



# 冬天泡温泉 当心“冷加压”



冬天,许多中老年人喜欢到度假村泡温泉,但在泡温泉的时候,一定要提高警惕,防止在温池边发生“冷加压”现象,给身体带来伤害。

何谓“冷加压”?是指冷热气交叉时对人体血管产生的一种应激反应,即在高温环境下,当人体突然受到寒冷低温强刺激时,毛细血管会迅速收缩,在一分钟内即可使血压升高20~30毫米汞柱,因此临床上将这种现象称之为“冷加压”。它对患有高血压、冠心病、糖尿病的患者来说,极易引起旧病复发,造成意外后果。

冬天泡温泉存在很多容易引发“冷加压”的发病诱因,比如环境因素,许多温泉池设置在露天的环境里,气温低,身体很容易受到寒

邪的袭击。又如有的人泡热之后,喜欢光着身子坐在池边散热透气,这一冷一热极易成为发病诱因。还有的人因泡的时间过久,出汗过多,引起体内水分丢失,影响血液循环,增加“冷加压”风险。

因此,老年人冬天泡温泉,应注意以下事项:一要有人陪。如果有条件,老年人泡温泉最好由家人陪伴,以确保安全。二要选择好池内水温。根据身体对水温的适应情况,选择好水温,不宜过高或过低。三要掌控好时间。泡的时间不宜过长,同时要注意给身体补水和进食,出发前要带上备用药物,以防万一。

(据《家庭医生报》)

## 加湿器使用不当,肺易“受伤”

冬季,不少人在使用空调、取暖器、电热毯的同时,容易出现口干舌燥、咽部上火、皮肤干等症状。为了缓解干燥感,使用加湿器是一个不错的选择。但需要提醒,加湿器使用不当可能引发肺炎等,具体有以下几点。

1. 湿化时间过长。室内湿化温度过高,细菌等微生物容易在潮湿的环境中生长,长期生活在这种环境中,容易导致肺部感染。研究表明,当空气湿度高于65%的时候,病菌繁殖滋生的速度远远高于干燥环境。所以,加湿器使用时间不宜过长,应间断使用,并定时开窗通风。
2. 加湿器未及时清洗。比如贮水槽和排气管经常泡在不流动的水中又未及时清理,会滋生大量细菌、病毒,通过喷射器喷出的水雾进

入空气中,随呼吸进入人体内,容易引起肺部感染。建议加湿器每使用2~3天清洗1次;水要每天进行更换,不能使用自来水,一般建议用纯净水。

3. 有些人喜欢往加湿器中添加精油、香水等物质,其中可能当中含有大量细菌等微生物。

此外,有肺部慢性基础病的人群,如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等;患有风湿、类风湿关节炎、糖尿病的人群;老人、儿童等抵抗力弱的人群应慎用加湿器。

如因不当使用加湿器引发肺炎症状,应立即停止,部分患者症状可自行缓解。如咳嗽、痰多、发热等症状未改善,病情反复,应及时到医院就诊。

(据《家庭医生报》)

## 滋补暖身的三道汤

### ●山药核桃排骨汤

【原料】排骨500克,山药150克,核桃30克,胡萝卜50克,红皮花生30克,姜片3片。

【效用】儿童经常喝骨头汤,能及时补充人体所必需的骨胶原等物质,增强骨髓造血功能,有助于骨骼的生长发育。成人喝可延缓衰老。

#### 【制作】

1. 排骨清洗干净后冷水下锅,焯水去除血水,煮开撇掉浮沫后捞起控干水分。山药和胡萝卜去皮切成小块,核桃去壳。
2. 将排骨、核桃、胡萝卜、红皮花生、姜片放入锅中,然后加入适量清水,盖上盖子炖煮一个小时。
3. 时间到,放入山药继续炖煮二十分钟,然后加入食盐调味即可出锅。

适合人群:平和体质。

### ●羊杂汤

【原料】羊心10克,羊肺10克,羊肚10克,羊腰子10克,羊肝20克,肉汤500克,羊口条10克,葱、姜末、胡椒粉、盐、香菜各少许,酱油10克。

【效用】常吃羊肉可以祛湿气、避寒冷、暖心胃、补元阳,对提高人的身体素质和抗病能力十分有益。

(本报综合)

## 常钓鱼者心理更健康

近日,由英国3所大学联合开展的一项研究表明,钓鱼可以降低焦虑、抑郁和自杀念头等心理健康问题的风险。

这项研究共招募1752名男性参与者,通过在线调查询问他们有关休闲钓鱼参与情况、体力活动水平、精神疾病的诊断以及心理健康和福祉等一系列问题。结果发现,与那些从不钓鱼或不经常钓鱼的人相比,经常钓鱼的人被诊断出患有心理健康问题的可能性要低近17%。英国国民健康服务体系已开始推荐通过钓鱼来改善病人的精神健康。因为钓鱼需要专注,很难分心去做其他的事,这个过程会让自己的内心感到平静,与自然融为一体。

### 常喝咖啡和茶 可防晚年虚弱

《美国医学主任协会杂志》发表研究显示,中年人饮茶或咖啡,有助于降低晚年身体虚弱风险。

这项研究共纳入约1.2万名45~74岁参与者,他们的平均年龄是53岁,平均随访20年。根据喝茶、喝咖啡的习惯,研究人员将参与者分组,研究中一杯的标准分量为237毫升。大部分(68.5%)的参与者每天喝咖啡1~4杯;36.7%的参与者不喝茶,39.4%的人每月或每周都会喝茶,23.8%的人每天喝茶。结果显示,与中年时每日不饮用咖啡的人相比,每天饮用咖啡者,降低老年时46%的虚弱风险;与每日不饮茶的人相比,每日喝红茶或绿茶的人,老年时虚弱风险降低18%。

(网络综合)

## 女子下肢水肿 迈不开腿

### “光腿神器”竟成罪魁祸首?

进入冬天,不少女孩子的衣柜里都会有几条既保暖又可以展现一双美腿的“光腿神器”紧身弹力袜。近日,有媒体报道,26岁的苏女士(化名)因工作需要长期久坐或久站落下了静脉曲张的毛病,听说网红“光腿神器”还能缓解病症,便网购了多条,除了睡觉以外的时间从不脱下。仅半个月之后,她发现下肢明显水肿,严重到迈不开腿,便去医院检查。接诊医生在检查后认为,正是错误地穿着“光腿神器”导致加重了静脉曲张。

一直都有静脉曲张可以穿弹力袜来缓解的说法,怎么会越来越严重?对此,南京明基医院血管外科副主任单绍银表示,临床上把静脉曲张分为6级,1级、2级用弹力袜可以来辅助治疗,部分达到3级的患者症状如果明显可考虑手术治疗,“值得提醒的是,普通的‘光腿神器’或紧身袜与医用弹力袜有本质的区别,其压力也达不到预防及治疗静脉曲张的作用。”

据了解,医用弹力袜压力较大,对腿部的压力作用是呈梯度变化的,从脚踝、小腿到大腿逐步递减,且有不同型号、规格适用不同人群。预防型医用弹力袜适合需久坐久站、易腿肿、有毛细血管扩张的人群,治疗型医用弹力袜需要在医生指导下购买使用。

久站、久坐、久蹲都可能导致或加重下肢静脉曲张,肥胖、慢性咳嗽、长期便秘等都是导致或者加重静脉曲张的重要因素,部分患者有家族遗传倾向。

预防下肢静脉曲张,应该避免久站久坐,适当运动,比如适当地行走,可以发挥小腿肌肉的“肌泵”作用,促进下肢的静脉回流。减重,治疗慢性咳嗽、便秘等也是预防下肢静脉曲张的重要措施。如不能避免久坐、久站时,可穿着预防型弹力袜。也可以适当原位做一些足踝运动,比如脚尖上提,可以促进肌肉收缩挤压静脉壁,促进血液回流,降低血栓形成风险。

“如果患者突然出现下肢肿胀,并伴有疼痛感,需要高度警惕下肢深静脉血栓的可能。”单绍银解释,血管损伤、血流缓慢、高凝状态是造成下肢深静脉血栓形成的三要素。

(据《扬子晚报》)



## 不再两次购票

# 长株潭城际将与长沙地铁实现票制融通

12月17日,记者从湖南轨道交通控股集团有限公司获悉,长株潭城际将与长沙地铁实现票制融通,以后除了可以在中国铁路12306App上购买城际车票外,长沙地铁App上也可以购买城际车票。地铁、城际换乘将不用再买两次车票了。

前不久,长株潭城际铁路的主体公司——湖南城际铁路有限公司进行了工商信息变更。变更完成后,湖南城际铁路有限公司由此前的湖南轨道交通控股集团持股70%、广铁集团持股30%,转变为湖南轨道交通控股集团下属全资子公司,意味着广铁集团已经完全退出持股。

在此之前,长株潭城际铁路运行一直是由广铁集团进行运营,购票乘车也是在中国铁路12306App上完成购票,进站乘车方式也是和铁路乘车一致。

### 城际与地铁票务融通后 换乘不再两次购票

2018年,长株潭城际提出“扫码乘车”,开通了12306App“铁路e卡通”支付。旅客通过该系统可实现长株潭城际铁路沿线各车站实现“扫码进站乘车”,无需再预先购票。当时,长株潭城际铁路也成为全国铁路范围内首条可扫码进站乘车的线路。“铁路e卡通”投入使用后,实现了旅客乘降“验检合一”,简化了进出站流程。

随着越来越多的城市城际铁路购票方式更为便捷,长株潭城际与地铁票务系统融通问题,城际铁路公司已拿出方案报广铁集团,广铁集团基本同意。

记者从湖南轨道交通控股集团有限公司了解到,城际与地铁票务融通后,12306App上仍然可以购票乘车,“铁路e卡通”也可以继续使用,同时还增加长沙地铁App等支付方式,市民可以使用长沙地铁App扫码过

闸机乘坐城轨,在城际、地铁换乘时,也不用再更换两个App买票乘车了。

支付宝“湘行一卡通”小程序购票和公交卡乘车,暂时不能确定未来是否可以使用。

### 多个城铁站点与地铁将无缝换乘

据了解,长株潭城际全线共有7个车站可换乘地铁,但目前仅有开福寺、树木岭两个城际车站实现了与长沙地铁之间的无缝换乘。在锦泰广场—长沙站、观沙岭、先锋—中信广场站,仍需要出站、步行、再进站,并不能实现站内换乘。观沙岭、先锋等站点与地铁换乘通道改造方案目前已经进行到审批环节。尤其是重点推进先锋站与中信广场站无缝换乘,已写入《长株潭一体化发展三年行动计划(2023—2025年)》。

记者还了解到,目前,长株潭城际铁路的运行图和票价暂时都不会变化,维持现状。

(据新湖南微信公众号)

## 冷在风里

初冬的第一周,让我们一尝寒冷滋味。对于这样的湿冷,老株洲们已经非常熟悉,冷在风里,每走一步仿佛就将寒融到了骨子里。而从目前的预报来看,今天,依然维持着阴天的天气,最高气温4℃,最低气温1℃。比起冷,你可能更关心的是,这一场连阴雨天气还要持续多久?先松一口气吧,眼下来看,明天开始,雨水结束,晴天连成串。相比有雨的冬日,晴日里这个季节的模样或许更讨你喜欢,毕竟还是初冬时节,眼下冷空气的势力还没有达到鼎盛时,它还缺少那种一口气把雪花吹到南方的实力。如果在没有暖湿气流的影响下,冬天自然变得娇俏可爱起来。记得曾经看老舍《济南的冬天》,他很喜欢这个季节的济南,有山有水,全在天底下晒着阳光,暖和安适地睡着,只等春风来把它们唤醒。我觉得,把这样的情景,用来形容我们生活的这个城市也恰到好处,它是温情的,沉静的,我们看着城市里沉睡的花草,想着来年的春有百花,夏有凉风,心中便觉得有了着落,有了依靠,有了想念。(王娜)

今天	明天	后天	风力:2~3级
阴 1~4℃	多云 0~9℃	晴间多云 -1~8℃	风向:北风

(市气象台12月18日16时发布)

## 我国新冠感染 当前流行水平较低

### 未发现未知新病毒和新细菌

12月17日,中国疾控中心传染病管理处研究员常昭瑞介绍,当前我国新冠病毒感染处于较低流行水平,在呼吸道疾病病原体监测方面,未发现未知的新病毒和新细菌。

常昭瑞说,目前,新冠病毒BA.2.86变异株在我国报告序列中的占比非常低,但输入病例的序列占比自11月以来增加较快,增长趋势逐渐与全球趋同。专家研判认为,当前我国新冠病毒感染处于低流行水平,且BA.2.86变异株及其亚分支占比很低,目前该变异株在我国的公共卫生风险较低。

根据新冠病毒变异株监测结果,我国自8月31日共报告BA.2.86及其亚分支序列160条。其中,输入病例序列148条,本土病例序列12条,未发现重症及危重症病例。目前,BA.2.86变异株在我国报告序列中占比非常低,但输入病例的序列占比自11月起增加较快,增长趋势逐渐与全球趋同。(据北京晚报)

## 快来看! 石峰公园动物们 如何取暖

### 03

## 金街华庭小区门口 女孩坠入2米深井

背部多处刮伤 下颚缝了五针

### 04