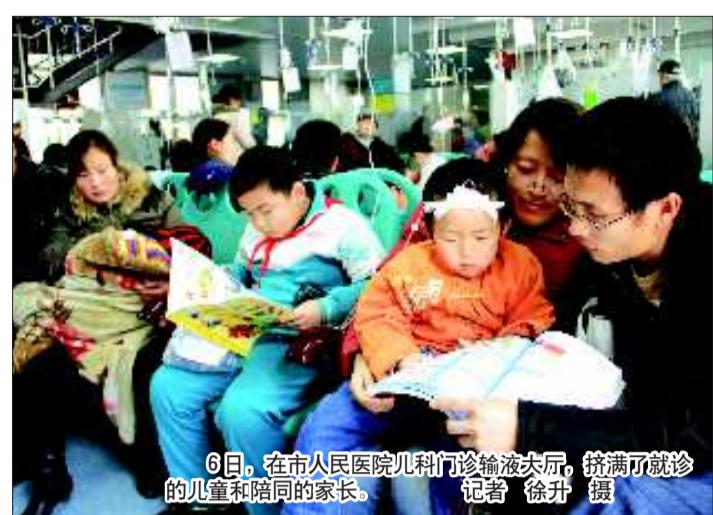


## 今日沂蒙·重点



# 别让冬天偷走健康

专家支招冬日防寒保健



6日，在市人民医院儿科门诊输液大厅，挤满就诊的儿童和陪同的家长。  
记者 徐升 摄

临沂迎来入冬以来最强的一次寒潮天气，让市民们确切感受到了冬天的寒冷。如何在寒冬保持健康？专家为您支招防寒保健。

## 少带孩子去“高危场所”

6日，记者来到市人民医院，在儿科门诊大厅里，已经人满为患。“最近儿科的门诊量每天在1000名以上，比平时多了三分之一，医院今天紧急加强了儿科门诊。”市人民医院儿科主任医师王吉安告诉记者。

“寒冷的空气容易导致呼吸道疾病的发生，冬季是上呼吸道感染、流感、肺炎等呼吸道疾病的

高发期，慢性支气管炎、哮喘等呼吸道疾病的患者也有不同程度的增加，而感冒是最典型、最普遍的呼吸道疾病。”王吉安说。

据王吉安介绍，普通感冒主要是由于周围环境变化大，抵抗力降低，细菌、病毒乘虚而入引起的，通常表现为咽喉痒、鼻塞和流鼻涕，而流感则是感染流行性感

冒病毒引起的，主要表现为发热、怕冷、头疼、全身乏力等症状。流感除了导致患者免疫力下降外，若不及时控制，病毒易侵入各个脏器，引发多种并发症。

“天冷了，一定要注意保暖，及时增添衣物。但有些市民为了保暖，在冬天把门窗关得严严实实的，空气不流通，没有新鲜空气置换，容易

引起传染。”王吉安建议，要注意室内通风，市民们不妨定期打开室内的窗户让空气流通一下，减少和抑制病菌病毒繁殖。同时，由于天气干燥，可以开加湿器湿润一下室内的空气，但加湿器也要定期清洗。另外，要加强锻炼，注意自我防护，尤其是尽量少带孩子去人员较多的“高危场所”。

## “美丽冻人”不可取

“冬天皮肤干燥，容易引起多种皮肤疾病。尤其是今年，临沂一直没有降水，空气尤其干燥，极易冻伤皮肤。”市人民医院皮肤科主任医师赵爱昌说。

据了解，气温低于10℃以下时容易冻伤，特别是长期逗留在寒冷空气中，皮肤冻伤的几率加大。不注意日常生活的小细节也容易导致皮肤冻伤，如洗手时不立刻把手擦干露在外面，脚部容易出汗的人不及时换洗袜子保持干净，所穿鞋

子太硬太紧压迫血液的循环流通等等，都会造成冻伤。还有，长期坐在办公室少运动的人，冻伤的几率也会大于日常劳作的务工人员。

“一些年轻人爱美，冬天不愿意穿厚衣服，很容易被冻伤，这些‘美丽冻人’的方式极不可取。”据赵爱昌介绍，每年都有很多年轻人因为被冻伤来医院就医，而冻伤的原因多数与年轻人不注意保暖有关。

“冻伤是习惯性发作的皮肤疾病，一旦出现症状可能就会反

复发好几年，所以预防工作很重要。天气刚转冷，就要及时做好防寒保暖工作。天冷出去最好能戴上手套和耳套。冬天的衣服、鞋子也要宽松透气，促进血液循环。赵爱昌说。

另外，赵爱昌建议，冻伤之后，要耐心调理，不要一蹴而就，当皮肤出现轻度冻伤时，早期使用生姜水、姜片涂在冻伤部位，也可以向患处轻轻吹气或将患处贴在身体其它较温暖的部位。如果皮肤出现水泡时，可以选用软膏涂擦治疗。涂擦时，不

要把水泡弄破，否则会引起感染导致其他的伤痛。如果不小心弄破，最好去医院医治。”

赵爱昌还表示，冬季天气变得越来越干燥，湿疹容易复发或加重。湿疹患者要尽量避免外来的刺激；注意饮食，避免进食引起过敏和刺激性的食物，如酒和辛辣食品；选用温和、不含香料的洗浴产品，避免洗澡时间太长或水温过热等。“无论皮肤有无疾患，市民们在冬季都要注意加强皮肤的护理，恢复和保持皮肤正常湿度。”赵爱昌说。

## 老年人应以预防为主

冬季是老年病的多发季节，天气寒冷，抵抗力下降，给老年人的生理、心理带来诸多不良影响。老年人适应性和抵抗力较差，抗寒及抗病能力都明显的低于青年人，稍不注意便会引起旧病复发或诱发新病。

“一些呼吸道疾病和心脑血管疾病是冬季老年人的常见病。冬季寒冷，老年人坐、睡时间较长，气管

炎、肺气肿、脑血栓、心绞痛、心肌梗塞等疾病也很常见。”市人民医院中医科主任医师戚刚表示。

“低温状态下，身体外围的血管会收缩。这使得血管阻力及血压上升，心脑负荷加重，脑出血性中风发作的机会大大增加。同时，寒冷的刺激能使血液中的纤维蛋白原升高，导致血液黏稠度增加，容易形成凝血块，引发多种疾病。”戚刚说。

戚刚建议，老年人在冬季应以预防为主。老年人要特别注意防寒保暖，随天气添减衣物要循序渐进，以防感冒。外出时要穿暖和些，戴上帽子手套，避免受到寒冷的刺激。回来时要适当减少衣服。还要积极地锻炼身体，但是老年人晨练一定要有度，不宜进行太激烈的运动。

“不是一大早起床锻炼就能

保证健康，冬天早上天气特别冷，应该在保证足够睡眠的情况下进行适度锻炼。另外，由于天冷，空气干燥，早上的空气不好，建议老年人应该推迟晨练的时间。古语有‘饭后百步走，活到九十九’的说法，不妨在吃饭后适当户外走动，有利于身心健康。”戚刚说。

通讯员 刘伟 本报记者  
周广聪 王逸群

防寒  
●  
保卫健康