

天气越来越冷 如何帮助“一老一小”安然过冬

新华社记者 田晓航 李恒

时值仲冬,天气愈发寒冷,室内外温差加大,呼吸道疾病、心脑血管疾病等往往随之而来,给“一老一小”的健康带来挑战。如何做好预防,呵护他们安度寒冬?记者采访了有关专家,从饮食、运动、起居等方面给出健康提示。

天寒地冻哪些疾病容易“上门”

进入大雪节气,北京的气温骤然下降。14岁的小齐感冒还没好利索,又中了“大风降温”的招,咳嗽加剧。

“冬季天气寒冷,流感、感冒等多种呼吸道疾病容易流行。”在北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明看来,儿童、老年人和有基础疾病的人群应格外注意自我防护。

李燕明说,儿童由于免疫系统尚未完全发育,对病毒的抵抗力较弱;老年人身体机能逐渐衰退,免疫系统功能也相应减弱,且部分老年人往往患有慢阻肺病、糖尿病等多种慢性病,这些疾病也会增加他们患呼吸道疾病的风险。

这一时期,老年人还容易发生心脑血管疾病、风湿性疾病。中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说,大雪节气阴寒之气最盛,易诱发高

血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病;同时,这时风寒湿气相对较盛,容易留驻于肌肉、筋骨、关节,引发类风湿关节炎等疾病。

此外,冬天也是多种皮肤病高发的季节。专家提示,这时常见的皮肤病有干性湿疹、手足皲裂、银屑病、寒冷性荨麻疹等;同时,长期暴露在寒冷、潮湿环境中,皮肤容易生冻疮,严重时可能出现局部的感染、溃疡、坏死。

饮食运动应避免哪些误区

俗话说:“冬季进补,来年打虎。”中医认为,冬季是进补的好时节。“但进补也要有度。”尚青华说,寒冷天气会使人体消化减慢,加之冬季人们更倾向于吃高热量、高脂肪食物,胃肠道容易出现问

题。她提醒家里的“掌勺人”和儿童家长,日常应清淡饮食、营养均衡,避免过度进补,儿童、老年体弱者脾胃功能较弱,应防止积食。

此外,专家提示,老年体弱者还可食用药食同源食物、中药药膳等改善体质,达到养生防病的目的。

温阳益肾膏、益肾健脾膏……膏方进补冬季最佳,颇受人们欢迎。首都医

科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒,膏方虽好,但不能由个人随意选用,应在正规医院的膏方门诊由医生根据个人情况“一人一方”调制。

运动是治疗疾病的良方,但寒冬里运动并非越多、越剧烈越好。中医专家介绍,冬季是“收藏”的季节,需要养护阳气,而剧烈运动后大汗淋漓,会使阳气外泄,易导致寒邪入体,引发各种呼吸道疾病。

“适当的运动有利于激发人体阳气,增加抵御外邪的能力。”尚青华说,冬季应避免久坐,老人和儿童可选择和缓的运动,在室内或温暖午后的户外适当锻炼,运动时避免出汗较多,以免损伤人体阳气。

家庭防护有哪些重点

户外天气寒冷,不少人家暖气烧得足,室内外“冰火两重天”。

“寒冬里北方室内外温差甚至可高达20至30摄氏度,这种温差容易引起感冒等疾病。”尚青华说,应根据室内外不同温度合理穿脱衣物,避免过冷或过热。儿童、老年人和体弱者从温暖的室内出来最好先来到“缓冲区”,如可在电梯间、楼道多待一会儿,逐渐适应室外的

寒冷。

“冬季气温低、空气干燥以及室内活动增多等因素,使得儿童更容易受到呼吸道病毒侵袭。”北京儿童医院重症医学科主任医师王荃建议,家长要保持居室内空气流通,密切关注孩子身体状况,注意给孩子适当增减衣物,防寒保暖。如果发现孩子持续高热不退或者出现频繁咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状,应及时带孩子就医。

老年人在这一季节还可采用简便易行的中医外治方法增强免疫力、缓解不适。中医专家介绍,中药红花具有活血化瘀、通经止痛等作用,用红花加生姜煮水泡脚,有助于缓解关节疼痛、老寒腿。需要注意的是,有糖尿病或体质虚弱的老年人泡脚,应注意水温并有专人看护,有皮肤破溃者不宜泡脚。

呵护“一老一小”,每个家庭都需要增强防护意识。国家卫生健康委员会近日发布提示:充分发挥中医药特色优势,继续加强流感、肺炎、新冠等疫苗接种,科学佩戴口罩,做好个人防护,保持良好的卫生习惯。儿童、孕妇、老年人要尽量减少外出。雨雪和寒潮天气,外出时注意防滑防跌倒,尽量避免长时间在户外停留。

(新华社北京12月12日电)

市老体协举办老年人柔力球培训班

本报讯(通讯员 吕峰)日前,驻马店市老体协举办了老年人柔力球培训班,全市各县区的柔力球骨干和市老体协柔力球专委会的成员共计60余人参加培训。

此次柔力球培训由吕峰担任主

教,邵华、铁爱青担任助教,培训内容为《国旗之下》《柔力球健身套路第12套》。培训结束后进行了考核,并向学员颁发了结业证书。

在授课教师和学员的共同努力下,培训工作取得了预期效果。学员

们纷纷表示,教师很专业,动作技巧、细节指导很到位,既有学新,又有温旧,大家收获满满。这次培训进一步推动了柔力球项目在驻马店市的开展,促进了我市柔力球项目运动水平的提高。

宣传医保政策 服务社区群众



近日,驿城区古城街道古城社区新时代文明实践站组织社区志愿者深入群众,开展“邻里守望”志愿服务。

活动中,社区志愿者向群众宣传城乡居民医保政策,耐心细致地解答群众的疑问,提醒群众保管好自己的身份证、银行卡,增强防诈骗意识。同时,社区志愿者还手把手为老年人讲解智能手机操作方法,帮助老人缴纳农村合作医疗保险,查询城乡居民医保缴费明细等。

(通讯员 焦雪芳)

泌阳县合唱公益课开课



本报讯(文/图 通讯员 刘艺)近日,泌阳县音乐协会会员周双梅在泌阳县老干部活动中心授课(如图)。泌阳县文联负责人、泌阳县老干部局负责人出席授课仪式,泌阳县音乐爱好者参加合唱公益课。

合唱公益课上,泌阳县文联负责人刘艺为大家讲解了泌阳红歌《寄情红军柳》的创作人和创作由来。

课堂上,周双梅用浅显易懂的语言为大家讲解发声技巧,普及声乐常识,指导大家通过呼吸来训练发音。

通过此次公益课,音乐爱好者们提高了演唱水平,在课堂上进行了良好的互动和交流。大家纷纷为此次公益课点赞,表示以后会继续上好每一节合唱公益课。