



“速冻”模式开启

多学科医生送上温暖过冬“锦囊”

□中山大学附属第六医院 陈子淮 张婷婷 张源泉 吕竹

近日,冷空气强势来袭,多地气温“断崖式”下降,流感频发、关节疼痛、上火燥热、血压波动等健康问题接踵而至。为此,中山大学附属第六医院多学科医生联合支招,为重点人群送上冬季健康防护指南,助大家安稳过冬。

1 呼吸与危重症医学科: 预防流感 疫苗是关键防线

呼吸与危重症医学科副主任陈雷指出,流感高发季需筑牢三道防线,降低感染风险。自我防护做到不松懈;避免用手触摸眼、鼻、口,接触公共物品后及时洗手或使用快速手消毒剂;在人群密集场所、医疗机构或接触呼吸道症状者时,应规范佩戴口罩并及时更换;减少在密闭空间的停留时间,避免直接接触流感患者。清洁环境可进一步降低感染概率;即使降温也需适当开窗通风,必要时可使用空气净化器减少有害病原体;定期清洁消毒家具表面,减少

病原体定植与传播。主动接种疫苗是核心预防手段;建议儿童、老年人等高危人群及时接种流感、肺炎疫苗,有效减轻感染后症状;特别提醒患有风湿类疾病、心脑血管疾病等基础疾病的患者,感冒、发烧可能加重原有病情,诱发动脉粥样硬化斑块不稳定、心衰等严重情况,需格外警惕。若不慎感染,出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状,应居家休息,避免带病工作或上学;若症状持续加重,或出现高热不退、呼吸困难等情况,需及时就医。

2 中医科: 外防寒内润燥 科学养生避“上火”

中医科主任林景琳表示,冬季“外寒内燥”特征明显,人体易外感寒邪、内蕴虚火,防护核心为“御外寒、清内燥”,同时避免“上火”。起居有常:重点保暖头颈、后背、腹部及脚踝等易受寒部位,避免过度保暖导致大汗以防邪气入侵,顺应“早卧晚起,必待日光”的冬令节律,保证充足睡眠,助力阳气收藏,增强机体抗病能力。饮食调理:优先百合、银耳、蜂蜜、梨、山药等温润食材,避免辣椒、花椒、油

炸烧烤等辛温燥烈食物以防助长内火;适量食用乌梅、山楂等酸味食物或大枣、枸杞等甘润之品,契合中医“酸甘化阴”之道,养阴生津、滋阴敛汗;百合雪梨汤、银耳莲子羹等食疗方润肺滋养,适合各年龄段人群。此外,流感季可适量服用桑叶、菊花、桔梗等药性轻灵的食材预防;若出现高热等严重症状,需及时就医,可在医生指导下选用葳蕤汤等治疗方剂。

3 风湿免疫科: 重点防护关节等部位 规范用药是关键

风湿免疫科主任黄建林提醒,风湿患者冬季需重点关注关节与指尖等易受冷部位,着重保护颈椎、腕关节、膝关节、踝关节等大关节及手指、脚趾等末梢部位,有雷诺现象的患者需提前备好保暖手套、厚实袜子,严禁接触冷水,避免指端出现白发-青紫-潮红的三联征;采用“洋葱式”穿衣法,灵活增减衣物并搭配护膝、围巾等保暖用品,日常可用温水浸泡手脚,促进局部血液循环,缓解不适。防滑防摔至关重要:外出时需穿着防滑性能好的鞋子,避开地面积水区域,降低摔倒风险。规范用药、切勿擅自停药是病情稳定的关键:抗风湿药物可能抑制免疫功能,因

此预防感冒至关重要,除接种疫苗、做好个人防护外,避免因轻度感冒发热擅自停用抗风湿药,必要时可在医生指导下适当减量,但减量时间不宜过长,警惕减停药引发的病情复发;免疫抑制剂、生物制剂等需严格遵医嘱规律使用,擅自停药是病情复发的重要危险因素,若疼痛加重,可在说明书允许范围内适当增加止痛药物剂量。同时以下危险信号需警惕并及时就医:若出现关节肿痛急剧加重且持续不缓解、持续高热不退,或伴有胸闷气短、下肢浮肿等症状,可能是病情活动或出现并发症的表现,需尽快就医避免延误治疗。

4 心血管内科: 细节入手控风险 警惕冬季高发疾病

心血管内科主任欧阳茂指出,冬季是心脑血管疾病高发季,研究表明,气温每下降1℃,心血管事件风险增加约2%,做好细节管理是防护关键。科学控压需把握用药时间:所有心血管疾病患者需定期监测血压,高血压患者应每天在不同时间测量,根据血压情况在医生指导下调整降压药物的种类和剂量,确保各时间点血压控制在140/90mmHg以下;冬春季血压波动性加大,清晨血压升高尤为明显,建议早晨7点左右服用降压药物,更有效地控制晨峰血压。合理运动与科学饮食是重要支撑:每周进行3~5次中等强度运动,每次半小时左右,运动时心率以“170-年龄”为宜(如50岁人群心率控制在120次/分钟左右),可选择快走、慢跑、游泳、骑自行车、太极拳等运动,避免短跑、举重等爆发性无氧运动,严

禁饮酒后运动或运动后饮酒,且避开早晚寒冷时段;坚持低盐低脂饮食,每天食盐摄入量小于5g,脂肪摄入控制在15~25g,警惕动物内脏、饼干、糕点等食物中的“隐形”脂肪;冬春季血液易处于高凝状态,血栓形成风险增加,建议早晨起床后饮用100~200ml 35℃左右的温水,避免浓茶、咖啡、盐水、果汁及碳酸饮料,心血管疾病患者应小口分次慢饮,每天饮水量控制在1500ml左右为宜。坚持规范治疗并警惕急症信号:冠心病、脑梗死等患者需遵医嘱坚持抗血小板治疗,降低心脑血管事件风险;若突然发生胸部疼痛或胸痛持续超过10分钟,且伴有大汗淋漓、呼吸困难、头晕、血压低、疼痛向左肩或左臂放射等任一症状,或突然出现一侧肢体活动不灵活等情况,需立即拨打急救电话120就医。

中医教你驱寒护膝

□广州医科大学附属第二医院 王穗子



“医生,为什么我的膝盖一到降温天就不舒服?比天气预报还准!”随着冬季气温走低,医院门诊接诊了不少自称“人体天气预报”的患者,他们的膝盖一遇寒便酸痛难忍,上下楼梯时症状尤为明显。

膝盖怕冷的三大诱因

广州医科大学附属第二医院中医科副主任医师谭永振指出,膝盖对寒冷敏感,不仅是关节退化的表现,更是身体阳气不足、气血凝滞的典型信号。中医强调“天人相应”,人体健康与外界环境息息相关,针对膝关节在寒冷天气下频频“报警”的现象,谭永振认为主要与三方面因素密切相关:一是气温遇寒则僵,中医认为人体应对寒冷时会调节气血运行,收引内守以保存阳气,若阳气不足或寒冷过甚,气血运行便会迟缓,造成膝关节周围气血凝滞、营养供给不足,进而引发疼痛;二是风寒湿邪入侵,膝关节被称为“筋之府”,是筋脉汇聚之处,易受风寒湿邪侵袭,天气转冷时,若衣着单薄或长时间处于寒湿环境,阳气会阻滞经络,形成“不通则痛”的状况;三是阳气不足、内虚外感,《黄帝内经》有云“正气内存,邪不可干”,许多膝盖畏寒者本身存在阳气不足问题,尤以肾阳虚衰的中老年人为甚,中医认为肾主骨,若肾阳不足、骨骼不充,膝关节失去温煦濡养,自然对外界寒冷更为敏感。

老寒膝偏爱这几类人

寒冷冬季,以下几类人群更容易出现膝盖畏寒疼痛症状,包括肝肾渐虚、精血不足导致关节退变速度加快的中老年人,存在关节劳损的运动过度或不当者(如经常进行负重深蹲的人群、重体力劳动者),以及下肢循环不畅、肌肉支撑力逐渐弱化的久坐办公族。谭永振特别提醒:“许多三四十岁的人自恃年轻,忽略膝盖保暖,等到五六十岁时关节问题可能集中爆发。膝关节的退变具有累积

性,保护工作必须从年轻时开始。”

驱寒强膝实用建议

针对膝盖畏寒问题,谭永振建议从外御寒邪、内通气血、强健体魄三个方面入手,对膝关节进行系统养护。物理保暖是护膝基础,当气温低于15℃时,建议佩戴护膝,优先选择羊毛或发热材质为膝关节保暖,居家热敷还可尝试两种方法,一是自制热奄包,取苏子30g、莱菔子30g、白芥子30g、桂枝10g、花椒15g,加入500g粗盐混合均匀,用布袋包好后放入微波炉加热3分钟,取出敷于膝盖处即可;二是艾叶生姜泡脚,取艾叶30g、生姜50g(切片),加水煮沸后转小火续煮10分钟,兑入温水泡脚20分钟,水位需超过踝关节,此法可温经散寒,改善下肢血液循环。

降温天气,谭永振还推荐两款冬季护膝补配方,分别是牛膝杜仲猪蹄汤和桂枝当归温通茶。前者需准备怀牛膝15g、杜仲20g、猪蹄1只、红枣5枚、生姜5片,将猪蹄焯水后与其他食材、药材同煮2小时,调味后即可喝汤吃肉,该汤中怀牛膝能引血下行、强健筋骨,杜仲可补肝肾、强腰膝,特别适合膝盖冷痛伴腰酸的人群;后者需准备桂枝10g、当归5g、红枣适量,将药材加水300ml,煮沸后转小火煮10分钟,加入红糖溶化即可饮用,具有温经通脉、养血活血的功效,适

合畏寒症状明显、月经期膝盖疼痛加重的女性。

冬季居家时,每天可花5分钟按摩三个护膝关键穴位,膝眼穴(内外膝眼)位于膝盖髌骨下方两侧凹陷处,用拇指顺时针按揉,左右膝眼各2分钟,以局部发热为宜,此穴是缓解膝痛的“特效穴”;血海穴是将手掌覆盖于膝盖上方,拇指尖对应的大腿内侧位置,点揉此穴可活血化瘀,改善膝盖部位供血;足三里位于外膝眼下四横指处,作为人体强壮要穴,经常按揉可补气健脾,增强整体抗寒能力。

谭永振指出,冬季护膝并非完全不动,而是要开展温和且有效的运动,他推荐三种“膝盖友好型”锻炼方式:一是坐姿抬腿,保持坐姿挺直腰背,双腿交替缓慢伸直抬起,保持5秒后缓慢放下,每组10次,每天练习3组,该动作可增强股四头肌力量,分担膝盖压力;二是靠墙静蹲,背部贴紧墙面,双脚与肩同宽,缓慢下蹲至大腿与地面呈100°~120°(避免呈直角),保持30~60秒,此动作可减少对膝关节的剪切力;三是水中行走,有条件的人群可在温水泳池中行走,水的浮力能够减轻关节负担。

中医治疗主张辩证论治,若出现膝盖疼痛持续加重,休息后无缓解,或关节明显肿胀、发热、变形等症状,应及时就医,由专业医生根据具体症状制定个性化治疗方案。



春节假期孕妈出行指南

□广州医科大学附属第三医院 沈旭照 梁建钟

“主任,我怀孕5个月了,春节期间想和家人去周边玩两天,胎儿会不会受影响呀?”

春节假期临近,产科门诊迎来不少类似咨询。想趁假期出门透气,又担心孕期风险,成为众多准妈妈的共同顾虑。

针对这一问题,广州医科大学附属第三医院产科主任陈艳红结合临床经验与医学指南,整理了实用出行建议,供孕妈们参考。

孕周指引:不同阶段出行有别

孕早期(14周前,即孕3个多月):建议居家休息。

此阶段为早期妊娠,胚胎正处于“扎根”关键期,对外界刺激较为敏感,且多数孕妈会出现孕吐、乏力等不适症状。建议尽量减少出行,若确需外出,应选择车程1小时内的短途行程,避免劳累。

孕中期(14~27周,即4~6个月):适宜“轻旅行”。

这是孕期出行的“黄金窗口期”。此时早孕反应已消退,胎儿发育相对稳定,孕妈体力也较好,是进行适度旅行的最佳时机。例如,有孕妈在孕18周时前往海边旅行,既能在沙滩散步,又能感受胎动,全程轻松惬意。适当安排轻松的旅行,还有助于缓解孕期压力与焦虑。

孕晚期(28周后,即7个月及以后):短途需专人陪同。

此阶段孕妇腹部明显增大、行动不便,且可能出现水肿、腰背酸痛等症状,长途旅行易增加早产或意外风险。因此,建议孕晚期避免长途旅行,

即便进行短途出行,也必须有家人全程陪同。

出行要点:三大核心注意事项

行程规划:优选休闲路线,拒绝高强度出行。

行程不宜安排过满,车程最好控制在3~4小时内,避免频繁乘换加重腰背负担。切勿参与潜水、过山车等高危刺激项目,避免前往海拔超过2500米的高原地区及医疗资源匮乏的偏远区域。优先选择城市周边游,这类目的地人少、景美且就医便利。

医疗准备:先经医生评估,备好健康资料。

出行前1周需完成产检,并与产科医生沟通,确认身体状况适合旅行。曾有孕妈在外地突发不适,因随身携带产检手册,当地医生得以快速掌握情况并妥善处置。出行前应提前了解目的地的医疗资源,包括医院、诊所的位置及联系方式;出行时需携带产检资料、体温计、血压计、指脉氧仪等,这些信息与物资在紧急情况下可提供重要支持,确保及时获得恰当医疗救治。

穿着装备:适宜为要,兼顾安全防护。选择宽松透气的衣物和平底防滑鞋,避免紧身衣物压迫腹部。平底防滑鞋能提供良好支撑,减少脚部疲劳与滑倒风险;此外,可准备便携式腰枕,坐下休息时缓解腰部负担。

饮食应急:守好卫生底线 紧盯身体信号

选择卫生条件良好的餐馆就餐,生冷海鲜、未煮熟的肉类需严格禁食。随身携带温水、坚果、全麦面包、水果等,饥饿时及时补充能量,预防低血糖。孕晚期需重点关注胎动,一旦出现腹痛、阴道流血或流液等异常情况,应立即停止行程并前往医院就诊。

最后,陈艳红提醒孕妈们:孕期出行的核心是“安全第一,开心第二”。只要做好充分准备,选对出行时机,就能和宝宝一起享受轻松的假期。祝准妈妈们假期愉快!



天冷 频起尿?

医生提醒:男性前列腺最怕冷

□广州医科大学附属第五医院 李天

秋冬时节,泌尿外科门诊迎来就诊小高峰。天气转冷后,因尿频、夜尿增多等症就诊的前列腺疾病患者明显增加,增幅约30%。这个男性独有的器官,正以特殊方式为寒冷“报警”。

专家呼吁,各年龄段男性均需提高警惕,为前列腺健康拉响“保暖”警报。

前列腺为何如此“怕冷”?

前列腺形似栗子,深藏于膀胱出口处,作为排尿调节的关键器官,其神经分布丰富、血管密集,对环境温度变化异常敏感,堪称男性身体的“冷感感受器”。

研究证实,寒冷刺激是影响前列腺健康的重要因素。数据显示,超六成慢性前列腺炎患者冬季症状会加剧,我国北方高寒地区该类疾病的就诊率也显著高于南方。这一现象主要源于三大机制:一是神经调节机制,寒冷易引发交感神经兴奋,导致前列腺组织慢性充血、尿道压力增高,进而出现尿频、会阴胀痛等不适;二是免疫机能变化,低温环境会降低人体免疫力,增加病原体感染风险;三是血液循环障碍,冬季会降低人体免疫力,增加病原体感染风险;四是血液循环障碍,冬季会降低人体免疫力,增加病原体感染风险。

谭永振建议,冬季护膝并非完全不动,而是要开展温和且有效的运动,他推荐三种“膝盖友好型”锻炼方式:一是坐姿抬腿,保持坐姿挺直腰背,双腿交替缓慢伸直抬起,保持5秒后缓慢放下,每组10次,每天练习3组,该动作可增强股四头肌力量,分担膝盖压力;二是靠墙静蹲,背部贴紧墙面,双脚与肩同宽,缓慢下蹲至大腿与地面呈100°~120°(避免呈直角),保持30~60秒,此动作可减少对膝关节的剪切力;三是水中行走,有条件的人群可在温水泳池中行走,水的浮力能够减轻关节负担。

谭永振指出,冬季护膝并非完全不动,而是要开展温和且有效的运动,他推荐三种“膝盖友好型”锻炼方式:一是坐姿抬腿,保持坐姿挺直腰背,双腿交替缓慢伸直抬起,保持5秒后缓慢放下,每组10次,每天练习3组,该动作可增强股四头肌力量,分担膝盖压力;二是靠墙静蹲,背部贴紧墙面,双脚与肩同宽,缓慢下蹲至大腿与地面呈100°~120°(避免呈直角),保持30~60秒,此动作可减少对膝关节的剪切力;三是水中行走,有条件的人群可在温水泳池中行走,水的浮力能够减轻关节负担。

留意就医症状

出现以下症状需立即就医:夜尿繁严重影响睡眠,尿频尿急症状突出,干扰日常工作与生活,排尿费力、尿线变细,排尿中断或完全无法排尿(急性尿潴留,泌尿系统常见急症),会阴部及下腹部出现持续性疼痛,精液或尿液中带血。需注意,症状缓解后仍需坚持规范治疗,避免损伤膀胱与肾脏功能;40岁以上男性建议将前列腺专项检查纳入年度体检计划,同时牢记:重视早期症状、及时就医,遵医嘱规范治疗、不随意停药,建立健康生活习惯并长期坚持定期体检,方能防患于未然。

科学自测

许多患者因就诊不及时延误治疗,事实上前列腺问题可影响各年龄段男性,需及早重视。公众可通过国际通行的前列腺症状评分(IPSS)进行自测,该工具由美国泌尿外科学会制定,经世界卫生组织推广,是全球公认的前列腺功能评估标准。它通过7个核心问题对排尿症状进行量化评估,总分0~35分:0~7分为轻度症状,8~19分为中度症状,20~35分为重度症状,评分越高提示症状越严重,越需及早就医。轻度症状患者可通过改善生活方式(如戒酒、适量

饮水、清淡饮食、避免久坐)缓解;若效果不佳,应在医生指导下进行药物治疗。

科学守护“生命腺”

保暖防寒是基础:重点保护下腹部及腰骶部、腹股沟区域,避免穿低腰裤或直接久坐凉凳。可参考“815原则”:昼夜温差大于8℃时及时添衣,气温稳定高于15℃并持续1~2周后再减衣;睡眠时选择透气被褥,使用温热贴需注意温度,防止烫伤。

适度运动促循环:坚持规律运动,快走、太极、瑜伽等均适宜,尤其建议加强腰腹及下肢锻炼,如深蹲、凯格运动等,以促进前列腺区域血液循环。凯格运动需精准收缩盆底肌,避免腹部、臀部肌肉代偿,建议每天练习2~3组,每组10~15次,收缩与放松间隔各3~5秒。

充足饮水不憋尿:每日保证2000ml以上饮水量,均匀分配至白天,睡前两小时适当限水以减少夜尿。充足饮水可冲刷尿道、预防感染,切忌憋尿,以免膀胱过度压迫前列腺引发排尿障碍。

合理膳食避刺激:减少辛辣食物与酒精摄入,避免刺激前列腺加重充血;多补充富含锌的食物(如海产品、坚果)及新鲜蔬果,增强局部抗感染能力。西红柿(富含番茄红素)、深海鱼(含Omega-3脂肪酸)与坚果(含硒及维生素E)堪称前列腺“守护者”,分别具有降低疾病风险、抗炎、保护组织的作用。

前列腺健康事关男性整体福祉,作为人体重要的“生命腺”,其养护无需复杂手段,关键在于建立科学认知与良好生活习惯。在寒冷季节,做好保暖、适度运动、合理饮食、定期筛查,就能为前列腺健康筑牢防线,从容应对季节变化带来的挑战。