

畅其积郁,稳其情绪。化其乖暴,蓄其元气。缓其急躁,排其毒素。运其肠胃,明其耳目。舒其筋骨,壮其四肢。和其血脉,润其皮肤。健其大脑,强其脏腑。

# 节后给肠胃减负担

> D02

节后  
当心老年人  
患上“空巢症”

> D02

立春后养生:  
鼓励阳气生发

> D03

变个花样吃元宵  
煮法吃法有讲究

> D04

大米汤加盐  
治腹泻

> D05

三大诱因导致口  
腔溃疡反复发作

> D06

节假日熬夜  
中医帮你赶跑  
黑眼圈

> D06

五脏  
主宰你的容颜

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助

>>>>> D02



## 雪降冰结 保暖防摔

### 专家提醒:穿厚点防“雪后寒”

□ 记者 崔宏远

昨日,我市终于迎来了久违的降雪。据市气象台预计,此次降雪将持续2日左右,早晚最低气温-6℃至-4℃,气温持续偏低。河科大一附院急诊科主任张国秀提醒市民,瑞雪在给人们带来愉悦心情的同时,也要注意预防其带来的健康影响和危害。

大雪降温天气里,摔伤、中风、感冒、心脑血管等疾病多发,尤其是降雪停止后的“雪后寒”更容易伤人。张国秀指出,雪后路面结冰,稍不留神就容易摔伤。这种情况下一定要慢行,尽量迈着小碎步行走。如不慎

摔倒,应尽量用手部、双肘撑地,以保护头部、颈部,避免伤及要害。出行时最好换上鞋底粗糙防滑的平底鞋,不提重物,尽量避开大理石路面。

对于血管弹性较差、患有高血压、心脏病等慢性病的“老病号”,气温急剧变化会导致血压波动,影响心脏的血液供应,易诱发和加重这类疾病。如果出现眩晕、头痛、肢体麻木等症状,一定要及时就医。这类患者此时应注意加强防护,及时服药,注意保暖。建议有基础病和骨质疏松的老年人这时最好不要出门。另外,下雪天的气温很低,人们的呼吸道

黏膜抗病能力降低,病原微生物容易侵入,也要注意保暖以避免呼吸道疾病侵袭。化雪时气温会继续下降,可揉搓双手、面颊、耳朵等部位促进血液循环,谨防冻伤。

当然,下雪有弊也有利。张国秀表示,这场降雪对我市近期呼吸道传染病的预防就非常有利。按照流行病学的观点,下雪可以净化空气、消除污染,寒冷的天气能有效阻断微生物的孳生,加上天冷人们的户外活动会相应减少,因此各类传染病的发病率一般会有所下降。

张国秀特别提醒市民,春寒料峭,一定要根据温度的变化,注意增加衣服保暖,并加强营养和身体锻炼,多摄入些富含碳水化合物和脂肪的食物,不吸烟、少饮酒,尽量少吃辛辣食物,保持充足的睡眠。

同时,针对春节身心消耗过度引发的“节后综合征”现象,张国秀建议:节后应抓紧时间收

心,尽快恢复正常的生活作息习惯,适量运动,合理安排饮食,多吃蔬菜水果等富含维生素的碱性食品,少食用高脂肪类和辛辣类的食物,把自己平稳过渡到工作状态中。



制图 寇博