

天气转冷，寒潮来袭。强冷空气不仅会带来“断崖式”降温，还常常伴随着大风和雨雪，对健康是不小的考验。公众应提前了解风险，做好科学防护。

寒潮来袭 这几种病尤其要小心预防

寒潮对健康有哪些影响？

呼吸道更脆弱，呼吸道疾病传播风险加剧。寒潮来袭时，气温骤降，寒冷空气会直接刺激并损伤呼吸道黏膜，使其防御细菌、病毒的能力在短时间内大幅下降。同时，为抵御严寒，人们常采取长时间紧闭门窗的方式，致使室内空气流通不足，增加了流感病毒等呼吸道病原体在家庭、办公场所等人群聚集环境中传播的机会。

心脑血管面临“压力考验”，急症发作用风险升高。寒潮导致的气温下降，同样会引起人体血管收缩、血压升高，心脏工作负荷增加。这种突发的生理变化，对于本就患有心脑血管系统疾病的患者尤其危险，容易诱发心梗、脑梗等急症，危及生命安全。

寒冷与少光双重影响，情绪“低温”不容忽视。寒潮往往伴随着雨雪天气，日照时间缩短，人

体内与情绪相关的激素分泌受到影响，容易引发情绪低落、乏力，导致季节性情感障碍。此外，户外活动的被迫减少与社会交往的相对减弱，进一步加剧了情绪和心理波动。

特殊人群健康风险加剧，需重点关注。老年人体温调节功能衰退，对寒冷感知迟钝，易发生意外；户外工作者长时间暴露在寒冷环境中，面临冻伤与意外伤害的双重风险；而慢性病患者，如心脑血管疾病、呼吸系统疾病等的身体代偿能力在寒潮的冲击下更为脆弱，容易导致病情加重。

该如何科学防护？

穿衣保暖有讲究。遵循“分层原则”，像洋葱一样穿几层薄衣服，而不是只穿一件厚衣服。

内层建议选择透气排汗的衣物，中层负责保暖，外层则负责防风，这样衣服之间的空气层可以更好地保温，也方便根据温度随时穿脱。重点防护头部、颈部和手脚等散热部位，可通过佩戴帽子、围巾、手套和穿保暖的鞋袜，以保持核心体温，预防冻伤。

室内环境要“温暖”又“清新”。虽然天冷，条件允许时仍要开窗通风，建议每天2-3次，每次10-15分钟，以降低室内病原体和污染物浓度，开窗的同时室内人员注意做好防风保暖。

在取暖抵御寒冷的时候，需要注意安全是第一位的。使用电暖器要远离沙发、窗帘等易燃物，睡觉前、离开前务必关闭；用煤炉取暖时，一定要注意通风，警惕一氧化碳中毒。

关爱家人，多一份提醒

寒潮来临期间，提醒家中的老人和孩子注意加强保暖，尽量减少不必要的外出。

如果家人有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病，要提醒他们按时服药。一旦出现持续胸痛、胸闷、呼吸困难、肢体麻木或走路不稳等警示症状，必须立即就医。

出行安全牢记心间。出门前先看看天气预报和路况。走路时放慢速度，避开结冰的路面，穿上防滑的鞋子。开车前清理干净车窗的积雪和雾气，路上减速慢行，不急刹车、不猛打方向。

增强抵抗力从“吃”和“动”开始。多吃一些温热、有营养的食物，比如热汤、粥、瘦肉、鸡蛋和豆制品。不宜外出时，可以在家里做一些简单的运动，能有效促进血液循环，增强免疫力。

(张倩怡)

黄斑变性是威胁我们“中心视力”的隐形杀手。它与白内障不同，造成的视力损害往往是不可逆的。因此，早期发现、早期诊断、早期干预至关重要。首都医科大学附属北京康复医院视觉康复中心副主任医师刘莹提醒，一旦出现视物扭曲、中心黑影等信号，请尽快寻求专业眼科医生的帮助。

什么是黄斑变性？

在我们的眼底，有一块名为“黄斑”的区域。这里密集分布着视锥细胞，它们如同精密的“高清摄像头”，负责我们日常看清人脸、读书看报、驾驶车辆等核心视觉功能。一旦黄斑出了问题，视力就会出现不同程度的下降。

如果说白内障是“镜头”模糊了，那么黄斑变性就是“底片”最核心、最精密的中央部分损坏了。黄斑虽然只占视网膜面积的很小一部分，但它一旦受损，视野的中心就会出现黑影、扭曲或模糊，但周边的视力通常不受影响。这意味着患者可能还能看到物体的大概轮廓，但无法看清正中央的东西。

黄斑变性的“警报信号”

黄斑变性早期可能无症状，出现以下任何一条，都应立即就医：

视物变形 看直线，如门框、窗框时，感觉线条弯曲、扭曲或波浪形，这是黄斑变性最特征性的症状。

中心视力下降或模糊 视野正中央出现固定的、模糊不清的区域，且逐渐扩大。

中心暗点 视野中心出现固定的黑影或盲区。

颜色辨识困难 感觉颜色变暗、褪色，不如以往鲜艳。

黄斑变性的类型与成因

黄斑变性主要分为两种，其成因和进展速度截然不同：

干性（萎缩性）黄斑变性 随着年龄增长，黄斑区的感光细胞和色素上皮细胞逐渐萎缩、老化，并出现一些叫做“玻璃膜疣”的黄色沉淀物，进展缓慢，视力下降是渐进的。目前无法治愈，但可以通过干预延缓进展。

湿性（新生血管性）黄斑变性 眼底长出了不正常的、脆弱的新生血管。这些血管会渗漏、出血，迅速破坏黄斑结构。进展急剧且迅速，可在短时间内导致中心视力严重丧失，是90%黄斑变性致盲病例的元凶。

黄斑变性的高危人群？

年龄 是最核心的风险因素，50岁后发病率随年龄增长显著上升，70岁以上人群发病率可超过20%。

遗传 有家族病史的人风险更高，若直系亲属如父母、兄弟姐妹患有老年性黄斑变性，自身患病概率会增加。

生活习惯 长期吸烟（包括二手烟）会损伤眼底血管，使患病风险增加；长期暴露于紫外线或蓝光，如长时间看手机、电

脑，也会加速黄斑区老化。

基础疾病 高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病会影响眼底血液循环，增加老年性黄斑变性的发病概率。

饮食结构 长期缺乏叶黄素、玉米黄质等黄斑保护营养素，也可能提高患病风险。

关于黄斑变性的常见误区

误区1：黄斑变性和白内障一样，做个手术就能好

真相：黄斑变性的治疗远比白内障复杂。干性黄斑变性目前无法治愈，治疗重点在于延缓；湿性黄斑变性主要通过眼内注射药物来控制病情，目的是阻止病情恶化，尽可能保留现有视力，部分患者视力能有所提高，但难以完全恢复如初。

误区2：周边视力还好，就不算太严重

真相：黄斑变性剥夺的是高质量的视觉。失去中心视力，意味着无法进行阅读、驾驶、识别人脸等绝大多数日常活动，严重影响生活质量，属于严重的视力损伤。

误区3：黄斑变性没有治疗方法

真相：虽然多数情况无法根治，但绝非无计可施。对于湿性黄斑变性，抗VEGF眼内注射是标准疗法，能有效抑制新生血管、消除水肿，坚持治疗可以稳定甚至部分提升视力。对于干性

黄斑变性，补充特定营养素可延缓进展。

如何治疗与预防黄斑变性？

治疗方法：

干性黄斑变性 营养补充，在医生指导下，服用含有叶黄素、玉米黄素、维生素C、E、锌等的特定配方，如AREDS2配方，被证实可延缓中晚期患者的病情进展。

湿性黄斑变性 抗VEGF药物眼内注射是目前的主流和首选疗法。医生将药物直接注射到眼球内，抑制新生血管的生长和渗漏。治疗初期需要每月注射，后期根据病情调整间隔。

预防与延缓：

戒烟 预防和延缓黄斑变性主要是戒烟。

饮食调整 多食用深绿色蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝，黄色蔬果，如玉米、蛋黄，富含Omega-3的鱼类。

防晒 户外活动佩戴防紫外线的太阳镜。

定期检查 50岁以上，尤其是有家族史的高危人群，应每年进行一次全面的眼底检查。



【健康红绿灯】

绿灯

跳绳是减重效率榜第一名的运动



减肥和锻炼，最难的是坚持。跑步太枯燥，去健身房人太多，打球还要约场地……而跳绳对场地要求不高，有块空地就好；操作简单，一根绳子就能跳；还有各种新鲜花样，很容易坚持。居民膳食指南推荐吃动平衡，保持健康体重，建议成人平均每天主动身体活动6000步，而跳绳3分钟就相当于走了1000步。

一个姿势不跑不跳坐着就能瘦腰



蝴蝶收腹对锻炼增强腹直肌和斜肌等腹部肌肉非常有效。长期坚持，有助瘦腰塑腰。具体做法：仰卧在瑜伽垫上，双手置于身体两侧，掌心向下贴在瑜伽垫上，膝盖弯曲，双脚并拢；将双脚抬离地面，同时掌心撑地发力，使身体向前，做卷腹动作，膝盖尽量接近胸部。建议每组做10个，每天练习2-3组。

红灯

脸黄是皮肤发出的衰老信号



随着年龄增长，很多人感受到的肤色变化，不是变黑，而是暗沉+发黄。当胶原蛋白逐渐流失，支撑皮肤的弹性组织开始断裂，皮肤的弹性和光泽度下降，看起来就显得粗糙暗沉。紫外线刺激、熬夜、皮肤干燥缺水、高糖饮食等也是影响皮肤变黄的因素。日常生活中做好防晒和清洁，注意补水保湿，可以有效缓解皮肤变黄。

天冷宅家会更焦虑



冬天气温低，很多人觉得窝在家里才是最舒服的疗愈方式。实际上，你的身体正在经历感官剥夺和节律紊乱。由于外出频率大大降低，体内的血清素水平就会降低，这会直接影响情绪，让人不自觉地心情低落。加上长期处于暖气房中，大脑供氧也会降低。从心理学角度来说，情绪低落让人们更容易回避外出，反而会加剧焦虑心情。