



# 寒潮来袭 如何防护儿童健康?

据报道,受今冬首场寒潮影响,近日,我国大部地区气温陆续降至本次过程最低点,并创下今年下半年来气温新低。寒潮来袭,孩子健康防护都需要注意些啥?家长们一起来看看吧——



## 受寒潮影响,局地降温超18℃

中央气象台26日18时发布寒潮蓝色预警:26日20时~28日8时,内蒙古东北部、东北地区大部、浙江中南部、福建北部等地先后降温6℃~10℃,其中,黑龙江大部、吉林东部地区降温12℃~16℃,局地18℃以上。

中央气象台26日18时发布暴雪蓝色预警:26日20时~27日20时,内蒙古东北部、黑龙江北部等地部分地区有大到暴雪,其中,黑龙江西北部等地局地有大暴雪。

## 什么是寒潮?

寒潮为高纬度的冷空气大规模地向中、低纬度侵袭造成剧烈降温的天气活动(根据《冷空气等级》GB/T 20484-2017的标准,寒潮指日最低气温24小时内降温幅度大于或等于8℃,或48小时内降温幅度大于或等于10℃,或72小时内降温幅度大于或等于12℃,而且使该地日最低气温下降到4℃或以下,48小时、72小时内降温的日最低气温连续下降)。

## 寒潮会带来哪些健康风险?

寒潮期间,寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。

易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常,引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。

易引发心脑血管系统疾病,如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。

同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,如慢性肾病、糖尿病等。

## 寒潮来袭,儿童健康防护要点

2023年12月,国家疾控局发布《寒潮公众健康防护指南》,按照规定,寒潮预警信号分蓝色、黄色、橙色和红色四级。针对寒潮预警信号等级,《寒潮公众健康防护指南》,提出分级人群防护措施建议。

其中针对婴幼儿、儿童的防护要点:

**1.蓝色预警**  
婴幼儿:不宜长时间外出。外出时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚气温较低时段;注意防寒保暖,尤其加强头部、胸腹部、足部的保暖。  
儿童:开展户外体力活动时,应适量增减衣物;关注儿童衣袜是否被汗水浸湿,及时更换潮湿衣物;及时补充水分。

**2.黄色预警**  
婴幼儿:不宜长时间外出。外出时,特别注意头部、胸腹部、足部的保暖。  
儿童:不宜在室外停留坐卧。外出时需穿着防寒衣物。8岁以下儿童外出应由成年人陪伴。及时补充热饮或热汤。

**3.橙色预警**  
婴幼儿:不宜外出。确需外出时,特别注意头部、胸腹部、足部的保暖。  
儿童:不宜长时间外出。确需外出,应由成年人陪伴,穿着防寒衣物。密切关注冻伤和失温症状的发生。

**4.红色预警**  
婴幼儿:不宜外出。确需外出时,注意防寒保暖,尤其加强头部、胸腹部、足部的保暖。  
儿童:不宜外出。确需外出,应由成年人陪伴,穿着防寒衣物。密切关注冻伤和失温症状的发生。

## 寒潮来袭,孩子冬天穿衣有何讲究?

**贴身内衣有讲究**  
保暖内衣选择质地柔软的棉内衣,不仅可以吸汗,而且还能让空气保留在皮肤周围,阻断了体热丢失,孩子不容易生病。

**袜子要干爽透气**  
很多家长错误地以为,袜子越厚保暖效果越好。其实,如果袜子厚但不吸汗的话,就会很容易潮湿,孩子的脚底就会发凉,整个身体的温度也会受影响。所以,给孩子选择袜子的标准是纯棉质地、透气性好。

**出门戴帽子**  
孩子头部的血管比较丰富,如果头部受凉,孩子身体的热量就会散发得较快,很容易着凉感冒。选择帽子时,一定要选择保暖、御寒性能好、手感柔软的帽子。  
综合国家疾控局、央视新闻等

**中国体育彩票排列3第24319期开奖公告**  
本期开奖号码:7 9 3

**中国体育彩票排列5第24319期开奖公告**  
本期开奖号码:7 9 3 3 5

重庆市体育彩票管理中心  
2024年11月28日



**13018333716**  
**15023163856**  
**023-65909440**

**交房公告**  
尊敬的业主和购房者:  
由我司开发建设的南山悦项目(重庆市渝北区两路组团G6分区G6-1-1地块)已通过竣工验收,具备交房条件,现将交房有关事项公告如下:  
一、交房地点:重庆市渝北区两路组团G6分区G6-1-1地块(南山悦售楼中心)  
二、集中交房时间:南山悦项目地块集中交房时间为2024年12月6日至12月7日集中交付。  
三、每天交房工作时间:上午09:00-下午17:00  
请您于上述时间前来交房,南山悦项目全体工作人员恭候您的到来,欢迎您入住南山悦。  
特此公告  
重庆越峰房地产开发有限公司  
2024年11月29日

**重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**  
2024年11月29日,我局执法人员因在重庆市万州区分水镇老林沟农贸市场查获为超制烟叶,涉嫌非法生产、销售烟草专卖品一案,根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》等法律法规的规定,对涉案当事人作出行政处罚决定,自公告发布之日起30日内,逾期不缴纳罚款的,依法加处罚款并申请法院强制执行。特此公告。  
联系人:张强 联系电话:1890922357  
联系地址:重庆市万州区烟草专卖局  
重庆市万州区烟草专卖局 2024年11月29日

**重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**  
2024年11月29日,我局执法人员因在重庆市万州区分水镇老林沟农贸市场查获为超制烟叶,涉嫌非法生产、销售烟草专卖品一案,根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》等法律法规的规定,对涉案当事人作出行政处罚决定,自公告发布之日起30日内,逾期不缴纳罚款的,依法加处罚款并申请法院强制执行。特此公告。  
联系人:张强 联系电话:1890922357  
联系地址:重庆市万州区烟草专卖局  
重庆市万州区烟草专卖局 2024年11月29日

**重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**  
2024年11月29日,我局执法人员因在重庆市万州区分水镇老林沟农贸市场查获为超制烟叶,涉嫌非法生产、销售烟草专卖品一案,根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》等法律法规的规定,对涉案当事人作出行政处罚决定,自公告发布之日起30日内,逾期不缴纳罚款的,依法加处罚款并申请法院强制执行。特此公告。  
联系人:张强 联系电话:1890922357  
联系地址:重庆市万州区烟草专卖局  
重庆市万州区烟草专卖局 2024年11月29日

**重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**  
2024年11月29日,我局执法人员因在重庆市万州区分水镇老林沟农贸市场查获为超制烟叶,涉嫌非法生产、销售烟草专卖品一案,根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》等法律法规的规定,对涉案当事人作出行政处罚决定,自公告发布之日起30日内,逾期不缴纳罚款的,依法加处罚款并申请法院强制执行。特此公告。  
联系人:张强 联系电话:1890922357  
联系地址:重庆市万州区烟草专卖局  
重庆市万州区烟草专卖局 2024年11月29日

**重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**  
2024年11月29日,我局执法人员因在重庆市万州区分水镇老林沟农贸市场查获为超制烟叶,涉嫌非法生产、销售烟草专卖品一案,根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》等法律法规的规定,对涉案当事人作出行政处罚决定,自公告发布之日起30日内,逾期不缴纳罚款的,依法加处罚款并申请法院强制执行。特此公告。  
联系人:张强 联系电话:1890922357  
联系地址:重庆市万州区烟草专卖局  
重庆市万州区烟草专卖局 2024年11月29日

**重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**  
2024年11月29日,我局执法人员因在重庆市万州区分水镇老林沟农贸市场查获为超制烟叶,涉嫌非法生产、销售烟草专卖品一案,根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》等法律法规的规定,对涉案当事人作出行政处罚决定,自公告发布之日起30日内,逾期不缴纳罚款的,依法加处罚款并申请法院强制执行。特此公告。  
联系人:张强 联系电话:1890922357  
联系地址:重庆市万州区烟草专卖局  
重庆市万州区烟草专卖局 2024年11月29日

**重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告**  
2024年11月29日,我局执法人员因在重庆市万州区分水镇老林沟农贸市场查获为超制烟叶,涉嫌非法生产、销售烟草专卖品一案,根据《中华人民共和国烟草专卖法》及《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》等法律法规的规定,对涉案当事人作出行政处罚决定,自公告发布之日起30日内,逾期不缴纳罚款的,依法加处罚款并申请法院强制执行。特此公告。  
联系人:张强 联系电话:1890922357  
联系地址:重庆市万州区烟草专卖局  
重庆市万州区烟草专卖局 2024年11月29日

# 中老年人莫生气 否则7种病或找上你

在生活中,每个人都有被气得火冒三丈的时刻。你可知道吗?生气不仅可能让你情绪失控,还可能成为疾病的导火索。

尤其是中老年人,身体的各种器官已不如年轻时那样“抗造”,生气更像是在自己身上投下“健康炸弹”。

今天就跟大家聊聊生气的“七宗罪”,看看生气如何一步步侵蚀你的身体。

- 心脏 “气得心口疼”不仅仅是形容**  
中医有句俗语,“气大伤心”。事实的确如此。当你气到脸红脖子粗时,大量的血液会涌向头部和面部,而心脏却因此得不到足够的供血。  
心肌缺血、心绞痛甚至心脏病突发,都是潜在的危险。就像一台车突然断油,心脏这个发动机随时可能罢工。  
应对方法:当你发现自己情绪爆发时,不妨试试深呼吸、闭眼冥想,给心脏降降压,防止它“顶不住”。
  - 肺部 “喘不上气”还真有科学依据**  
生气时,有没有觉得胸闷气短、呼吸急促?这是因为肺泡过度扩张,无法及时恢复,像是被充气太多的气球,久而久之可能引发气喘甚至肺气肿。用中医的话说,怒伤肺,生气真的可能让肺部不堪重负。  
应对方法:气到喘不上气时,记得坐下来,双手放在膝盖上,缓慢地深呼吸几次,让气息平稳。
  - 肝脏 “气得肝疼”不只是玩笑**  
“肝火旺”,是中医描述生气对肝脏的影响的专业术语。生气时,身体会分泌一种叫儿茶酚胺的物质,加速毒素堆积,而肝脏作为人体的“排毒工厂”,负担会瞬间爆表。肝功能受损、脂肪肝甚至肝癌,都可能因此“登场”。  
应对方法:放下那股怒气,适当揉揉自己的两肋,有助于疏通肝经,赶走“闷气”。
  - 大脑 生气真的会“脑溢血”**  
生气时,血液飙向大脑,血管压力陡增,尤其对中老年人来说,这是一种致命风险。长期处于怒火中烧的状态,大脑可能加速衰老,脑血管疾病更是随时可能找上门。  
应对方法:多参与户外活动,比如慢跑、散步。这样不仅锻炼心肺,还能让情绪更稳定。
  - 肠胃 “气到吃不下饭”有科学解释**  
生气时,交感神经兴奋,肠胃供血减少,蠕动减缓,结果就是胃疼、胀气,甚至胃溃疡。生气对肠胃的影响,堪比连续吃了一星期辣条。  
应对方法:不要强迫自己进食,改吃一些温和、容易消化的流质食物,比如小米粥,让肠胃先缓一缓。
  - 皮肤 “气出斑点”比想象中真实**  
生气时,面部血液循环加快,但血液中的毒素也会趁机作怪,刺激毛囊,引发色斑、痘痘甚至过敏反应。怪不得有人说,“生气一场,老了一圈”。  
应对方法:用冷水敷脸,缓解血液冲头的状态,同时别忘了补水。
  - 内分泌 情绪“地震”,荷尔蒙大乱**  
生气时,甲状腺激素分泌会飙升,久而久之可能引发甲亢。而且,身体修复受损组织的能力也会下降,免疫系统像被放进了“慢动作”,皮肤破损恢复慢,甚至更容易感染。  
应对方法:晒晒太阳,补充维生素D,这不仅能让心情好转,还能增强免疫力。  
控制情绪妙招:学会“息怒养生”  
既然生气百害无一利,我们该如何守住“好脾气”这座健康的堡垒呢?  
动手舒压:用拳头轻轻拍打胸口,同时深呼吸,像“倒垃圾”一样把情绪清出去。  
倾诉烦恼:找信任的朋友聊聊。憋着的情绪比火山还危险,倒出来才能轻松。  
转移注意力:阅读、听音乐、种花草,做让自己开心的事情。  
走进阳光:每天抽空晒晒10分钟太阳,有助于调节情绪。  
规律作息:睡眠不足会让情绪失控,晚上11点前上床,把睡好当成养生第一步。
- 写在最后**  
生活免不了磕磕碰碰,但气不是生给别人的,而是伤了自己的身体。少生气,多微笑,中老年人的健康生活就能再多添几分保障。要记住,控制情绪不是懦弱,而是最智慧的养生之道。  
希望每位朋友都能拥有健康的心态,用轻松、豁达面对生活的起起伏伏。  
据澎湃新闻