

# 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，这时风寒湿邪相对较盛，容易留驻于肌肉、筋骨、关节，引发类风湿性关节炎等疾病。

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”和儿童家长注意，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体情况“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，这种温差也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

进入冬季冷空气活动频繁期，  
伴随而来的安全健康影响不容忽视，  
重点人群要做好健康防护



新华社发 徐骏 作

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；雨雪和寒潮天气下，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