



# 暴雪、寒潮、冰冻……6大气象灾害来袭！ 极端天气要防好这些高发疾病

你所在的城市降温了、下雪了吗？龙年首场寒潮来袭！暴雪、寒潮、大风、冰冻、大雾、强对流天气……2月20日中央气象台接连发布6大气象灾害预警，实属罕见。在极端天气下，我们要预防哪些高发疾病呢？

## 6大气象灾害组团来袭

2月20日，据中国天气网发布消息，受寒潮影响，我国中东部雨雪进入最强时段，华北、黄淮等地部分地区将遭遇暴雪，江南等地部分地区有暴雨。同时，未来几天，中东部气温将继续下降，湖南、贵州、广西等地部分地区累计降温幅度可达20℃以上，多地将上演“断崖式”降温。在极度激烈的冷暖对峙下，我国出现了极度复杂的各种天气，包括寒潮、大雾、大风、暴雪、沙尘暴以及强对流。

这次龙年首场寒潮已波及近20省份。截至2月20日，龙年首场寒潮影响已持续四天，大范围雨雪波及新疆、甘肃、内蒙古、山东、山西、河南、江苏等近20省市区，给春运返程带来了较大影响，多地高速公路及收费站封闭。一波未平，一波又起。2月23日前后新一轮雨雪冰冻又将袭来。2月23日至26日，新一轮大范围雨雪冰冻天气将无缝衔接。届时，雪线最南端或跨越长江，长江沿线的多个省份降

水十分复杂，湖北、湖南、贵州等地部分地区将遭遇暴雨、冻雨、雨夹雪及纯雪的“组团攻击”。

## 极端天气，要防好这些高发疾病

### 1. 心梗

东南大学附属中大医院心血管内科主任医师汤成春介绍，大部分冠心病患者对天气变化敏感性高，突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛，出现急性心肌缺血，诱发心绞痛，甚至心肌梗死。应对方法：注意保暖，合理用药控制血压。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况，即使发作时间很短，也要格外重视。

### 2. 脑中风

东南大学附属中大医院神经内科主任医师郭怡菁介绍，气温骤降，昼夜温差悬殊，低气压、高湿度，易使得血压骤然上升，卒中意外也接踵而至。应对方法：一旦发现一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪斜，说话不清或理解语言困难、眩晕伴呕吐等症状时，必须高度警惕，立即就医。

### 3. 哮喘

东南大学附属中大医院呼吸内科主任医师朱晓莉介绍，气温骤降时有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病的患者容易病情反复或加重。应对办法：体质弱的人寒冷天气减少出门，出门时可以戴口罩，增加衣服，重视头部、胸、背和足部保暖，以免着凉。

### 4. 关节炎

中国中医科学院望京医院骨科主任医师温建民表示，天气寒冷时，骨关节炎、类风湿关节炎容易复发加重。应对办法：佩戴手套围巾，增加护膝护肩，还可以用热敷来缓解关节冷痛。将食用盐200~300克用铁锅炒热，放入缝制好的沙袋中，在局部关节或是肌肉处热敷。

### 5. 糖尿病足

寒潮来袭，特别容易造成糖尿病人复发和加重，而且天冷时易烫伤冻伤，糖尿病人更要小心预防糖尿病足的发生。应对办法：保持足部卫生，每天温水洗脚，切记不要烫伤。不用刺激性强的肥皂。洗过尽量擦干并吸干趾缝中的水，足跟涂油保护防裂。每天检查双脚，有无肿胀、破损，注意皮肤的颜色、温度等。

### 6. 青光眼

浙江省人民医院眼科副主任医师戚晓虹介绍，

气温变化与青光眼发作有密切关系，尤其是当突袭的冷空气导致气温骤降24小时内，很容易诱发青光眼发生。应对方法：发生青光眼要紧急救治。不要在黑暗处久留，防止瞳孔扩大，引起眼压升高。

### 7. 胃肠病

东南大学附属中大医院消化内科主任医师陆枫林介绍，天气转凉是胃肠道疾病的高发期，引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。应对办法：有胃病的人要特别注意保暖，及时增减衣服，防止腹部受凉。饮食上暖胃养胃，多喝些热水，少吃冷食，按时吃饭。

### 8. 骨折

东南大学附属中大医院骨科主任医师王宸介绍，气温低，肌肉和韧带柔韧性较差，对关节的保护力度减弱，运动中稍有不慎就会造成关节损伤及骨折。寒冷刺激下，还会诱发腰痛、肌肉痉挛等。应对办法：寒冷天气尽量减少出行，不要穿易滑的塑料底鞋。在室外锻炼时，要尽量避开有水、结冰的路面，室内运动也要充分进行准备活动，伸展肢体，进行“预热”。

## 雪天走“企鹅步”关键时能救命

人们走路时，人们通常将重心放在两腿之间。由于腿和地面呈斜角，在下雪或结冰的路上容易向后跌倒。河南省人民医院手足显微与创面修复外科主治医师冯帅告诉记者，雪地走路要走“企鹅步”。“调整走路姿势，摔倒的概率能大幅减少。我们可以参考企鹅行走的样子，双手臂伸出两侧，双脚呈外八字，膝关节微屈，小步前行。”冯帅表示，走在雪地上时，要把重心前移，尽量让脚底全接触地面，让小腿与地面垂直。

此外，雪天走路双手不要插兜。“下雪后，气温骤降，路面湿滑，行人容易摔倒。这里有一个常见的误区需要提醒，就是雪后出门双手尽量不要插兜。”冯帅提醒道，因为冬季气温低，人们走路的时候有双手插兜的习惯，但其实这样的做法并不正确，因为一旦摔倒，手就无法起到支撑和保护作用。“同时，建议尽量绕开大理石、瓷砖、冰面等光滑路面。”冯帅说，老年人则应尽量避免雪后出行，如需外出，尽量有家人陪同。也可以根据身体情况，使用拐杖等辅助器械。

据健康时报

## 如何赶跑“春困”？专家为你支招

春天的气息越来越浓，“春困”也随之而来，该如何赶跑“春困”？大坪医院老年科主任兼睡眠心理科副主任张涛表示，“春困”不是病，多睡并不是有效的办法，需要适当午睡、运动以及科学饮食。

张涛介绍，春季来临之时，天明时分越来越早，阳光早早地将从睡梦中催醒，然而此时身体的生物钟却没有到达“醒”的时间点，自然会觉得困倦、疲乏。生物钟的调整滞后于日夜时长的变化，调节过程中，不可避免地会出现“春困”的现象。“容易被‘春困’缠上的人，通常体质差、容易疲劳或患有心脑血管疾病。春困虽然不是病，会随着身体对气候的逐渐适应自然缓解，但是困倦却会对健康和日常生活产生影响。”张涛说，例如，老年人的生物钟节律性不如年轻人，更容易受到季节变化干扰，春困有可能影响心脑血管代谢功能，增加老年人患心脑血管疾病的风险。同时，对于老年人而言，困倦会增加跌倒的风险，并可能成为认知障碍、记忆丧失和早期死亡的危险因素。

“很多人说，困了就多睡会儿呗，其实，多睡并不是有效的办法。”张涛表示，“春困”除了与天气变化相关，还与工作、饮食、睡眠、运动等多种因素有关。要克服“春困”，可以从以下几方面着手：

1. 要保证充足的睡眠。成年人必须保证每天8小时左右的睡眠；儿童和青少年则每天应有9小时的睡眠时间，并且每天固定时间睡觉和起床，尽可能不熬夜；

2. 要适当午睡。20~30分钟的午睡既能让大脑得到休息，又能避免进入深度睡眠，可以有效刺激体内淋巴细胞，增加免疫细胞活性。但对于失眠者而言，午睡会减少夜间睡眠的驱动力，可以放弃午睡。

3. 要科学饮食。春季饮食营养构成应以高能量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物及时补充能量；“春困”也与人体蛋白质缺乏有关，还应注意增加优质蛋白的摄入，适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉等食物；久坐办公室的“上班族”避免过饱，可多吃香菜、香椿芽、香蕉、苹果或橙子等，以便提神醒脑，去除疲劳感；可增加维生素的摄入，维生素C对人体细胞的修补和增长很有帮助，B族维生素有防止神经系统功能紊乱、消除精神紧张的作用。

4. 要适当活动肢体。选择适合自己的锻炼项目，通过运动来调养精神，增强抗病能力。但应注意避免剧烈运动，以免伤害阳气，加重疲惫感。

5. 可通过食补赶走“春困”：

食谱一：菊花粥。先将菊花煎汤，再将菊花汤与粳米同煮为粥，早、晚随量食用。

食谱二：菠菜粥。将菠菜洗净，在沸水中烫一下，切段。粳米淘净，放入锅中，加水适量，煮至粳米熟时，将菠菜放入锅中，继续煮熟成粥时停火。然后放入食盐、味精即可食用。

食谱三：糯米红枣粥。将糯米捣碎、薏仁洗净、红枣去核，处理好的材料一起放入锅内，加适量水煮粥，待粥煮至浓稠时，放入红糖稍煮片刻即可。

食谱四：山药核桃粥。将山药洗净、切片，与扁豆、核桃仁、大米共放入锅内，加适量水煮粥，待粥将熟时放入盐、味精、生姜、葱花调味即可。

据新重庆-重庆日报

中国体育彩票排列3  
第24042期开奖公告

本期开奖号码：3 4 2

中国体育彩票排列5  
第24042期开奖公告

本期开奖号码：3 4 2 7 6

中国体育彩票超级大乐透第24019期开奖公告

本期开奖号码：19 20 26 29 30+03 04

重庆市体育彩票管理中心 2024年2月21日