

近日，龙年首场寒潮袭来。面对来势汹汹的寒潮，公众应如何应对？中国疾病预防控制中心相关专家提醒，老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群，容易受到寒冷天气影响，需要特殊关注。

# 初春遇寒潮 防护法则要记牢

## ◆寒潮天气 这些人群需注意◆

**老年人防失温** 失温是指人体热量流失大于热量补给，从而造成人体核心区（大脑和心、肺等维持生命的主要器官）温度降低，并产生一系列寒颤、迷茫、心肺功能衰竭等症状。

老年人比年轻人更怕冷，由于老年人体力渐衰和活动能力减弱，代谢功能降低，产热相对减少，体温调节功能差，以致在低温环境或接触寒冷后，很容易发生寒颤，出现身体失温，因此在寒冷季节特别要警惕老年人身体失温的发生。

**心脑血管疾病患者防中风** 低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高促使血栓形成，因此环境温度的骤变会加重心脑血管疾病患者的病情，导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中；也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。

在寒潮天气，人体受到低温刺激会出现交感神经兴奋、全身毛细血管收缩，使心脑血管加重引起血压升高，还使脑部缺血缺氧加速血栓形成。同时，由于春

季气候干燥，人体消耗水分多，容易导致血液黏稠、血流减慢。

**提醒：**有高血压、心脑血管疾病的患者，要注意保持情绪平稳，控制血压，遵医嘱按时服用降压药以防中风发生。

若出现中风早期征兆，比如短暂性视力障碍、眼前出现“黑蒙”、不断打哈欠等，要立即就医。

**呼吸系统疾病患者防哮喘** 冷空气会使鼻咽部的局部黏膜变得干燥，以致发生细小破裂，病毒、细菌容易乘虚而入，造成呼吸道疾病高发。

气温骤降还可以诱发哮喘等疾病的加重。研究发现，患有呼吸系统疾病的人群更容易在寒冷环境下出现咳嗽、气短等呼吸道的症状，这表明吸入冷空气会引起哮喘患者气道功能改变。并且哮喘患者在运动或者户外工作时代症状会加重，致使哮喘发病率和死亡率上升。另外，当哮喘控制不佳时更容易出现天气相关的呼吸道症状。

**提醒：**哮喘患者要避免吃得过饱，增加胃肠负荷。避免吃刺



激性食物，如辣椒、花椒、茴香、芥末、韭菜等均含有挥发性物质。不宜食用产气食物，比如红薯、土豆、黄豆等。

房间内要保持空气流通，注意清理卫生死角，避免细菌堆积引起过敏性哮喘发作。同时要积极锻炼，增强自身御寒能力。

**腰腿痛慢性病防复发** 长时

间在寒冷地带工作、生活或气温骤降期间长时间在室外工作和活动的人群，容易引起冻伤，使腰腿痛和风湿性疾病病情加重；对孕妇和胎儿也会造成不良影响。

还有研究表明，“倒春寒”时，消化性溃疡、慢性腰腿痛等慢性病也会因气候的变化而导致旧病复发或病情加重。

## ◆抵御寒潮防护法则◆

**保暖护好头和脚：**增强抵抗力 寒潮天气首先要注意防寒保暖，重点护好头和脚。戴好帽子，穿双暖和的鞋子。

**别胡乱进补：**会起反作用 三餐定时定量，不暴饮暴食，饮食注意荤素搭配，多吃蔬菜和水果。同时注意少吃刺激、生冷和难以消化的食物。药补切忌盲目，应在医师指导下有针对性地进补。

**洗澡先洗脚：**防心脑血管急剧缺血 气温低时，温热的洗澡水突然从头而至，身体会“措手不及”，引起头部及全身皮肤血管骤然扩张，大量血液集中在皮肤表面，导致心、脑等重要脏器急剧缺血，头晕、胸闷甚至引发心绞痛、心梗等。洗澡前先用热水

冲冲脚，待脚部暖和后再慢慢往身上淋水，让身体有一个逐渐适应的过程。

**热身后再出门：**预防跌倒、骨折 在寒冷天出去活动时，尤其是老年人，先在家里把准备工作做充分，做做热身活动，等肌肉热起来不再僵硬了再出门。

**适时接种疫苗：**预防呼吸道疾病 建议老年人等高危人群及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等，以防感染呼吸系统疾病。

**吃的药别乱停：**防止病情波动 密切监测血压等指标，发现异常，要及时找医生调整药物。不可随意停药，否则很可能出现病情波动，甚至出现危急重症。

(午综)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 洗澡后3分钟内完成护肤



洗澡后3分钟内，皮肤还处于湿润状态，表面会有些细小的水珠或蒸汽，此时涂抹身体乳可以让水合作用达到较好的效果，也是滋润皮肤的最佳时机。3分钟后，身上的水分都蒸发得差不多了，此时再涂身体乳的话，水合作用会减弱。

#### 坚果推荐早上吃



早餐吃坚果是保障坚果健康效应的最佳方式。早餐时，大部分人处于营养供应不足的状态，补充坚果这种高能量高营养的食物，可以提高早餐质量，改善三餐营养比例。早餐吃一把坚果并不会让人长胖，反而会抑制午餐和晚餐的食欲。

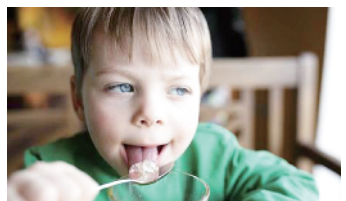
### 红灯

#### 长期侧睡可能影响颜值



人体大部分的皱纹是因肌肉运动产生的，如重复皱眉产生抬头纹、经常大笑产生笑纹等。睡觉时虽然身体处于静态，但皮肤若受到挤压，也会形成皱纹。侧卧的姿势，更易使面部发生形变，产生或加重眼纹和法令纹。长期习惯性偏向一侧睡觉，还可能出现左右脸不对称的情况。

#### 天冷总想吃凉可能是体内缺铁



天气明明很冷，却总是非常想吃冰饮或者喝冰饮，如果这种感觉持续，那么你可能得了一种病——“食冰癖”。产生这种病症的原因可能是缺乏铁元素，导致身体懈怠，所以想通过嚼食冰块激发活力。除了“食冰癖”，缺铁还可能造成异食癖，比如在某一时刻特别想吃墙土、粉笔等。



寒假假期，孩子们大多猫在屋子里，看电视、玩游戏、上网课……各类视屏娱乐活动成为危害孩子视力的“隐形杀手”。市疾控中心学校卫生所王路提醒家长，假期要特别注意呵护孩子的视力健康。

歪头视物、频繁眨眼……

## 孩子近视前常常发出这些“信号”

□本报记者 宗晓畅

### 关注孩子眼健康

有意识地不定期观察或主动询问孩子是否有歪头视物、频繁眯眼、挤眼、眼睛干涩、异物感等症状，如有以上症状，休息后不能缓解，要带孩子去正规医疗机构就诊，不迷信偏方、秘方，切记，近视不可治愈。

可带孩子去正规医疗机构进行视力检查。了解未近视孩子的

剩余远视储备量及已近视孩子的近视度数变化情况，及时科学评估孩子的视力状况。

当发现孩子远视储备不足或者近视加深时，要积极采取措施，科学防控近视。

### 如何在寒假做好近视防控？

**增加日间户外活动** 积极引导、支持和督促孩子进行日间户外活动。保证孩子每天日间户外

活动至少2小时，每周累计不少于14小时。

户外活动要选择天气晴朗、阳光良好，气温适宜的时间段。注意防寒保暖、及时补水。

**养成良好的用眼习惯** 培养和督促孩子养成良好的用眼习惯。避免持续长时间近距离用眼，提醒孩子在进行30分钟读写后进行户外活动，或远眺约10分钟以缓解眼疲劳。

按需科学规范合理使用电子

产品，控制非学习目的使用电子产品时间，每次不超过15分钟。

阅读、书写时保持正确姿势，不在走路、吃饭时看书或使用电子产品。

**鼓励孩子参与各种形式的体育活动** 鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动，督促认真完成暑假体育作业，掌握1-2项体育运动技能，引导养成终身锻炼习惯。

**引导孩子规律作息** 引导孩子规律作息、保障充足的睡眠时间。小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于10、9和8小时。

**提供友好的家庭室内照明与采光环境** 保证孩子书写、阅读时光照强度适宜，如室内光线不足时要及时开灯。晚间学习时除使用台灯外，还应打开室内顶灯，保证周围环境光照充足。

**及时调整桌椅高度** 参照中小学课桌椅尺寸表（GB/T3976-2014），检查调整孩子书桌椅高度。

**饮食规律、营养均衡** 引导孩子不挑食、不偏食，多吃蔬菜水果，适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白，也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物。尽量让孩子少摄入甜食，碳酸饮料和油炸食品。