JIANKANG YANGSHENG

一个习惯、一个动作、一餐美 食,都与健康息息相关。当下,随 着社会环境的改变和生活节奏的

# 越"冻"越要动

# 好习惯帮你健康度寒冬

■ 本报记者 康 宁 摄影 魏志广

冬日进补要对症

虎。"很多人认为冬季是进补的黄金

季节, 更有不少商家为了迎合消费

者需求,推出各种"进补套餐"。专

家称,不是人人都可以进补,滋补

陆续续地吃补品,却没想到吃出

了毛病。"说起进补的事来,张女

"随着天气转冷,我就开始陆

俗话说:"冬令进补,来年打

加快,健康养生越来越受到人 们关注。本报"康宁话健康" 专栏, 记者就和您一起聊聊生 大寒已至, 眼下进入到一年中 最冷的时候。此时,是呼吸道疾病 活中健康养生那些事儿, 让您科 多发季节, 也是人身体最虚弱、最 学养生、快乐运动! 如果您在生活 易引发疾病的时候。因此,人们日 常的衣食动养,都要格外注意。 中有什么问题,可联系我们。

电话:3155705 饮食篇 电邮:rbcsdk@163.com

本期话题:有人说流感能自 愈,患者不用吃药、扛一扛就能 好,这种说法科学吗?带着疑问, 记者采访了沧州中西医结合医院呼 吸内科副主任张丽。

## 流感能自愈, 扛一扛就能好?

#### ■ 本报记者 康宁

近期,流感高发,社交媒体和网络上出现了 很多关于防治流感的说法。如得了流感不用吃 药,扛一扛就能好;多吃含维生素C的食物能预 防流感……这些说法科学吗?记者采访了沧州中 西医结合医院有关专家。

"近期前来呼吸内科就诊的患者主要是流感病 人。流感和普通感冒有很大不同,流感表现为高 热、嗓子疼、浑身肌肉酸疼等全身症状; 而普通感 冒的体温往往会低一些,可能是38℃甚至38℃以 下,以打喷嚏、流鼻涕等局部症状为主。"沧州中 西医结合医院呼吸内科副主任张丽说。

"流感是自限性疾病,病程一般为5天到7天。即 使这样,也不提倡'扛一扛'的做法。"张丽说,多 数人患病后表现为轻症。但老年人、婴幼儿、孕妇、 基础病患者等免疫力较低人群是感染流感病毒后发 生重症的高风险人群,他们感染病毒后更易引发肺 炎,或发生相关合并症,也可能引起原有基础病病 情波动,加重病情。因此,这类人群一旦患上流 感,无论症状轻重,都需格外重视并及时就医。

此外,感染流感后如果出现持续三天39℃以上 高烧,或憋气、呼吸困难等症状,应立即就医。

张丽特别提醒,如果在流感期间没有保证充足 的睡眠或者进行重体力劳动、剧烈运动等降低机体 免疫力的行为,病毒便有可能侵袭心肌,引起心肌 炎症反应,导致心脏功能受损。

生活中, 有人认为多吃含维生素 C 的食物能预 防流感。"维生素 C 是重要的营养物质,如果人体 内缺少维生素 C, 容易得一些疾病, 但它对防治感 冒或者流感是无效的。"张丽说,还有人认为板蓝 根能治疗流感,这种观点也是不科学的。板蓝根是 中成药,有清热解毒的作用,能够减轻症状,但它 是否能抑制病毒复制,目前还没有科学依据。

那么,如何科学预防流感呢?

"做好个人防护、保持良好的卫生习惯很重 要。"张丽建议,尽量少去人群聚集场所,避免接 触有呼吸道症状的人; 家里定期清洁通风, 对门把 手、扶手等重点部位做好清洁与消毒; 去公共场所 或前往医院就诊时,患者及陪护人员要戴好口罩,

做好个人防护的同时,良好的生活习惯有助于 提高身体免疫力,抵御病毒的侵袭。要做到早睡早 起、劳逸结合;饮食规律、科学搭配;坚持锻炼、

此外,接种流感疫苗是预防和控制流感的主要 措施之一。在流感流行季节到来之前接种流感疫 苗,可以减少感染流感的机会或者减轻流感症状。

士很烦恼。

张女士40岁, 听说冬季进补能 强身健体, 近几年冬天, 她总会买 些补品服用。去年一进冬天,为了 提高身体免疫力,她又买了一堆营 养品。在她看来,像黄芪、当归、 阿胶这类药材是不会产生副作用 的,都可以食用。

吃了一段时间后, 张女士觉得效 果似乎还不错。"当时觉得效果挺好, 同事们还说我脸色红润了不少。"直 到不久前,她因月经不正常,到医院 检查,被诊断为子宫肌瘤。虽说和进 补不一定有直接关系,但医生说,张 女士这种"补"法,并不利于身体健 康,可能还会加重病情。

"选择补品和进补方式要根据个 人体质,不可盲目。"沧州中西医结 合医院治未病中心主任赵辉说, 服 用滋补药, 应在医生的指导下, 对

症选择。如果过多进补,不但无 益,反而会打破身体平衡,引发疾 病,如服用过多的人参,会出现烦 躁、激动、失眠、腹胀等症状。

药补不如食补。冬季饮食应以 "藏热量"为主,宜温补,勿食用 过于寒凉的食物。中年人以补益脾 胃为主,如红枣牛肉汤、红糖炖花 生,可调节脾胃。老年人则以补益 肾气为主,少吃盐,多吃黑色食 物,如黑豆、黑芝麻、黑木耳等。

#### 运动篇

#### 选对运动时间和方式

家住运河区兰亭苑小区的刘女 士,每天早晨都要和姐妹们一起到 附近的双金公园锻炼。这几天天气 冷, 刘女士锻炼时又出了点儿汗, 一不小心患上了感冒。

"人在寒冷天气里阳气虚弱, 心肺负担较大, 中老年人尽量不 要外出。"健身教练姚帆说,在家 里可以做一些简单运动,如体 操、拉伸运动等。"大家不妨尝试 一下经络暖身操, 从头练到脚, 让气血通畅起来。"姚帆推荐说。

生命在于运动。世界卫生组织 建议,成年人最好每周至少进行 150分钟的中等强度身体活动,或 75分钟的高强度身体活动,低于这 个标准即被认为是身体活动不足。

户外运动虽然好处多,但需量 力而行。中医讲究"冬三月,此为 闭藏"。冬天运动应适量,不宜过 量、大汗淋漓,以防伤气,给病毒 和细菌乘虚而入的机会。

寒冷天气里,适宜室内运动。 如果阳光充足,可以根据个人情 况,适当户外运动,时间最好是 14时到16时。

户外运动时要注意头部和四肢 的保暖, 防止头部骤然遇冷, 导致血 管收缩痉挛,增加心脑血管疾病发生 的风险。运动前要做好充分的热身, 热身时间最好在15分钟至25分钟。 锻炼时间要缩短,尽量避免长时间 处于冷空气中。心脏功能不好的 人,要随身带着速效救心丸;糖尿 病患者随身带块糖或巧克力。雾霾 天、极端寒冷天气应停止外出锻炼, 以免引起呼吸道疾病、皮肤冻伤。

早睡晚起注意保暖

上装是大衣、羽绒服,下装配

九分裤、运动鞋。有时明明是长 裤, 也要卷起裤管, 露出一截脚 踝。走在街头,这种时尚穿法的女 孩并不少见。但时间久了,她们通

常会为美丽付出代价。 24岁的佳佳就是露脚踝一族。 站在寒风瑟瑟的路边,旁人看着就 冷,她却以此为美。这几天,佳佳 可笑不出来了,不仅连着几天脚踝

疼,还发起烧来。 "百病从寒起,寒从脚底生。" 赵辉说,如果脚踝长期受凉,会使 风寒入侵身体,降低免疫力,诱发 多种疾病,如关节炎、感冒、发烧

赵辉说,天冷要注意避寒保 暖,尤其是老人、孩子以及体质较 弱者。外出时,尽量护好头部、腿 脚和后背,中老年人最好多穿件马

预防寒冷带来的各种麻烦,还 要保持生活规律。

适当的运动、均衡的饮食、 充足的睡眠是公认的健康生活方 式,尤其是良好的睡眠可以帮助 人们恢复精神和解除疲劳。

赵辉表示,相对于其他季节, 冬季宜早睡晚起,每天尽量在23时 前入睡,早晨最好是6时30分后起 床。晚上睡前用热水泡脚,既可驱 寒,又有助于睡眠。早晨起床时不 要过猛, 可在床上做些简单的活 动,如按摩头部、干搓脸、伸伸胳



## 市中心医院急诊一天收治40例心脑血管病患者-气温下降 当心血管被"冻坏"

本报讯(记者康宁)这几天 气温下降,前往医院就诊的心脑 血管疾病患者明显增多。记者从 沧州市中心医院了解到,1月19 日,急诊医学部收治了40例心 脑血管疾病患者,约占当日急诊 患者的四分之一。专家提醒,最 近气温骤降, 市民一定要做好防 寒保暖, 尤其是心脑血管疾病高 危人群

家住市区的陈先生69岁, 患有高血压10余年。一星期 前,他在家中活动时胸口有些 疼痛,稍稍休息后症状有所缓 解。几天后的一个凌晨,他再 次出现胸口疼痛, 并伴有恶 心、呕吐症状。送入医院后, 被诊断为心梗,立即进行了支 架手术。

"心脑血管疾病的发病与季 节、气温等关系比较大,每年 冬季是心脑血管疾病的高发 季。冷空气来袭、气温骤降都 会引发心脑血管疾病。"沧州 市中心医院急诊医学部副主任 王剑说,曾经是老年病的心脑 血管疾病, 近年来呈年轻化趋 势,这主要和年轻人不良生活 习惯有关,比如暴饮暴食、抽 烟喝酒、熬夜等。

"近期气温降低,一定要做 好防寒保暖。"王剑提醒,有 锻炼习惯的,建议把运动时间 改到中午, 既能达到健身的目 的,又可避免受冷空气刺激。

对于有心脑血管疾病危险 因素的人群来说,如高血压、 高血糖、高血脂人群,要保持 健康的生活方式, 戒掉烟酒 等,可以大大降低心脑血管疾 病发病风险。

"如果突发心梗,要立刻拨 打120急救电话。"王剑表示, 在救护车到来之前,应让患者 绝对卧床休息。就地抢救时, 松解领口,室内保持安静和空 气流通,不可搀扶患者走动或 随意搬动以免加重病情。有条 件的可立即吸氧。

若患者发生休克(面色苍 白、手脚冰凉、意识恍惚、血 压下降),要把患者头放低、 脚稍抬高,以增加头部血流。 如果患者突然意识丧失、脉搏 消失, 应立即进行人工呼吸和 胸外按压,尽快送往医院救

## 市妇幼保健院、市文联 开展"医文融合"健康管理合作

本报讯 (记者康宁 通讯员 侯福华 李瑾) 日前,沧州市妇 幼保健院和沧州市文学艺术界联 合会签订"医文融合"健康管理 合作意向书。

双方合作后,市妇幼保健 院将充分发挥专业优势, 定期 组织医疗团队走进市文联,开

展健康讲座、义诊咨询等活 动。同时,市妇幼保健院还将 为市文联职工开通就医绿色通 道,提供优先安排专家接诊 优先入住单间病房、优先接受 辅助检查等服务。市文联职工 还将免费享受41项医疗保健服



近日,新华 区兴元社区和蒋 淑华爱心团队的 志愿者,来到 "慧享福"康养 中心, 为老人们 表演节目、打扫 卫生, 让老人们 感受到浓浓的关

赵华堂 摄

## 干净迎新春 健康贺岁来 沧州市2025年春节爱国卫生运动倡议书

#### 各单位、广大居民朋友:

2025年春节将至,为弘扬爱国卫生运动优 良传统,践行文明健康生活方式,保持干净整洁 健康环境,降低冬春季传染病传播风险,共同欢 度健康佳节,在此,市爱国卫生运动委员会发出 倡议:"卫"爱而行,从我做起!

一、全面启动环境卫生整治行动,共筑清洁 家园。积极开展节前环境卫生大扫除活动。各 机关企事业单位、社区、村庄、家庭积极开展卫 生大扫除,清理室内外卫生死角和垃圾杂物。 开展各类公共场所、背街小巷、老旧小区、城中 村、城乡结合部环境卫生综合整治,认真落实 "门前三包",加强日常卫生管理,彻底消除卫生 死角。

二、强化病媒生物预防治理措施,筑牢防控 屏障。重点做好农贸市场、宾馆饭店、餐饮行业 等公共场所病媒生物防制工作,填塞鼠洞、修补

缝隙,清除老鼠、蟑螂等病媒生物孳生地,科学 规范开展药物灭杀,最大限度降低病媒传染病 传播风险。

三、推广文明健康绿色环保知识,引领健康 风尚。做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心 理平衡;倡导"光盘行动""绿色出行""公筷公 勺""垃圾分类"等文明健康行为。前往人员密 集的公共场所时建议佩戴口罩;改善居家环境, 常通风,定期清洁消毒;出现发热、咳嗽、呕吐、 腹泻等症状,前往正规医疗机构就诊,守护自己 和家人的健康。

净美家园迎春节,健康快乐度新年。让我 们一起行动起来,参与爱国卫生运动,共享健康 生活,共建健康沧州,共度美好春节!

> 沧州市爱国卫生运动委员会 2025年1月21日

## 黄骅市公安交通警察大队 行政处罚催缴罚款履行公告

根据《中华人民共和国行政强制法》第三十八条之规 定,现对逾期未缴纳罚款当事人予以公告催缴。

决定书编号	当事人 姓名	身份证号	户籍所在地 或现住址	罚款金额 (元)	滞纳金 (元)
1309832600249484	王长明	132921******325X	沧县***	2100	2100
1309832600253640	常 猛	132930******551X	黄骅市***	500	500
1309832600255025	孙立臣	132930*******0924	黄骅市***	600	600
1309832600254465	刘云风	132930*******0022	黄骅市***	1600	1600
1309831900701432	刘永亮	132930******2214	黄骅市***	200	200
1309831900838326	陈浩然	130983******1854	黄骅市***	100	100
1309831900836746	陈浩然	130983******1854	黄骅市***	50	50
1309831900852433	董贤昊	130983******0015	黄骅市***	50	50

自本公告之日起三十日视为送达,送达之日起10日 内,通过工商银行、邮政储蓄银行或交管12123手机 APP、 支付宝等方式缴纳罚款。对以上告知事项,你(单位)有权 进行陈述和申辩,无正当理由逾期不履行的,将依法申请 人民法院强制执行。

特此公告

黄骅市公安交通警察大队 2025年1月21日

## 司法拍卖公告

沧州市新华区人民法院将于2025年2月27日10时至 2025年2月28日10时止(延时除外),在京东拍卖平台进 行第一次公开拍卖,现公告如下:

标的物:沧州市新华区代家坟沧县二建宿舍1#楼 2-503室。竟买人须在京东网络司法拍卖竞价程序结束 前报名、登录京东网络司法拍卖平台参加竞拍,报名前需 交纳保证金。

未尽事宜及公告详情请登录京东网查询。

联系电话:18603271030

沧州市新华区人民法院

### 竣工验收公示

工程名称:南皮县2020年农村饮水安全巩固提升项目

-标段工程 验收范围:管线工程、阀井工程及路面恢复工程等项

目包含的全部内容。 工程地点:南皮县刘八里乡、南皮镇、冯家口镇、大浪

淀乡、鲍官屯镇、潞灌乡、寨子镇、王寺镇、乌马营镇9个乡 镇109个村庄。

上述工程由南皮县水务局投资建设,中铁二十一局集 团有限公司承建,由建设单位组织于2023年9月5日完成 竣工验收。截至目前,该项目农民工工资已结清,双方债 权债务关系已终结。

特予公示 负责人电话:15132762888