

收好这份“御寒锦囊” 防止天冷“冻成一团”

正值2026年首场寒潮。根据中央气象台预报,19日至20日,本次寒潮影响进程将进入本轮降雪过程核心影响时段,雨雪范围迅速扩大。

极寒天气下,不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”;室内外温差大,血压波动,导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访,为公众带来“御寒防病锦囊”。

防寒凝

温通散寒,动静结合

雨雪降温、持续低温,不少人反映关节冷痛,中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出,在中医看来,此类症状多因寒邪入侵,阳气受阻。应对这种“冷痛”,关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面入手:

生活起居上,要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部;日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤,帮助温通经脉、散寒暖中;运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动,不建议剧烈运动。

中医外治方面,推荐三九贴敷、艾灸疗法,通过局部治疗,温经散寒,缓解关节不适。需要注意的是,中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行,尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者,更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法,专家强调应理性看待:“猫冬”并非意味着绝对静止不动,既要避免久坐不动导致气机郁滞,也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

护心脉

掌握急救常识,关键时刻能救命

气温骤降,易诱发心脑血管疾病,突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍,正确施救主要包括:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED(自动体外除颤器);三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

对于晕厥,民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救,部分操作可能加重病情。万智解释,晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性

因素引起,预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时,先坐或半躺30秒,再缓慢站起;若日常活动时感觉头晕,立即扶住固定物坐下或躺下,避免摔倒,必要时及时就医。

对于危险性胸痛,万智表示其特点包括:中等程度上胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动下发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时,不能因为休息后可缓解就不重视,应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

守安康

防流感等呼吸道疾病,接种疫苗少不了

寒潮期间,流感、肺炎等呼吸道疾病高发,一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议,居民外出时要做好全面防护,尤其要注意头部、颈部等部位保暖,避免冷空气直接刺激。同时,要做好日常防护,勤洗手,常通风,正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼,维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒,由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限,建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗,以持续获得有效防护,降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”,如何规范用药?首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东表示,奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用,针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒,目前尚无特效治疗药物。

天寒地冻,从内到外科学防护,过好这个冬天!

新华社记者 李恒

三叉神经痛、颅脑肿瘤患者福音

沪滇神经外科专家1月30日联合义诊

1月30日,世界颅神经疾病医师联盟主席、上海交通大学医学院附属新华医院神经外科主任李世亭教授,将与昆明同仁医院神经外科主任王典春带领的专家团队联合开展义诊活动。李世亭教授从事临床工作三十余年,尤其擅长三叉神经痛、面肌痉挛、舌咽神经痛、面瘫、颅脑肿瘤(胶质瘤、脑膜瘤、听神经瘤、垂体瘤等)、脑血管病、颅脑外伤、脑积水、

脑出血、脑囊肿、椎管内肿瘤、脊柱退变等神经系统疾病的治疗。

此次义诊机会难得,两位专家将携手为市民提供免费病情咨询、诊疗方案评估、复查指导等专业服务。无需远行即可享受国内顶尖神经外科专家的亲诊,有就诊、复查需求的患者,可致电医院预约。

本报记者 赵维

天冷为何情绪低落



应对冬季抑郁,要勤晒太阳、多吃富含色氨酸和维生素D的食物,规律作息、经常锻炼,保持社交互动。

1月正值隆冬,气温极低且寒气深重,许多人会不自觉地感到情绪低落、精力减退,甚至对日常活动失去兴趣。这种冬日里的情绪低谷,并非单纯的“心情不好”,而是一种与季节密切相关的健康问题——季节性情感障碍。

多重原因

季节性情感障碍一般在特定季节出现或加重,最常见的模式是秋冬季情绪开始低落,到春夏季自然缓解,因此常被称为“冬季抑郁”。部分人症状表现为烦躁、易怒等,且可能发作于春夏季。该概念于1984年由精神科医生诺曼·罗森塔尔(出生于南非,后移居美国)首次提出,它与普通抑郁有着明确区别,核心特征是“季节关联性”。据中国医药信息查询平台,该病的患病率达10%,在气候寒冷、昼短夜长、冬季持续时间长的高纬度地区尤其高发。

目前,医学界普遍认为季节性情感障碍发病机理复杂,是生物、环境与心理等多因素共同作用的结果。其中,季节性光照变化所发挥的影响最为关键。

如果把人体比作一座精密的“情绪工厂”,光照就是驱动工厂运转的“核心电力”。这座“工厂”生产两种关键的“情绪调节器”——褪黑素和血清素,其产量与光照高度相关。

褪黑素堪称人体的“睡眠管家”,其分泌与光照变化紧密关联:在黑暗环境中,脑内的松果体(褪黑素的主要合成工厂)会启动“工作模式”,加速分泌褪黑素,帮人体平稳切换到休息状态;而光照充足时,它又会“收工待命”,减少分泌,让人维持清醒与活力。到了冬天,日照时间大幅缩短,让松果体误以为夜晚变长,便持续过量工作,使褪黑素分泌时间延长、总量增加,导致人在白天也总觉得困倦乏力。

血清素则是维持情绪稳定的核心要素,它能产生“愉悦感”,让人心境平和、充满动力。它的合成主要在肠道(约占90%以上)和脑中进行,其中脑中血清素的生产效率,已被证实直接受光照调控:视网膜的光敏感细胞接收到光线后,会将信号传递至脑的中缝核(血清素合成区域),督促其“开

工”,积极进行血清素的合成与释放。一旦光照减少,血清素产量就会下降。这种情况下,情绪也容易受到影响,人会变得敏感、低落,对事物提不起兴趣,甚至觉得生活失去了色彩。

除了褪黑素和血清素受影响,人体的生理、身体活动等也会在冬季发生变化。例如,低温会让新陈代谢速度变慢,身体活力下降;寒冷使人们倾向于长期待在室内,不参与户外互动,进一步减少光照与社交互动,加剧情绪问题。

这样应对

应对冬季抑郁,重点在于帮身体这座“情绪工厂”重回正轨。首先要补充“光照电力”,这是最直接的调节方式。晴朗天气不妨到户外晒15~30分钟太阳,阴天也可以到户外走走,自然光能帮助抑制褪黑素、促进血清素分泌。

其次是修复情绪系统,从饮食和作息着手给身体减负。饮食方面可适当吃些富含血清素前体(色氨酸)的食物,如香蕉、坚果、全谷物,它们能为“快乐激素”提供原料;补充维生素D也很重要,冬季光照不足导致维生素D合成减少,而它的缺乏会加重情绪低落,可通过食用鸡蛋、深海鱼,或在医生指导下服用补充剂来改善。作息上要固定起床和睡觉时间,避免熬夜,规律的作息能帮褪黑素分泌找回工作节奏。

最后是“激活身体活力”,运动和社交是关键。每周进行3~4次中等强度运动,如快走、瑜伽、跳绳,每次30分钟以上,有助改善血液循环,还能促进内啡肽等“快乐激素”的分泌,提升欣快感。社交方面,哪怕天气寒冷,也可以通过视频通话、小型聚会等方式保持互动,和朋友聊聊天、一起吃顿饭,都能驱散低落情绪。

需明确的是,冬季情绪起伏,是身体对季节变化的正常反应,通常过了特定时节便可自行缓解。但如果情绪低落持续超过2周,甚至出现极端想法,严重影响日常工作和生活,一定要及时寻求专业帮助,避免发展为更严重的情感障碍。

文图据生命时报