

从冬至日开始，我国便进入传统的“数九”。一年中最冷的时节已经来了，心脏、血管、肠胃等器官最爱在此时出“故障”。俗话说：“三九补一冬，来年无病痛。”冬至以后“阴极阳生”，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养而发挥其滋补功效，充分说明在这一天前后进补最为适宜。冬至之后，多吃温性食物，少食甚至远离寒凉食物，对于平衡人体阴阳、增强抵抗力是非常重要的。

数九寒天 这7大器官最易崩溃

【身体最脆弱的27天】

以冬至节气为起点，在此后的27天，是我国传统的“三九天”，也是一年中最寒冷的日子。冻哭人的“三九天”，疾病最爱在此时扎堆。

眼下正值数九寒天，气温很低，人体的防御功能濒临最低点，心脑血管疾病、骨关节病、呼吸系统疾病等最爱在此时扎堆。

中国慢性病前瞻性研究项目

在2015年公布的数据显示，我国冬季心血管病患者死亡人数比夏天高41%。

另有数据表明，每年12月至次年2月，我国老年人发病率及死亡率比全年平均数高出4倍之多。

美国国家心理健康协会发现，每到寒冬，抑郁患者人数比平时多出约10%。

【7大器官最不扛冻】

最冷时节，身体面临重重考验，如果不注意调养，有些器官会很容易“生病”。

血管遇冷易变脆

冬天是心脑血管的“魔鬼季节”，寒冷刺激会使血管痉挛，血压波动性增大，导致脑出血、脑梗死等增多。

建议：时常测量血压，并将其控制在合理范围内；适当吃些山楂、黑木耳、金橘、大蒜、洋葱等能疏通、软化血管的食物。

心脏最怕温差大

冬季室内外温差大，一出一入很容易引发冠状动脉痉挛，出现急性心肌梗死，诱发心绞痛，甚至心肌梗死。

建议：外出要护好头部和手脚，尽量佩戴手套、帽子和围巾；睡前用热水泡脚；洗澡时先放水，等水温合适后再脱衣服。

雾气最伤肺

冬季清晨雾气浓厚，寒冷、

干燥的空气经过肺才能进入人体，此时不加以防护，很容易诱发咳嗽等呼吸道疾病，还可能落下病根，导致来年复发。

建议：冬季晨练不要太早，最好等9点左右、雾气散去后再锻炼；雾霾天外出要戴上口罩；积极补充水分也有助养肺。

胃代谢会变慢

冬季是脾胃病的高发期。天气寒冷，胃本身就有些倦怠，如果食用过冷、过生、过硬的食物，会给胃带来额外负担。

建议：多吃牛、羊肉等温性食物，有助增强御寒力。怕冷的人，可适当放些葱、蒜、生姜；容易上火的人最好配上白萝卜。

前列腺也会得“感冒”

受凉是诱发前列腺炎最常见的原因。低温下，交感神经的兴奋性会显著增强，使前列腺腺体收缩，容易造成慢性充血，导致尿道内压力增加。

“三九”日历 (阳历日期)

一九：12月22日-12月30日
二九：12月31日-1月8日
三九：2020年1月9日-1月17日

建议：每天稍微用力敲打腋股沟左右各10分钟，对缓解前列腺症状有很好的帮助。

鼻子病菌易入侵

鼻黏膜的黏液分泌在冬季会减少，鼻子的“屏风”作用也会减弱，导致有病菌的空气直接进入肺内，增加了呼吸道感染几率。

建议：睡前用温淡盐水清洗鼻腔，或将热水倒入杯中，缓缓吸入水蒸气，每次约十分钟，早晚各一次，能滋润、清洁鼻黏膜。

耳朵御寒力最差

耳朵、鼻子、手、脚都处于神经末梢，血流量少，到了寒冬格外怕冷。如果耳朵暴露在外，甚至会有“冻得头疼”的感觉。

建议：外出时最好戴上耳罩，进入室内时可以用手搓一下耳朵，让其快速回暖。耳朵受冻后，不宜热水敷贴，以免加重症状。

【做好这些 让你舒心过寒冬】

缓慢起床

冬季心梗高发，而清晨是心梗的“魔鬼时段”。早上不要一骨碌爬起来，醒后慢慢起身，并补充200毫升左右白开水，洗漱后及时吃早饭，晨练要轻柔缓慢，并充分热身。

避免用力过猛

心脑血管常发生在需要突然用力的时候，如厕、搬东西、回头时，要控制好力度，不可用力

过大。

护好身体6个部位

防寒是预防心血管意外事件、保护关节的重要措施。护好头部、颈部、后背、双脚、肚脐、膝关节等部位，整个人就会暖和很多。

多次少量补水

缺水会导致血液黏稠，增加心脑血管意外风险，健康成人每天应饮水1500-1700毫升，小口喝、慢慢咽，避免大口灌水，最好每半小时左右喝两三口。

重点监测血压

心脏不好的人一定要密切关注血压，尽可能保持身体的恒温，不要忽冷忽热，尤其应避免出汗后受凉。

入冬时可以做个血压监测，

根据情况调整用药量。

注意开窗通风

冬季门窗紧闭，人容易出现口干舌燥、咽喉疼痛等上火症状，称为“暖气综合症”。建议每天早、中、晚各开窗20分钟左右。

洗澡控制好时长

洗澡时，如果时间过长、水温过高，心、脑等重要脏器就可能因此缺血，甚至引发意外。洗澡水温最好控制在40℃左右，时间不要超过20分钟。

保持情绪稳定

冬季光照时间短，人的情绪容易处于低落状态，注意劳逸结合，适当增加体力活动，老年人最好遵医嘱随身携带硝酸甘油等药物。

(武平)

健康贴士

期末备考遇上流感高发 疾控中心支招流感预防

□本报记者 唐诗

冬季历来是北京市流感高发季，12月至次年1月为发病高峰期。日前，由流感病毒导致中小学校及托幼机构等集体单位集中发热疫情较多。恰逢期末，学习压力大，疲劳更增大了传染病感染及传播的风险。为更好地保护孩子们的身体健康，避免因流感等感染性疾病影响孩子的学业，北京市疾病预防控制中心特别提醒家长注意以下方面。

日常生活中如何预防孩子感染流感?

勤洗手、讲卫生。注意个人卫生卫生习惯，勤洗手，特别是饭前便后、触摸眼睛、鼻或口腔前后、外出回家后要洗手；尽量用洗手液或肥皂、流动水洗净，防止流感病毒通过黏膜传播。

多通风、少聚集。在空气状况良好的情况下，房屋每天勤通风，保持空气新鲜；减少带孩子参与人群密集的活动，尽量避免去空气污浊的场所，减少病毒传播风险。

均膳食、强体魄。教育孩子一日三餐规律进食，主食、蔬果和禽鱼肉蛋的比例为3:2:1，多吃新鲜蔬菜水果，加强锻炼、保证睡眠，提高自身对病毒的免疫力。

要保暖、勤观察。注意保暖，根据温度变化适时增减衣物，注意观察孩子身体状况，一旦有发热、腹泻及呕吐等症状，不要让孩子带病上学或上幼儿园。

家庭如何护理已感染流感的患儿?

充分休息，多喝水，饮食应清淡易于消化和富有营养；遵照医嘱按时服药；密切观察病情变化，患儿病情出现持续高热、呼吸困难、严重呕吐等变化时，应及时就医；当家长带流感患儿去医院就诊时，应同时做好流感患儿及自身的防护（如戴口罩），避免交叉感染；流感患儿应在家休息，不要带病上学，避免病情加重或传染他人；体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后，方可复课。

家庭成员与流感患儿密切接触时要注意个人卫生，并做好个人防护，近距离接触流感患儿时，应戴口罩；直接接触患儿后，或处理患儿使用过的物品、接触呼吸道分泌物后，应使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。

预计在今后一段时期内，全市流感病毒活动强度仍将处于较高水平，家长应提高防病意识，加强家庭成员的健康防护，最大限度预防流感等传染病侵袭。

流感治疗误区

不要急于退烧

发热是身体的一种防御性反应，有利于歼灭入侵的病菌。患儿发热，首选物理降温，如温水擦浴、冷敷、冷盐水灌肠等。如体温达38.5℃以上，则应采用药物退烧，可选用对乙酰氨基酚、布洛芬等制剂，以及中药解热剂如瓜霜退热灵、羚羊角口服液等。但小儿禁用阿斯匹林类药物，以防止瑞氏综合征的发生。

不要滥用抗生素

由于流感是由流感病毒感染引起的，因此抗菌素对流感病毒根本无效。而且滥用抗菌素还会引起肝肾功能损害、腹泻等不良反应。小儿流感属中医“时邪感冒”的范畴。中药宜采用清热解毒之法，方用银翘散合普济消毒饮加减。咳嗽，咳痰者可给予止咳化痰中成药，如小儿肺热咳喘口服液、金振口服液、肺力咳合剂、复方鲜竹沥液等。



·广告·

丰台区市场监管局 “三结合”提升“接诉即办”工作水平

为有效解决群众诉求，丰台区市场监管局采取“三结合”工作法，提升区局“接诉即办”工作水平。

一是集中培训与以干带训相结合。对辖区商业综合体和餐饮企业进行集中培训，宣贯“接诉即办”工作重要性，规范餐饮服务操作，强化企业主体责任。同时，开展实地调研，召开现场会，研讨风险点，以干代训，提升“接诉即办”工作技巧。

二是问题导向与结果导向相结合。聚焦八大类餐饮领域工单高频热点问题，每周针对性编写典型案例指导，提升接办人员处理能力；搭建餐饮门店加强服务、商场物业协调统筹、市场所

依法处置、业务科专业指导的“四级处理平台”，根据商业综合体内外餐饮特点，个性化设计“食安管家”公示牌，并先行于凯德茂大峡谷商业综合体试点推广，公开四级平台联系方式，主动出击、主动服务，主动解忧。

三是未诉先办与多元共治相结合。分析研判食品安全风险隐患，举一反三穴穴式治理，开展联合执法、错峰执法等行动，实现监管端口前移，做好主动治理，未诉先办。准确把握群众利益诉求，找准问题产生源头，切实解决群众的操心事、烦心事、揪心事，力争承办量下降、解决度上升、满意度上升。

(刘婧)

公告

北京市大兴区德茂中学于2010年1月13日办理的工会法人资格证书正本丢失，法人代表于瑶，证书号为011100637，声明作废。

2019年12月23日