



立冬过后，气温逐渐降低，如何养生？怎样做好冬季流感等呼吸道疾病防治？糖尿病患者为何要特别注意？近日，国家卫生健康委就相关问题进行解答。

科学防病 健康过冬

冬令进补适度平衡

民间有“冬令进补，来年打虎”的说法。这意味着冬季是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时期。中医专家认为，进补应遵循因人而异、因时制宜、适度平衡原则。

“进补要适度平衡。过度进补可能导致上火或消化不良，饮食应讲究多样化，荤素搭配。”中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东说，应针对不同体质，选择适合的食材和补益方法。比如，气虚体质者容易疲劳、气短懒言，可适当食用人参、黄芪等补气食材。

寒冷天气的刺激可能导致肠胃不适等多种健康问题。唐旭东介绍，秋冬季转换之际，较易导致胃溃疡、十二指肠溃疡及慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病复发。

专家特别建议，在饮食方



面，应注意调理，宜多食温热、易消化的食物，少吃生冷、寒凉食物，避免外寒内寒叠加影响胃肠功能。

糖尿病患者要规范治疗

专家提示，糖尿病是一种常见的慢性疾病，患者在冬季要特

别注意。

“糖尿病患者本身免疫力较低，冬季气温变化大，容易受寒感冒，这可能会加重糖尿病患者病情。”北京医院主任医师郭立新说，应根据患者具体情况和医生建议及时来调整冬季治疗方案。

专家建议，糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。保持营养均衡的饮食习惯，多摄入蔬菜和水果，避免摄入高糖、高脂、腌渍和升糖指数高的食物及酒精等刺激性饮品。此外，规律锻炼也十分重要。

值得注意的是，虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖，但并不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者，应遵医嘱规范用药，并定期监测血糖水平。

做好呼吸道疾病防治

冬季流感等呼吸道疾病多

发。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示，从防病和保护易感人群的角度来说，接种疫苗是预防传染病最经济、有效的方法。建议通过接种流感疫苗降低患病和发生严重并发症的风险。

“一老一小”的健康备受关注。彭质斌介绍，儿童免疫系统还不健全，老年人通常免疫功能相对较弱，在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上，还需尽早做好疫苗接种；呼吸道传染病高发季节，儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所；做好日常健康监测。

中日友好医院主任医师陈文慧说，出现呼吸道感染相关症状，应及时就诊，避免盲目用药。有基础病的患者若出现急性症状加重，如呼吸困难、咳嗽咳黄痰、出现咯血等症状，要及时就医。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

智齿出现4种情况需要拔



若有牙龈反复肿痛，甚至导致面部肿胀、张口受限等，建议消炎后拔除；若是智齿本身位置异常或者有龋坏，一般也建议拔除；当智齿位置不正挤压导致前方第二磨牙龋坏或者牙齿松动，一般建议拔除智齿后的情治疗第二磨牙；当矫正牙齿排列不齐时，往往也需要根据医生的治疗方案酌情拔除智齿。

红灯

腰病患者不适宜睡硬板床



正常人的腰椎都有一个凸向前方的弧度，叫做生理性前凸。当人平躺在硬板床上时，胸背和臀部构成支点，腰部则处于悬空状态。在重力作用下，腰部肌肉和韧带非常容易疲劳，长期下去会对腰椎产生伤害，甚至会加重症状。所以腰痛和腰椎退变老化的患者不建议睡硬板床。

2024年11月中旬刊 本期看点

聚焦

聚力打造乡村振兴新图景 彰显首都工会新作为

在推进乡村全面振兴的进程中，北京不断探索求解农业农村高质量发展的路径，坚持“大城市带动大京郊、大京郊服务大城市”，深入实施“百千工程”，构建城乡融合发展新格局，北京的乡村正经历着一场美丽的蝶变。近年来，首都各级工会组织主动参与、积极作为，围绕服务首都发展的职责定位，找准工会参与乡村振兴的切入口、着力点，坚持抓点带面、统筹推进，以实际行动助力乡村振兴，彰显工会新作为。

职工论坛

“产改”，为实施创新驱动发展战略培养骨干力量

近日，中共中央、国务院出台《关于深化产业工人队伍建设改革的意见》，并提出要“力争到2035年，培养造就2000名左右大国工匠、10000名左右省级工匠、50000名左右市级工匠，以培养更多大国工匠和各级工匠人才为引领，带动一流产业技术工人队伍建设，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供有力人才保障和技能支撑”。自2017年2月中央全面深化改革领导小组审议通过《新时期产业工人队伍建设改革方案》后，全国各地就纷纷行动起来，北京也一直在想方设法提升产业工人技能。为此，本刊邀请来自不同行业的一线干部职工开展热议。

