冬季，这些健康事项需注意

健康白城

近日，我国各地陆续迎来强冷空气。当气温骤降时，人体若无法适应剧烈的冷暖变化，抵抗力就会下降。面对冷空气，不仅要多穿衣服，更要护好身体的“薄弱环节”，防患于未然，才能安稳过冬。

保护呼吸系统和心血管

北京大学第三医院急诊科主任马青变表示，立冬以后呼吸系统疾病增加最明显，包括慢性阻塞性肺病、流感、慢性支气管炎、哮喘等。此外，随着每年1月份前后流感高发，发热门诊也会迎来就诊高峰。

秋冬季是流感等呼吸道传染病高发季节，气温降低有利于新冠、流感等病毒的存活和传播，存在传染病叠加风险。建议增强防护意识，不去人群密集、空气不流通的场所，注意保持室内空气流通，减少聚餐聚会。坚持科学佩戴口罩，勤洗手、常通风、少聚集，与他人保持安全社交距离等。

还需注意的是，呼吸系统疾病高发也会促使心血管疾病发病率上升。中国中医科学院广安门医院心血管科副主任、副主任医师张振鹏介绍，肺炎、上呼吸道感染是心脏疾病的重要诱发因素，对于心脏功能不好的患者尤其是老年患者，呼吸系统的感染甚至是第一诱因。

“随着气温降低，人体外周血管比平时明显收缩，能直接导致人体血压升高，回心血量增加，心脏负担比平时加重，容易导致高血压、心脏病患者症状加重，应时刻加以注意。”张振鹏说。

外出加强防范 做好保暖工作

老年人、孕产妇、婴幼儿的抵抗力普遍比较弱，尽量不接触传染病患者，在大风降温的天气要减少外出。 如必须外出，建议选择中午温度较高的时候到室外活动，多穿衣物，特别注意头颈部、腹部与足部保暖。

另外，对于肠胃较弱的人来说，尤其要特别注意保暖，根据气候的变化及时增减衣服，防止腹部受凉。平时注意暖胃养胃，多喝热水，少吃冷食，按时吃饭。起居规律，切记不要熬夜，也不要思虑过度。

在降雪降温天气外出时，因道路湿滑，极易出现积雪及道路结冰现象，建议尽量乘坐公共交通工具，少骑自行车或电动车，尤其是老年人，要谨防跌倒，远离、避让车辆，注意安全。

此外，随着冬季取暖期开始，还需预防一氧化碳中毒。

适度锻炼 做好健康监测

低温天气时，心血管疾病患者最好不要去晨练，等温度相对升高时再外出，尽量保持心态平和，保持规律的生活习惯。坚持遵医嘱服药，控制好血压、血糖及血脂水平。

良好的心肺功能是健康的基石，中国中医科学院西苑医院副院长徐凤芹表示，心肺功能好的人不会轻易感到疲倦，工作效率更高，心血管病发病率也更低，所以一定要戒烟、戒酒，远离高脂高盐高糖饮食，养成健康的生活习惯。

“一些轻微的疾病变化出现时患者可能感觉不到症状，建议高血压患者至少在早上起床后量一次血压，密切关注数据变化。”张振鹏表示，对于有高血压病史的患者来说，如果出现胸闷气短、呼吸困难、胸疼，严重头晕等症状，应及时就医。

此外，中医认为，秋冬阳气收敛，不应过度劳作。建议合理作息、科学锻炼，推荐健身操、太极拳或跳舞、打球等运动，增强中枢神经系统的体温调节功能，提高人体抗寒能力。 （据人民网）

冬季进补时节到了，几个要点要记牢

家庭医生

天气越来越冷了，大家都会想该吃点什么来进补御寒呢？很多人会想到牛肉。牛肉一直也是人们秋冬进补的重要食物，涮牛肉、肥牛、炖牛腩、牛排、牛肉汤都是大家的最爱。但，一次性食用牛肉太多了，会增加胰腺炎的风险。今天就探讨一下，冬季进补到底如何安排饮食更健康呢？

牛肉里的血红素铁缓解“怕冷”

很多人觉得冬天吃牛肉能进补、帮助御寒的一个原因是觉得吃完牛肉后很暖和，认为牛肉能暖身，帮助御寒，尤其是怕冷的人，总是手脚冰凉，吃点牛肉就会觉得身子特别暖。

为什么会觉得吃牛肉能暖身呢？主要有3个原因：

1.肉类能量高。作为一种肉类，牛肉富含丰富的优质蛋白质，还有大量的脂肪，因为牛肉好吃，我们经常都会吃很多，就会摄入大量的能量，这些能量就会让我们觉得暖，帮我们抵御严寒。

2.食物热效应高。牛肉中含比较丰富的蛋白质，蛋白质的“食物热效应”较大，也就是说蛋白质相比其他两大类营养物质，碳水化合物和脂肪，消化吸收时产生的热量更多，吃完让人们感觉身体更暖。

3.含铁丰富。人体的产热系统就像一个大锅炉，我们吃进去的食物就是燃料，血液中的血红蛋白负责运输“助燃”的氧气，只有燃料、氧气充足时，身体才能不断地得到热量供应。

如果人缺铁、贫血，体内血红蛋白携带的氧气不足，就会更容易觉得冷，很多人老是手脚冰凉，经常也是因为缺铁贫血导致的。而牛肉能提供大量血红素铁，有利于提高血红蛋白含量，缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

了解这些可能的原因后，我们不难发现，其实吃猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉也可以获得和牛肉类似的效果，也都不会比牛肉差。

冬季手脚凉 喝姜水或红枣其实没用

冬天的时候，很多人都会觉得体寒、手脚冰凉，所以想着要多多进补。坊间流传的很多偏方都提示要多喝姜水、吃红枣等。这么做真的有效吗？

其实，姜水或者红枣都不能有效地改善体寒问题。冬天之所以容易体寒手脚冰凉，主要还是因为冷。如果觉得冷，增加衣物、注意保暖才是王道。

喝热的生姜水会让你暖和，主要是因为热水的温度，跟生姜也没有很大关系；至于红枣，它的维生素C含量丰富，能促进铁的吸收，但是并不会让你觉得更暖和。

如果想从饮食改善，可以多吃一些富含蛋白质的食物，因为蛋白质的食物热效应高，会使得人体散热增加，让人舒服一些。

另外，建议大家冬天也要保证每天30分钟以上的有氧运动，促进血液循环，也会让你觉得暖和。同时，运动会增加人体代谢率，增强抵抗寒冷的能力。

如何吃牛肉才能暖身又健康？

1.适量，不要吃太多。我国膳食指南推荐每天食用畜禽肉类40—75 克，也就是不到二两，一盘涮肥牛可能就有半斤到八两，涮一盘就超标了。

2.搭配蔬菜水果。牛肉虽然好吃，但是也不能光吃肉。健康的关键还是食物多样化，什么都吃，什么都不多吃。牛肉吃太多也不好，还是要注意搭配一些蔬菜和水果。

3.少喝汤，尽量吃肉。汤里的营养其实很少，大部分还是在肉里。乳白色的牛肉汤中脂肪很多，味道好喝，但并不健康。

别为了冬季进补而吃太多肉

其实，冬天虽然冷一些，但冬季饮食跟其他季节并没有很大的区别，还是要保持良好的饮食习惯，注重营养均衡，不能光吃肉、吃太多肉。

为了做到健康的冬天进补，可以从几个方面做起：

1.参考膳食宝塔安排日常饮食，保证食物多样化。

冬天冷，很多人就只想到要吃肉，就不愿意吃蔬菜和水果。实际上，在抵抗严寒的时候，人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大，所以，不能光想着吃肉，还是要吃多样化的食物，特别要注意保证蔬菜和水果的摄入量。

2.注意多喝水，可以喝温水。

冬季干燥，人体对水的需求更大。如果觉得冷，可以多喝温水。不过，也不要太烫。因为超过65℃的热水会增加癌症风险。

3.注意摄入钾。

增加富钾食物（新鲜蔬菜、水果和豆类）的摄入，并减少含糖饮料、红肉，以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4.摄入优质蛋白质。

增加蛋白质含量高的食物摄入，比如瘦肉、鸡胸肉，但是要避免脂肪含量高的食物，比如肥肉。

5.适当增加有氧运动，增加抵抗寒冷的能力。

御寒最根本的还是强健的体魄。不能因为冷就窝家里不出门，越是不爱活动，越容易长胖，活动少了，人体代谢活动就会变慢，反而变得更怕冷。所以，冬天也要坚持运动。 （据人民网）

自制酸菜鱼火锅

1.准备酸菜鱼调味料一袋。

2.把收拾干净的草鱼（或鲤鱼）用刀从鱼尾处切至鱼中骨位置、改平刀把鱼分为两半。

3.刀呈45度把鱼肚上的鱼刺片下来，剁小块备用。

4.把鱼切成蝴蝶片，片不宜太薄，不然煮制过程中易碎。

5.切好的鱼片放入盆内加适量料酒、鸡蛋清两个、少许的盐，够鱼片的味就行，再加入淀粉、少许胡椒粉、味精拌匀备用。

6.锅内放少许清油大火烧热。

7.把鱼骨放入锅内小火煎至两面微黄。

8.加入姜片、少许花椒炒香。

9.加干辣椒、蒜瓣和酸菜晃动锅略炒一下。

10.加醋、料酒、少许猪油和盐。

11.再把水加入，大火煮7—8分钟转小火煮2分钟。

12.鱼片同漏勺一起放入锅里煮，以汤水能淹没鱼片为佳。

13.煮的过程中，用锅铲轻轻把鱼片扒平扒散。

14.煮约2分钟捞出鱼片备用，同时汤内放少许味精、白糖。

15.把锅内汤水倒入火锅，再把煮好的鱼片放上面。

16.把适量花椒、干辣椒、芝麻、葱花撒在鱼面上。

17.锅内加约150克的油烧七八成热。

18.淋在花椒、辣椒、芝麻和葱花上面，香辣扑鼻美味的麻辣酸菜鱼火锅就成了。 （巧 巧）

你会打急救电话吗

对于拨打急救电话这样的“生命热线”，你真的知道该怎样最清晰、最迅速地与调度员沟通吗？而且你知道在等待救护车的这段时间里还应该做些什么吗？北京急救中心的专家告诉你如何高质量地拨打120急救电话。

首先，应保持冷静。也许需要急救的是你的亲人、朋友或者熟悉的人，非常焦急，但一定不要惊慌，保持镇静，听从调度员指令。

第二步，提供楼号、单元号、房间号等准确地址，说清呼救原因、伤情症状、年龄、性别，疫情期间，请配合调度员做好流调工作。可以按照以下格式进行描述：

准确伤情：如呕血、昏迷或意外伤害（如车祸、摔下楼梯等造成的伤情）。

准确地址：如“×　×区××路×弄×号×室”，或者“×　×区××路×商场×层×位置”。

第三步，留下联系电话，保持畅通，以便指导自救。

需要注意的是，对于火灾、塌方、触电、溺水、毒气泄漏等情况，还需说明受伤人数、事件程度等情况。

此外，对于陌生的环境，报警人还可观察周围的公交站牌、标志性建筑，为救护车提供参照。

最后，切记，一定要回答120调度员的所有问题才能挂断电话！

急救车到达前，请监护病人。 （据人民网）

国家基本公共卫生服务项目政策解读

十一、0—6岁儿童健康管理服务

1—6岁儿童健康管理包括哪些内容？

答：0—6岁儿童健康管理内容包括：①新生儿家庭访视；②新生儿满月健康管理；③婴幼儿健康管理；④学龄前儿童健康管理；⑤健康问题处理。

2.为什么要建立《母子健康手册》？

答：建立《母子健康手册》，是为了从出生开始就记录儿童生长发育情况和各种健康状况，包括生命体征的变化，如：体格发育、智力发育、牙齿发育、喂养情况、听力、视力、疾病的转归等。它是以健康检查为基础的动态记录，为医生对儿童健康管理服务提供依据。因此，请家长如实反映儿童健康情况，并保管好手册。

十二、孕产妇健康管理服务

1.妇女怀孕后可以享受到哪些健康管理服务？

答：妇女怀孕后，从产前、孕期全程到产后42天都可享受到健康管理。内容包括：①孕早期健康管理；②孕中期健康管理；③孕晚期健康管理；④产后访视；⑤产后42天健康检查等健康管理服务。

2.什么是产后访视？有什么好处？

产后访视是指基层医生在产妇分娩后3—7天内，到产妇家中进行第一次产后家庭访视，医生为产妇和新生儿进行查体、健康咨询和指导。

通过访视可以了解产妇的一般情况，对产妇进行产褥期保健指导，也可以早期发现产褥期感染、产后抑郁等问题，达到早发现、早治疗、早康复的目的。 （待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社　主办

你知道吗

二孩家庭应格外关注老大的心理健康

随着我国二孩、三孩政策全面放开，很多父母在考虑要不要为家里的独生子女再添一个弟弟或妹妹。然而，多一个孩子并非仅仅意味着多一次生育，家长的养育方式、对爱的平衡的把握，都会对孩子的心理健康造成影响。

二孩家庭易忽视老大的需求

研究发现，家庭环境因素对孩子的心理健康起着重要作用，很多家庭在二孩到来之后，老大因为感觉受到忽视而出现了心理问题，甚至会出现极端行为，导致悲剧发生。北京大学第六医院儿童科副主任刘豫鑫医生指出，决定养育二孩的父母，要格外关注老大的心理健康。

虽然每一位家长都希望自己的孩子健康快乐地成长，也认为自己给予每个孩子的都是同样多的爱，然而在现实中，家长往往会在不经意间会做出伤害孩子的事情，而自己却没有意识到。

刘豫鑫说，在二孩家庭中，最容易出现的问题就是家长忽视了老大的需求。在新宝宝到来之前，很多家长没有跟老大进行充分的沟通，在新宝宝来到之后，老大通常都会产生一种失落感，觉得以前自己可以独享全家人的爱，现在新来的弟弟或妹妹分走了爸爸妈妈的爱，也分走了全家人的关注。在这种情况下，一些孩子会出现退行行为。比如孩子原本可以独立大小便，独立进食，独立穿衣服，在新宝宝出生后，忽然丢失了原本学会的生活技能，变得什么都不会了，开始像小宝宝一样尿床、尿裤子，也不会自己吃饭、穿衣服了。刘豫鑫解释说，孩子出现退行行为其实是因为内心感到受到了家人的忽视和冷落，为了吸引家长的注意，于是也变得像小宝宝一样，什么都不会，希望以此重新获得全家人的关注。

还有一些孩子会变得爱发脾气，甚至会趁着大人不在的时候，偷偷欺负小宝宝。这些孩子发脾气和欺负小宝宝其实是因为自己感到委屈，又不知道怎么表达和发泄。

刘豫鑫表示，独生子女家庭中的孩子，原本独自享有来自家里所有大人的爱，当家里出现二孩时，需要一个心理转变的过程。

准备生二孩时一定要事先跟孩子进行充分沟通

“当一个家庭准备生二孩时，一定要事先跟孩子进行充分沟通。”刘豫鑫说，“沟通需要慢慢地、一点一点地进行，不是只谈一次话就了事。这是一个贯穿新宝宝出生前和出生后的漫长过程。”

她建议，从妈妈怀新宝宝之时就开始对家里的孩子慢慢地进行教育和渗透，让他了解家里会多一个弟弟或妹妹，会陪自己一起玩耍，这是一件令人开心的事情。并且尽量让老大参与弟弟或妹妹降生的过程。如果条件允许，妈妈在做产检时，可以带着孩子一起，让他通过B超看见婴儿心脏的跳动，让他感受到一个小生命正在慢慢地成长，从而增加和这个新生命的感情。

此外，在新生儿降生前，父母可以向孩子灌输应该做一个好哥哥或好姐姐的想法，并且教导孩子应该怎么去做。在新宝宝出生后，家长也要尽可能地给老大更多关注。刘豫鑫特别指出，在二胎出生后，父母及家里的大人很容易在无意之间冷落了老大，其实这个时期，大孩子需要感到更多的关注和爱，才不至于失去安全感，也才能够和新宝宝相亲相爱。

父母应该在新宝宝出生后，经常给予大孩子拥抱，对他的需求给予及时的反馈，在照顾小宝宝的过程中也让大孩子充分参与其中，让他从中获得成就感，要让他觉得“我长大了，我不但自己能照顾好自己，还可以照顾弟弟妹妹”，这可以培养大孩子坚强和独立的人格，让他更有责任感。

多子女家庭父母须“一碗水端平”

刘豫鑫认为，孩子之间产生竞争关系，在多子女家庭中会不可避免地发生。孩子之间既会争夺父母的关注也会争夺家庭资源，如何让孩子们“相爱”而不是“相杀”，是对父母的教养方式的考验。

多子女家庭的父母必须要有公正的态度，“一碗水端平”，不能对某个孩子有偏爱。现实中，经常会听到家长们对家里的大孩子说“你是哥哥，应该做出表率”“你是姐姐，应该让着弟弟妹妹”类似的话，这其实对大孩子很不公平，会让大孩子感到委屈，感到自己的爱和权利受到剥夺，也会让小孩子觉得被溺爱理所当然。这样既不利于两个孩子的友好相处，也不利于孩子们的成长，尤其会使小孩子在走入社会时，因为感到别人不总顺着自己而受挫。

应根据孩子各自特点给予不同关注方式

需要注意的是，公平对待每一个孩子并不意味着将同样的教育方式照搬到每一个孩子身上，而是应根据各自的特点，对孩子们给予不同的关注方式。刘豫鑫指出，虽然出生在同一个家庭，但每个孩子都有自己的特点。父母需要了解每个孩子先天的气质特点，给予适合他气质特点的关注方式和教育方式，不能抹杀孩子的天性，要求每个孩子都一模一样，或是盲目地要求一个孩子向另一个孩子学习，以另一个孩子为榜样。

在刘豫鑫看来，中国传统文化主张的“长幼有序”可以说是多子女家庭教育的“法宝”。父母可以在孩子中灌输“长幼有序”的观念，树立大孩子的权威，既可以让大孩子感到被关注和尊重，能够让大孩子更有责任感，更愿意照顾弟弟或妹妹，处处做出表率，并且能够从中获得价值感，同时也能够让小孩子懂得尊重大孩子，懂得感恩，让两个孩子更加相亲相爱。

（据人民网）