

四院士 冬至 送 暖

● 本报记者 陈玮琪

“天时人事日相催，冬至阳生春又来”。12月20日，在冬至节气到来的前一天，国家卫生健康委召开第13场“时令节气与健康”系列新闻发布会。

发布会围绕冬至时节的健康养生和疾病预防有关知识，邀请了中国工程院院士、中国医学科学院院长王辰，中国工程院院士、中国疾控中心研究员徐建国，中国工程院院士、中国中医科学院望京医院主任医师朱立国和中国科学院院士、浙江大学医学院附属第二医院主任医师王建安回答记者的提问。发布会由国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋主持。



记者：为什么冬季心血管疾病发病率会增加？哪些人群更易出现心血管问题？

王建安：冬季是心血管疾病的高发季节，其中冠心病（比如急性心肌梗死）、高血压、心衰等心血管疾病更甚。

冬季心血管疾病发病率提高，主要与气温变化、生活方式和生理变化等有关。首先，气温骤降时，人体为了保持体温，血管会收缩，血压会上升，心脏负荷加重；其次，寒冷天气使人们更倾向于在室内活动，户外活动相对减少，这可能导致体重增加和血脂水平升高，这些都是心血管疾病的危险因素；最后，冬季是呼吸道疾病的高发季节，这些疾病也会间接影响心血管系统的健康。

容易出心血管问题的人群包括中老年人、患有慢性疾病（尤其是高血压、糖尿病、高血脂）的人群、生活习惯不良（如长期熬夜、吸烟、酗酒）的人群。

记者：心血管疾病患者在冬至时节有哪些需要注意的事项？心血管疾病发生时有哪些典型的预警信号？该如何急救处理？

王建安：对于已经患有心血管疾病的患者来说，冬至时节要特别注意保暖，避免因寒冷引起血压波动，导致对心血管系统的刺激。尤其是“三高”的患者人群，应按服用药物，及

时监控血压、血糖、血脂等指标，保持稳定的情绪，避免过度劳累。心血管疾病发作时的典型预警信号包括胸痛、胸闷、心慌、呼吸困难等。同时，广大患者也要注意一些不太典型的症状，如恶心、呕吐、咳嗽、出汗、乏力，甚至肩颈手臂疼痛、牙痛等都可能是心血管症状的躯体表现。我们已经遇到不少类似的病例，因为熬夜工作或压力大等，患者以为是牙痛，就医时心电图和血液系统检查显示是冠心病，有些甚至是心肌梗死，需要及时治疗。

当心血管急性发作时，一是让患者平卧，避免过度活动；二是立即拨打120急救电话，寻求专业医疗救助；三是如果患者有心血管疾病的急救药物，应在专业指导下用药；四是及时进行正确的心肺复苏，在等待救护车到来的过程中，监控患者血压、呼吸、心率等情况，关注其意识状态。一旦出现心跳骤停，需及时进行有效的胸外按压和人工呼吸，维持患者的血液循环和氧气供应，为急救争取更多的“黄金时间”。

记者：心血管疾病该如何预防？

王建安：我们建议，第一，保持室内温度，外出注意保暖；第二，适当增加室内运动，保持血液循环；第三，运动前增加一些热身活动；第四，戒烟限酒，减少对心血管系统不必要的刺激；第五，饮食上选择低盐、低脂、高纤维食物，避免过量摄入高热量食物；第六，保持规律的作息，确保充足的睡眠。

最后，给大家一个心血管健康的口诀——“合理膳食、戒烟限酒、适度运动”。

3 心血管疾病患者注意防寒保暖

可以在感染病后24小时达到峰值。流感病毒无症状感染者普遍，可达30%左右。

四是极易发生变异，造成较大范围的流行。

疾控部门将加强监测，及时把监测情况、预防措施、注意事项等告知公众。让广大群众熟悉和掌握冬季呼吸道传染病的防控知识，是预防患病最有效的方法。

记者：呼吸道疾病高发，很多人担心去医院有交叉感染的风险，那什么样的情况适合居家观察？

王辰：感冒是最常见和多发的呼吸道疾病，且症状大多不是很重，一般为咽痛、流鼻涕等，这种情况在家里调养即可。除了一般感冒，还可能会有流感、新冠肺炎、支原体感染等可能对易感人群造成危害的疾病。如果分不清楚是一般感冒还是其他感染，最简单的办法是在病情不重的时候居家休息、观察，并到药店购买一些对症药。如果症状加重，应及时到医院就诊。

冬季医院患者较多，确实存在交叉感染的风险，因此居家观察和调养是一种办法。如果需要处方药，可以去附近的卫生站、诊所，不一定要去大医院。但是如果症状严重，或是患有肿瘤、慢阻肺、长期心衰且本身体质就偏弱的“高危病人”，那么一天，从潜伏期末到出现症状后的急性期都具有传染性。而且流感病毒的复制速度很快，病毒滴度

可以在感染病后24小时达到峰值。流感病毒无症状感染者普遍，可达30%左右。

可以在感染病后24小时达到峰值。流感病毒无症状感染者普遍，可达30%左右。

徐建国：进入冬季以后，由于气温下降，冷空气会让呼吸道纤毛的清除能力变弱，使痰液和病原微生物更易滞留在气道，并削弱呼吸道黏膜的屏障功能，为病原体的侵入制造可乘之机，从而造成呼吸道感染。

一些病原体能够在金属、塑料、玻璃、衣服等表面存活几个小时到数天不等。更重要的是，细菌和病毒是我们肉眼看不到的，这给预防传染病带来了困难。但良好的个人生活习惯是预防发生呼吸道感染的有力武器，建议大家勤洗手、多通风、戴口罩、少聚集，另外保持规律作息与充足睡眠，均衡饮食、适度运动。老年人、儿童、患有慢性疾病等免疫力较低的人群，及时接种流感等疫苗。

记者：流感的流行特点是什么？疾控部门有什么提示和建议？

徐建国：流感流行主要有四个特点。一是传播途径多。流感病毒可以通过感染者打喷嚏和咳嗽产生的飞沫传播，也可以经过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接的接触传播，比如手接触被病毒污染的物品，又触摸自己的口鼻是最常见的传播方式。

二是传染性强，容易在人群中迅速传播，造成聚集性疫情。

三是无症状感染者可传播流感病毒。流感的潜伏期为1~4天，从潜伏期末到出现症状后的急性期都具有传染性。而且流感病毒的复制速度很快，病毒滴度

记者：冬季是呼吸道疾病高发的季节，一般以何种病原体为主，该如何加强防控？

徐建国：冬季呼吸道传染病约是其他季节的2~3倍。近年来，我国检测多种病原体的能力大幅提高。数据显示，约有30多种病原体可以引起呼吸道感染，其中有十几种比较常见，如流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、肺炎支原体、新冠病毒等都是当下主要流行的病原体。受气候、温度等影响，冬季呼吸道病原体表现出地域性特征，南方省份以鼻病毒、流感病毒、副流感病毒等为主，北方省份以肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒等为主。

个体防控可以发挥较好的预防作用，如加强身体锻炼，注意个人卫生习惯，消毒通风，优化室内环境。另外，接种疫苗对老人和儿童是非常重要的预防措施。校园聚集性感染及其引起的后续社区传播是冬季呼吸道传染病的主要传播模式之一。因此，加强校园防控、避免校园聚集性感染是冬季呼吸道传染病防控的一个关键。

记者：请问病原微生物如何导致疾病的发生与传播？又该如何预防？

2 注重个人卫生，预防感染

记者：冬季有“冬藏”之说，请问什么是“冬藏”？藏什么？在冬至节气，该如何增强体质、预防疾病？

朱立国：所谓“冬藏”，其实是顺应冬季自然界闭藏的规律。第一是藏精。冬季注重养肾和固精，可以使人体的精气内聚，为来年的生机勃勃奠定基础。另外，冬天人体的阳气内收，应减少一些不必要的体力消耗，储存能量。第二是藏神。冬季应宁神静志，避免情绪过于激动，以防止阳气过度外泄。另外，冬季昼短夜长，人的情绪容易低落，这时要注重调整心态，保持内心的平静、安宁，避免过度焦虑和抑郁情绪的发生。

在养生方面，饮食上，可以适当进食一些核桃、黑芝麻、枸杞、桂圆、羊肉等比较温热的食物。这些温热食物能补肾助阳，但是吃多了容易产生内热、燥热，因此应配合萝卜、白菜等时令蔬菜，减少内热的产生，避免过度温补。

起居上，冬季尽量早睡晚起。早睡可以养阳气，晚起可以固阴气。睡前用37~38℃的温水泡脚10~20分钟，有利于睡眠和气血畅通。

运动上，冬季不宜剧烈活动，可以选择一些比较舒缓的运动，比如八段锦、五禽戏、太极拳，这些功法都是身心同调，一方面锻炼身体，另一方面也能调整心情心态。在运动的时间上，我们认为天气太冷时不宜运动，应等待太阳出来以后。运动量以微微出汗为宜，不能动作太大、大汗淋漓，否则阳气容易外泄，对身体不利。

1 遵循「冬藏」原则，科学养生

4 戒烟是预防疾病最有效手段

记者：电子烟相比传统烟草是否更安全？我们该如何有效地戒烟？

王辰：戒烟是预防疾病最有效的手段。一些肿瘤（无论是呼吸系统肿瘤还是全身其他部位的肿瘤）和大部分的慢性病都与吸烟有直接而密切的关系。二手烟的危害也是巨大的。由于它弥漫在环境中，当人吸入多个吸烟者在多个时间段所吐出来的烟，其有害物质浓度也会超过致病下限，并且吸入时间更长。在中国数据中，约有70%的人被动吸过二手烟。

电子烟也不是安全的选择，它也含有一些有害成分，比如重金属、甲醛等，而且吸入的尼古丁本身对健康也有一定影响。

记者：冬天雨雪天气多，地面湿滑，有哪些有效的防滑措施？如果不慎跌倒，该如何正确处理？

朱立国：冬季雨雪天易增加跌倒的风险，导致骨折、脱位等，因此老年人、行动不便的人在室外活动时要做好防护，没有特殊情况尽量避免外出。

如果必须外出，相应的防滑措施非常重要。老年人和小孩应该穿具有防滑性能的鞋子，注重鞋底纹路的深浅，使鞋底与地面形成较大的摩擦力，减少摔倒的风险。行走时，老年人尽量带一些辅助工具，比如多脚拐杖，以维持身体平衡。同时避免可能导致摔倒的因素，如路过有积水、积雪、结冰的地方，步子一定要变小、放慢，双脚尽量离地时间短，不要抬得太高。可以选择我们常说的“企鹅步态”。

如果不慎跌倒，首先要评估跌倒后的状态。如果摔得比较重，出现局部肿胀、疼痛、活动受限，此时骨折的概率很高，建议不要盲目活动，否则可能会造成骨折或移位加重，引起更大的损伤。应立即请专业人士处理，以防引发二次伤害。

如果摔得比较重，并出现头晕、头痛、恶心等症状，这时候可能存在颅脑损伤。如果发生呕吐，要把头偏向一侧，尽量避免仰卧平躺，因为这种状态下误吸呕吐物可能引起

窒息。同时应请旁人拨打急救电话，请专业人士急救，减少更严重的损害。

如果跌倒情况相对较轻，自我评估状态尚可，此时可在旁人协助下或者自行缓慢起身，同时关注局部疼痛和肿胀是减轻还是加重。如果症状加重，建议去医院就诊，避免一些隐匿性的损伤。

记者：冬季寒冷天气如何保护骨健康，特别是对于患有关节炎等慢性骨疾病的患者而言？

朱立国：随着人口老龄化，骨与关节退行性疾病发病率逐年提高。到了冬至，寒冷天气来临，局部气血不畅通，还可能导致疾病症状加重。

我们在冬季保护骨骼，首先要注意膝关节、踝关节等部位的保暖，使用护膝、护踝、护腕等。另外三个方面也很重要。一个是食疗，补肾温阳，增加人体能量。适当进食一些温补的食品，如当归、羊肉汤，加上一些枸杞、桂圆，可以增加体内的阳气。一个是运动，太极拳、八段锦等运动比较舒缓，能够调节气息，增加肌肉力量，活动全身关节，促进气血流通，起到强筋壮骨的作用。此外，可以用艾叶、花椒等常用的温通中药泡脚，改善天气寒冷造成的关节寒凝状态，缓解关节疼痛，预防疾病的发生和加重。

对于患有这类疾病的人来说，可以根据情况就近选择医院，接受中医的适宜治疗，包括手法、针灸、中药复方、艾灸等，以有效改善疼痛、功能受限等症状，提高生活质量。希望大家遵循科学的养生之道，安然度过寒冬，守护好我们的骨骼健康。