



天越冷越易病 中老年人如何平安过“三九”



AI制图/左骏

俗话说“三九四九冰上走”，说明此时到了一年中极寒的时候。

数据显示，我国冬季心血管患者死亡人数比夏天高41%。另有数据表明，每年12月至次年2月，我国老年人发病率及死亡率比全年平均数高出4倍之多。可见这样的气候对中老年朋友尤其不友好，气温过低，可能会诱发或加重一些疾病。

◎中老年人易冷出五种病

气温极低，人体防御功能也濒临最低点，心脑血管疾病、骨关节病、呼吸系统疾病等最爱在此时扎堆。

心血管疾病。每到低温时节，医院里心梗患者就会增多。受冷空气刺激，心血管病人的冠状动脉容易收缩、痉挛，同时寒冷会增加心脏工作负荷，发生供血不足，出现栓塞。尤其是一些中老年人，本来就存在动脉硬化、血管狭窄的问题，气温降低时原本狭窄的血管会变得更为狭窄。

脑血管疾病。寒冷不仅会让心血管负担增加，脑血管负担也会增加。寒冷容易促使脑血管收缩，使血压升高，更容易出现脑出血、脑血管爆裂的情况。

关节疼痛。骨关节炎是中老年人关节疼痛常见原因，空气湿度和气温变化与关节疼痛有关，突然降温易诱发关节疼痛。

冻疮。寒冷是冻疮发病的主要原因。

呼吸道疾病。冬季是呼吸道疾病高发期，老年人免疫力较低，哪怕是一次普通感冒或病毒性感冒都有可能转变为肺炎。

◎护好身体五部位

头部：天冷时出门，应戴上一顶保暖性较好的帽子，以毛线、毛

呢等材质为佳。

脚部：脚远离心脏，血液供应少，表面脂肪薄，一旦受寒，可能会引起局部体温下降、抵抗力减弱，更容易患上感冒等多种疾病。建议出门时穿上厚鞋袜；每晚用热水泡脚，可以适当加些艾叶、粗盐以阳走肾，水要没过脚踝，水温保持在38℃至40℃，每次15-20分钟。

颈部：此处是寒气入侵的主要位置，颈部受凉，向下容易引起有肺部症状的感冒，向上则会导致颈项部血管收缩，不利于脑部供血。建议出门时围一条围巾，避免颈部着凉。

膝盖：膝关节周围的末梢神经对温度和气压变化比较敏感，受凉后会出现红肿、疼痛等症状，容易引发关节炎。建议适度运动，保持膝关节的灵活性；注意保暖，不轻易露出膝关节。

腹部：建议冬季穿个护肚子的背心，晚上睡觉盖好被子，不要露出腹部。

◎记牢四个“三九”关键词

食宜温。天气寒冷时要注意补肾，温性食物如羊肉、牛肉、鸡肉等，有助身体御寒、温肾助阳。此外，黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物也是冬季养肾的好选择。

睡宜早。为了顺应冬藏，起居上应注意早睡晚起，保证充足睡眠时间。清晨不妨赖床几分钟，伸伸懒腰，或者靠在床头坐一坐再起。

动宜慢。冬藏时节，锻炼要有节制，微微出汗就好，建议选择一些舒缓运动，如慢跑、八段锦、走路等。

心宜平。注意积极调节心态，节制喜怒，多听音乐，多参加娱乐活动。还要多晒太阳，接受“光合作用”，静心等待寒冷过后的春色。
(据科普中国、CCTV生活圈)

刷铁锅别用洗洁精

传统的铸铁锅因受热均匀、保温持久以及能保留食物原味等原因，近年来重新受到人们的青睐。然而，如果铸铁锅养护不当，其使用寿命会大打折扣。某生活网站最新载文，总结出“可能毁掉铸铁锅的5个错误”。

错误一：用洗洁精清洗铁锅。洗洁精去除油渍的功效的确很强，但也会洗掉铁锅表面的食用油保护层。该保护层一旦受损，很容易导致炒菜粘锅和铸铁锅生锈。

错误二：用同一铸铁锅煮咸食和甜食。使用同一铸铁锅烹饪咸味和甜味的食物，锅上残留的气味很容易导致串味。

错误三：用铸铁锅做西红柿酱汁。西红柿酱汁等酸

性食物以及山楂、橘子、杨梅等含果酸的食物，都会破坏已经开好锅的铸铁锅保护层。一方面，导致铁锅使用后容易生锈；另一方面，如果酸性食物烹饪时间太长，很容易导致铁锅少量金属溶出，使食物带有金属味，甚至导致人体中毒。建议：烹调酸性食物用不锈钢锅。

错误四：长时间水泡铁锅。食物煮过头或烧焦，容易产生难以清理的糊锅底，于是，很多人将铁锅长时间浸泡在水槽中。然而，这种做法很容易导致铁锅生锈。正确的做法是，用完后尽快正确清洗。炒完菜的热锅可趁热放在水龙头下冲洗干净，然后擦净、擦干。对于严重烧焦的食物，可加水烧热后，用木质或塑料抹刀刮除，清洗干净即可。

错误五：用钢丝球清理铸铁锅。钢丝球会刮除

老人需防“难咽之隐”

随着身体机能衰退、共病状态的发生，吞咽障碍广泛存在于老年人群中。然而，多数老人并未意识到吞咽问题，它是影响功能、健康、营养状况，降低生活质量，甚至引发死亡的重要危险因素。

大部分吞咽障碍患者表现为进食或饮水呛咳，但也有存在“隐性误吸”的情况。

具有吞咽障碍老人，可通过以下康复操进行自主练习。

◎呼吸训练

闭唇，用鼻深吸气，屏气，撮嘴，长呼气。重复5次后休息。如此循环，可提高呼吸控制能力，减少误吸。

◎有效咳嗽训练

取坐位，略前倾，缓慢深吸气后，屏气几秒，然后张口大声咳嗽2-3次，咳嗽时收紧腹肌。重复2-3次后休息，如此循环，有利于清除呼吸道分泌物和异物。

◎颈部运动

向左转动，向右转动，往左边侧头，往右边侧头，向前低头，再向后仰，环

冷冻食品别放太久

还有不到一个月就到春节了，很多人家中开始着手进行扫除。一些人会清理冰箱，以给年货腾地方。专业人士提醒，冰箱内的冷冻产品时间太长，一定要注意清理。

一些人在收拾整理冰箱的时候可能会发现，冰箱里可能还有去年春节前后冷冻的产品。这些储存了一年的冷冻产品，虽然看起来没坏，但最好不要再食用。首先，冷冻室的低温虽然能阻止细菌繁殖，但不能阻止脂肪和蛋白质的氧化，而且冷冻时间越久，维生素的损失也越大。新鲜肉类或海产品的含水量较

热水袋也有“寿命”

天气越来越冷，使用热水袋要注意什么呢？专家提醒，热水袋的热来得比较“猛”，使用热水袋时，一是要注意不能装得太满，二是水温不宜过高。灌热水袋时要特别小心，以免操作不当发生烫伤。

专家建议，大家可以在热水袋外面

五类人洁牙需慎重

如果说刷牙是每天在家打扫，那洁牙则是定期的大扫除，把那些平时很难打扫的地方清理干净。但出现以下情况时，洁牙需谨慎。

1. 出血性疾病 如白血病、糖尿病、血小板减少症患者，盲目洁牙有可能导致伤口愈合缓慢或者出血不止。

2. 装有心脏起搏器 一些旧式的心脏起搏器由于抗干扰能力比较差，不能进行超声洁牙。现在一些新式的心脏起搏器，抗干扰能力强，则可以选择

超声洁牙。

3. 急性传染病 如急性肝炎、结核病等患者应在疾病得到控制稳定后，再进行洁牙。

4. 口腔内有急性炎症 如牙龈炎、急性期或急性性髓炎、急性根尖周炎患者，应该在炎症控制后再进行洁牙，防止感染进一步加重。

5. 女性月经期 女性在月经期抵抗力弱，容易出现感染和出血不止，不建议洁牙。
(据《家庭医生报》)

波动。每个动作维持5秒，可加强颈部力量。

◎口腔运动

1. 口唇运动：嘟嘴、吮舌、噘唇。每个动作维持5秒，可改善食物或水从口中漏出的情况。

2. 舌肌运动：张口伸舌，旋转舔触上下左右口唇周围皮肤，用力弹舌，以及发音训练，如“la/da/ga/ka”等，可增强舌部搅拌和推动食团能力。

3. 下颌运动：下颌开合，向左向右，前伸后缩等。每个动作维持5秒，可促进咀嚼功能。

4. 软腭运动训练：吸气后发短音a，对墙推的同时发a音。反复数次，可增强软腭力量。

以上每个单项运动重复20次，每天2-3遍，在餐前进行。

需提醒，因不同类型的吞咽困难表现会有所不同，应严格遵从言语治疗师的建议进行训练。
(据《家庭医生报》)

去年我市空气质量优良率达89.3%

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖明) 1月12日，全市重污染天气防范应对工作暨特护期大气污染防治第六次会议召开。会议指出，2023年全市各级各部门认真贯彻落实省委省政府、市委市政府“蓝天保卫战”工作要求，积极落实污染物管控举措，全年空气质量优良率达89.3%，改善率居全省第1，创历史最多优良天数。特别是12月底应对重污染天气预警，重点单位响应及时，落实有力，成效明显，表明我市有基础、有能力做好大气污染防治工作。各级各部门要提振信心，提前谋划，确保2024年百尺竿头，更进一步。

会议强调，要坚持日日精进，久久为功，坚持以时保日，以日保月，以月保年，坚持重在平时，抓在经常，时时保，日日争，以寸土不让、一着不让的精神，狠抓重污染天气应对与常态化管治“两手共抓”，督政与查企“两管齐下”，工业源、移动源、面源“三源同治”，全力推进污染物管控措施落实落地。

副市长易湘东要求，要坚持“党政同责、一岗双责”和“三管三必须”，进一步压实各级各部门工作责任，强化监督考核，确保常态化防治和重污染天气应对两手发力，全面抓实春节期间重污染天气应对防范，推动全市环境空气质量持续改善，让“株洲蓝”成为我市的响亮名片。

株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.1
星期二 | 16
癸卯年十二月初六

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7844期 | 今日8版

“阿若拉”累计飞行逾11万小时

本报讯(株洲晚报融媒体中心/杨凌凌) 截至目前，山河星航旗下通航领域的明星产品——“阿若拉”轻型运动飞机累计飞行时间突破11万小时。这是继“阿若拉”飞机完成交付200架后又一重要的里程碑，标志着“阿若拉”飞机的安全性、可靠性和实用性进一步得到验证。

“阿若拉”是由山河星航实业股份有限公司自主研发的单发双座、常规布局、全碳纤维复合材料飞机，是我国首个获得中国民航局适航认证的轻型运动飞机，并取得美国航空局、澳大利亚民航局适航认证。该机型采用全碳纤维复合材料一体成型技术，飞行性能、安全性均达到国际先进水平，具有操作简便、使用维护成本低、起降适应性强、定制改装等特点，适用于私人飞行、飞行培训、飞行体验、飞行表演、航拍航测和遥感等应用领域。

截至2023年12月31日，“阿若拉”系列飞机累计交付261架，覆盖全国28个省市，累计客户达154家，国际出口3个国家，累计飞行时间数110432小时，同级别机型国内市场占有率遥遥领先。2011年6月，第一架“阿若拉”飞机销售并交付。到2020年9月，山河星航用了18年时间完成第100架飞机交付。再到2022年8月，仅用了23个月便完成了第200架阿若拉飞机的交付。



“阿若拉”飞机 山河星航供图

腊月至，严寒来



腊月至，严寒来

这个周四，我们进入一年中最寒冷的“四九”。

昨天，冷空气来了，威力却比我们预想的要小许多，整个城市里哪里有之前那种严寒的滋味？

而刚刚过去的“三九”更是暖如春天，市气象台在最新的一期气象专报里说，刚刚过去的一周，全市平均气温12.2℃，较历年同期偏高6.4℃。

目前看来，或许“四九”会有严寒之感。从目前的预报来看，周四起，随着一股新的冷空气长驱直入，整个城市会有一场持续的降温降雨过程，其中，周四、周五两天，有小雨或中雨，周末，雨停了，也有了太阳，但气温却跌至冰点，特别是周日早晨，最低气温仅1℃。或者说这么吧，如果说之前的冬天太过温柔，那么本周后半周的日子，它会有些“张牙舞爪”了。

冬天过到现在，更浓的是年末的感觉。今天是农历十二月初六，农历十二月，一年中最后的一个月，也叫做“腊月”。

之所以叫“腊月”，是因为“腊”是古代祭祀祖先和百神的“祭”名，跟自然季候没有太大的关系。农历十二月，还有许多好听的别称，比如——岁尾、残冬、穷冬、腊月、冰月、余月、极月、清祀、冬素、大吕等等。二十四节气也将过到最后一个月，农历也过到了最末一月。四时运转，从春开始，在冬天结束，首尾相接，无穷无尽。
(王娜)

今天 多云 7—15℃ 风向：北风

明天 多云转小雨 8—15℃ (市气象台1月15日16时

后天 小雨 6—11℃ 发布)

风力：2—3级

2024年灵活就业医保缴费开始啦

株洲市灵活就业人员注意啦，2024年1月1日开始，2024年度医疗保险缴费开始啦！

2024年度灵活就业人员医保缴费标准为301.60元/月，大病保险费180元/年(如遇调整以最新政策为准)。灵活就业人员可按月或按年缴费。请尽快通过税务缴费平台缴费，2024年1月31日前未按时缴费的，将影响医保待遇。