套。同时，可选用合适的药膏滋润双手。（午宗）



生活资讯

长期吃素也会高血脂吗

在日常生活中，我们偶尔会听到有人抱怨：“我平时几乎只吃素食，炒菜的油也是植物油，连鸡蛋牛奶都不吃。为什么血脂还高啊？”其实，不健康的素食习惯，同样会引发高血脂症。

高血脂症，通常指血浆中胆固醇和（或）甘油三酯升高。胆固醇可以由自身肝脏合成，也可以来源于动物性食品，如肉类、牛奶、奶酪、黄油、蛋黄等。蔬菜、水果和谷物等植物性食品中不含胆固醇。

血浆中甘油三酯的来源有两个：一是外源性合成，主要由食物中摄入的脂肪在肠黏膜上皮细胞内合成；二是内源性合成，体内合成甘油三酯的主要器官是肝脏，其次为脂肪组织。肝脏合成甘油三酯的原料，一是由葡萄糖分解合成脂肪酸，二是来自脂肪组织的游离脂肪酸。无论是胆固醇还是甘油三酯，除了可以从外界摄

取外，身体自身也在不断地进行着转化与合成。

如果素食者还存在其他不良饮食习惯，如吃饭过饱，喜吃面食，爱吃宵夜，或者很晚才吃晚餐，吃饭速度太快等，更会造成机体能量代谢紊乱，引发高血脂症。

健康的素食，应当注意减少高胆固醇食物摄入，适量吃些肉蛋奶等，避开高胆固醇食物，比如动物内脏、肥肉等。（王甘）



“记录京城暖心事”有奖征集活动开始啦

劳动午报新媒体“记录京城暖心事”有奖征集活动开始啦！即日起至1月21日，您可以通过手机记录下京城街头温暖一瞬，企业、工会送温暖等场景，上传至劳动午报微信作品征集系统，并附140字以内的图片说明，同时按要求填写真实姓名、电话、通讯地址。

1月22至1月28日，活动进入

国网北京市电力公司工会接收北京中实兴业印刷技术服务有限公司2017年12月25开具的两张北京增值税普通发票，编号分别为：00332936、00332937，金额分别为：16086.00元、6214.00元，现已遗失，声明作废。
国网北京市电力公司工会
2018年1月4日

李勤欣同志是我公司品牌部职工，因其存在多次旷工等严重违反公司纪律的行为，根据劳动合同法第39条规定，满足解除劳动合同条件，现公司工会决定，从2017年12月18日起解除劳动合同。
仁和药房网(北京)医药科技有限公司
2017年12月18日

投票点赞阶段，我们将依据投票结果，为人气最旺的小伙伴们送上一份精美礼品。

参与方式：关注“劳动午报”微信公众号，点击底部菜单进入“京城暖心事”栏即可；也可扫描下方二维码，直接进入参与系统。



梁雁北，身份证号：11010919650xxxx335，企业根据《中华人民共和国劳动合同法》第四十条第六款，于2017年12月30日与你解除劳动合同关系，可你一直未来单位办理提档手续，请于见报5日内到分公司办理提档工作，如未来办理，企业将按照国家规定将档案转移到你户口所在地街道。
北京公交第一客运分公司
2018年1月9日

98元逛一年 2018锦绣江山全国旅游年票开始发售



仅需98元，可畅游北京十三陵、太平洋海底世界、云居寺、临汾壶口瀑布、本溪水洞、黄山西递、四川熊猫乐园等28个省市1041家场馆，其中813家免票不

限次，191家免票一次，合计免票价值6.1万元。

2018版锦绣江山年票新增400多家知名风景区、森林公园、博物馆、温泉大世界、滑雪场、亲子乐园、儿童体验馆、文化演出、快乐农场、采摘园、自助烧烤等。

年票办理手续简单，购买没有户籍年龄等限制，购票后贴上一寸照片，即可全年使用，有效期至2018年12月31日。随卡赠送使用手册一本，每个景区的介绍、地址、电话等信息一目了然。使用不分年龄，老少皆

宜，不限人群，四季适用，冬季滑雪泡温泉，春季踏青赏花，夏季戏水逛博物馆，秋季采摘登山观红叶。

含京津冀245家，北京天津包含乐多港奇幻乐园、蟹岛嘉年华、蓝调庄园温泉、红栎温泉、阳光丽城温泉、龙脉温泉、莲花山滑雪场、昌平雪世界、红剧场功夫传奇、功夫剧熊猫、杂技汉风、考拉大冒险儿童成长乐园、蝴蝶来野艺术生态乐园、爱乐城儿童乐园、洼里、乐ZOO动物乐园、索尼探梦科技馆、清凉谷玻璃栈道、金翠

湖农庄自助烧烤、十三陵、云居寺、定都阁、龙门涧、丫髻山、八达岭水关长城、圣莲山、西山森林公园、鹭峰、金海湖、太平洋海底世界、白草畔、圣泉山、喇叭沟森林公园、百花山、云蒙山、冶仙塔旅游风景区、呀路古热带植物园、第五季生态农场、宝成博物苑、小站练兵园、张学良少帅府、大觉寺、大钟寺、石刻艺术博物馆、中国地质博物馆、国家动物博物馆、中国紫檀博物馆、正阳门城楼、先农坛、白塔寺、智化寺、东岳庙、孔庙和国子

监博物馆、中国铁道博物馆、郭沫若纪念馆、李大钊故居、野三坡、五岳寨、抱犊寨、秦皇岛滑沙、唐山清明上河园等。全国1041家场馆名单请登陆：

中国通票网：www.tongpiao.cn
微信公众号：通票网查询
订票热线：400-700-8448
团购热线：010-82001231
购票地点：双秀公园、国际雕塑公园、北展剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、紫檀博物馆、世界花卉大观园、顺义河北村体验园等。