

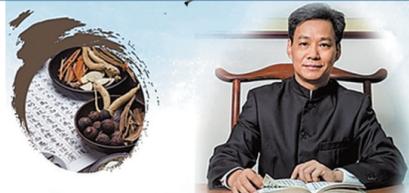
羊城晚报记者 张华 通讯员 王舒华

气温大“跳水”！广东一夜入冬。据广东天气消息，截至18日12时，广东已发布3个寒冷红色预警信号，60个寒冷橙色预警信号，79个寒冷黄色预警信号。这股冷空气是今年广东入秋以来，首个达到寒潮级别的冷空气。面对着多变天气，免疫力相对低下的“一老一小”，如何避免因受寒而导致的疾病发生？记者采访呼吸与危重症医学科、老年病科及儿科专家，给大众平安过冬支招。



图视觉中国

德叔 医古系列 394



广州中医药大学副校长广东省中医院院长 张忠德教授

### 头晕怕冷出汗多 温养脾肾多艾灸

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

【医案】梁生，32岁，头晕乏力2年，汗多怕冷2月

32岁的梁先生工作繁忙，经常没日没夜连轴转，仗着年轻，靠喝咖啡熬着，但是2年前开始总觉得无精打采，睡觉、咖啡也不顶用了。因为频繁头晕，以为是颈椎劳损引起，去推拿后头晕有所好转，但疲倦乏力仍无改善。明明正值壮年，却总想躺着。天气转凉后，梁先生总觉得手脚冰凉，却又动辄容易出汗，出汗后更加怕冷，睡不好觉，头晕也愈加频繁，种种不适严重影响到了工作和生活。梁先生四处就医都无计可施，最后来到了德叔门诊。

【德叔解谜】阳气亏虚，卫气不坚

德叔解释，梁先生的诸多不适由脾胃阳气亏虚导致。长期劳累、过量咖啡，耗伤脾胃阳气，阳气不足则无法推动气血。大脑是人体位置最高的器官，气虚血弱，则最早失去濡养的就是大脑，因此出现了没精神、头晕的症状；阳虚则生寒，所以怕冷；脾主四肢肌肉，脾阳不足，就会出现全身乏力不想动；人体的一部分阳气是体表的卫气，不仅可以抵挡外来邪气，也能防止体内津液外泄。阳气亏虚了，卫气不足，固摄津液能力减弱，便会出现手脚心汗多。治疗时，德叔运用温补脾胃、固表止汗之法。服药一周后梁先生头晕、乏力的症状明显好转，睡眠也得到了改善，继续门诊调理一个月后，终于四肢温暖，也再没有无故自汗了。

【预防保健】温阳补气用艾灸

中医认为，肾为先天之本，脾胃为后天之本，养生时要注意脾胃同补，方能事半功倍。日常生活要避免过度消耗，合理安排作息，即使工作繁忙，也应尽量保证晚上11点前入睡，可通过适当早起延长工作时间，而非熬夜。饮食方面，可适当多进食鸡肉、牛肉、羊肉、山药、枸杞、红枣、当归、党参、巴戟天、虫草花等补益脾胃之品。此类人群还可艾灸温补脾胃。选穴气海穴、关元穴、神阙穴，将点燃的艾条置于离皮肤2~3cm处熏灸。每个穴位灸10~15分钟，1周2~3次。操作时注意避免局部皮肤烫伤，艾灸后做好保暖，防风防寒。

【德叔养生药膳房】当归乌鸡煲

材料：乌鸡半只(约350克)，虫草花(干品)50克，陈皮3~5克，当归10克，巴戟天15克，精盐适量。功效：温补脾胃，益气养血。烹制方法：诸物洗净，乌鸡切块，放入沸水中焯水。虫草花稍浸泡。上述食材放入瓦煲中，加清水1000毫升(约4碗水量)，武火煮沸后改为文火煲1小时，加入适量盐调味即可。此为两三人量。

有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

# 寒潮来袭，一老一小 保暖防病

气温下降，疾病急性发作增多

皮肤是人体面积最大的防御系统，阳光照射到皮肤以后会产生维生素D，其具有免疫调节功能。寒冬大家不太愿意出门，阳光照射比较少，维生素D的合成也比较少，这也是免疫力相对低下的原因之一。进入冬季，气温下降，相关疾病的发病率会明显增高，比如血管收缩、血压升高、心率加快、心肌耗氧量增加等症会增加。加重心脏血管痉挛，这使得冠状动脉容易破裂，更易导致心肌梗死等心血管意外事件发生，因此高血压的患者尤其要引起重视。

同时，天气寒冷，呼吸道疾病发病率也会增加。“这是因为冷空气刺激，气道免疫力下降，功能受损，继而气道反应性增高，导致慢阻肺、哮喘、支气管

炎等疾病的急性发作或加重。”广东省第二人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师颜文森表示，当下肺炎支原体、流感病毒、呼吸道合胞病毒等仍是高发状态。所以，免疫力低下人群一旦遭到病原体的攻击很容易反复感染。

老年人慎防基础病加重

与年轻人相比，老年人更怕冷，这是为什么呢？中华预防医学会老年病预防与控制专委会主任委员、北京医院老年医学部主任齐海梅指出，由于老年人的基础代谢率低了，产生的热能就低，因此体温就比较低。因而面对寒潮，更感觉身体不暖和。

同时，老年人往往同时存在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、肿瘤等慢性基础病，多病共存。据统计，我国约有

1.9亿老年人患有慢性病。其中，75%的60岁及以上老年人至少患有一种慢性病，43%的人多病共存(同时患有两种及以上疾病)。

呼吸道感染是造成老年人生命下降的第一杀手。因为患有多种基础病的老年人往往一开始是肺部感染，接着就是原有疾病的加重，最终甚至危及生命。

因此，专家提醒，在气温骤降时，原本有高血压、糖尿病以及呼吸道疾病的患者，需要定期监测血压血糖，合理用药控制病情。同时，注意保暖，尤其是重视头部、胸背和足部保暖，以免着凉。体质弱、容易感冒的人群，出门时可戴口罩，避免冷空气刺激。

孩子保暖且出汗为佳

免疫力不完善的另一个人

群就是幼儿，中国医学典籍《黄帝内经·素问》指出，天冷要“去寒就温，无泄皮肤”，也就是远离严寒之地，靠近温暖之所，不要让皮肤开启出汗而使阳气大量丧失。“阳气”外泄就容易生病，所以要保护好孩子的阳气。

但是，在广东省妇幼保健院的儿科或急诊科，常常会看到家长们把孩子们都裹成了“粽子”。该院儿科主治医师李敏敏告诉记者，“穿衣不当也是导致孩子经常受凉感冒的原因之一。在门诊发现，家长给孩子穿衣服常有两个误区。”

误区1:单穿一件厚衣服

有的家长只给宝宝穿单件厚衣服，其实宝宝从室外冷的地方进入室内暖处容易出汗，再到室外冷热交替容易受凉；或者在宝宝跑跳运动后容易出汗。在身体温度发生变化时，家长就没有办法及时给孩子增减衣服。因此，李敏敏建

议家长，要根据室内外温差及活动多少给孩子叠穿，方便增减衣物，比如穿贴身衣服，加背心、外套等。

误区2:穿多导致活动困难

怕孩子着凉，家长给孩子里三件外三件，穿得像个球。殊不知，穿太多，宝宝活动受限，导致胸腹四肢压迫感明显，也导致四肢活动减少，一旦出汗，如不及时更换衣服，也容易受凉。李敏敏建议，在冬季，宝宝穿的衣总量比成人多一件薄衣服即可，家长可以多触摸孩子颈部、腋下判断是否出汗，及触摸手足末端是否温暖判断是否衣物不足。

虽然我们每个人对温度变化的敏感度有不同，体内对温度变化产生的生理反应也不同，但不管我们选择穿什么，保证自身温度处于正常范围，确保没有引起寒冷闷热等不适的感受，就是合适的穿着啦。

## 南方的“魔法攻击”湿冷来了！天一冷腿就疼，怎么回事？

羊城晚报记者 林清清

不少人天气一冷关节就疼，甚至自诩为“人体天气预报”，这是怎么回事？南方的湿冷天气与风湿病有关系吗？广东省中医院风湿病科主任黄闰月教授提醒，寒冷刺激会令关节炎、类风湿关节炎等的疼痛加重，此时要注意防寒保暖，规范治疗，不可“猫冬”，适当运动。

“老寒腿”遇冷就疼

每逢气温骤降或是阴雨天，膝关节就会疼痛，这种俗称“老寒腿”的症状困扰了不少人。

为何寒冷会加重关节疼痛？其实，“老寒腿”并不是冻出来的，但是寒冷是其刺激因素之一。

黄闰月解释，寒冷会使血管收缩，影响关节组织供血，同时使正常的关节液分泌减少，也令关节液变得更黏稠，而局部缺血缺氧、缺乏润滑

令摩擦增加，都会引发疼痛。尤其是关节老化的老年人，更容易因此出现疼痛。此外，关节炎产生的炎性细胞因子，会直接刺激或通过免疫炎症反应加速关节炎进展，同时引起疼痛。而低温情况下，炎症代谢物难以清除，导致了炎症因子聚集而加重疼痛的恶性循环。“这些就是为何关节炎和类风湿关节炎患者对于低温更敏感的原因。”黄闰月说。

“魔法攻击”来袭!“老寒腿”怎么办?

大家常戏谑，南方的冷属于“魔法攻击”，寒冷和潮湿可以刺激关节局部炎症反应加剧，并使疼痛症状加重，从而导致疾病复发。而中医将风湿归为“痹”类疾病，《黄帝内经》记载：“风寒湿三气杂至，合而为痹也。”人体长久处于寒冷潮湿的环境中，容易正气不足，邪气侵袭，合而为痹，发展成风湿病。

面对突然降温，如何预防复发或加重？黄闰月表示，在中医看来，应该“虚邪贼风，避之有时”，寒冷和潮湿都属于“虚邪贼风”。因此应该注意规范治疗、按时服药；注意头部、腹部和关节处的保暖防寒；低温天气下避免长时间外出，外出时宜选择一天内较温暖时段，尽量避免早晚外出。

不可“猫冬”！适当运动可改善

不过，避免长时间外出并不等于就要“猫冬”，待在家里一动不动。黄闰月提醒，保持适当规律的运动，能“运动生阳”，促进气血经络运行，帮助缓解经络痹阻症状。建议可以室内运动为主，选择一些动作和缓、对关节压力较小的有氧运动，如太极拳、关节操、八部

金刚功等。运动时要注意，若曾做过关节置换手术，或有关节外伤病史等情况，则应避免进行哑铃、负重跑等高强度负重运动。当运动中出現明显的关节疼痛时，应立即降低运动强度或休息，等病情稳定咨询医生后再恢复运动。

遇冷容易腿抽筋，活血温阳可调节

有的人发现，天气一冷就容易腿抽筋，该怎么办？黄闰月表示，从现代医学角度看，这是人体局部微循环受到冷刺激后，肌肉收缩而出现痉挛。在中医看来，则考虑多为阳虚体质或寒湿体质人群，在遇冷情况下，出现了局部的气血经络不通，而出现抽筋。可以尝试用艾灸、针灸理疗，或是如黄芪桂枝五物汤等通经活血温阳的药物进行调节。



图视觉中国

## 消化道疾病怕冷？医生教你打寒冬“保胃战”

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷

气温骤降下，平时有慢性消化道疾病的小伙伴可能会出现胃痛、胃胀、腹痛、反酸、腹泻等，甚至会因消化道出血而去看

急诊。消化道疾病为啥怕冷？天寒地冻，如何打响“保胃战”？广州中医药大学第一附属医院脾胃科刘凤斌教授进行解答。

天气寒冷会引起消化道黏膜血管收缩

刘凤斌介绍，都市人群由于不规律饮食、工作压力大、精神紧张，包括胃溃疡、十二指肠溃疡在内的消化道疾病发病率很高。大部分患者平时没有明显不适，但是冬季天气突然转冷，消化系统疾病就容易复发或加重，甚至发生出血。

这是因为较低的气温容易刺激机体交感神经兴奋，引起消化道黏膜血管收缩，造成黏膜缺血缺氧。这时患者会表现为上腹胀满、胃部冰凉或疼痛、反酸、烧心。溃疡一旦侵犯到胃壁毛细血管，就可能引起出血(大出血或慢性出血)。

热性体质过于温补易出现消化道出血

都说“围炉聚炊欢呼处，百味消融小釜中”，火锅、羊汤、涮肉是温暖过冬必不可少的仪式感，广东人还喜欢用人参、黄芪等滋补药材煲一锅暖暖的药膳煲全家人享用。消化道疾病患者还能不能好好享受这些美食了？

刘凤斌提醒，冬季美食多有温补功效，对于体质本身就偏热性的人群就可能积热在里，进而导致血热、血热之邪妄行，容易损伤胃络。这也就意味着会增加消化道出血风险。因此，他提

醒，本身有消化道疾病的人群冬季进补一定要适度。有消化道疾病的人群冬季该如何照顾好身体？刘凤斌建议，首先要注意保暖，腹部避免受凉，避免吃生冷食物损耗阳气，从而引起胃痛、腹胀。其次，要避免吃难消化的、过酸、过甜的食物，或者是过多的肉食等，以免引起消化不良。第三，冬季食疗一定要根据自己的体质有的放矢。对于体质比较弱的人群最好吃一些比较平

性的食物，比如淮山、芡实、百合，其中淮山既可以养阴又可以健脾，特别适合冬季食用。对于平时容易口干舌燥的人群可以吃点石斛、白茅根、玉竹、西洋参等。对于平时湿热比较重、容易口苦、排便不通畅、舌苔黄腻的人群，平时煲汤的时候可以适当地加一些清热祛湿的食材，如溪黄草、绵茵陈、火炭母等。对于容易手脚冰凉、阳气不足的人群，就可以适当地吃些当归生姜羊肉汤来温补了。

## 天气变冷，别让“脑卒中”来敲门

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 周晋安 甄晓洲

近日气温下降导致不少医院接诊的“脑卒中”患者增多。为何寒冷天气容易引发脑血管疾病高发？哪类人群需要特别警惕？羊城晚报记者采访了中山大学附属第三医院神经内科主任陆正齐教授。

气温骤降容易诱发脑卒中

脑卒中是急性脑血管意外的统称，俗称“中风”。陆正齐特别提示，老年人是脑卒中高风险人群，尤其要警惕中风的发生。

专家介绍，气温变化与卒中中患病风险密切相关。温度每降低1摄氏度，罹患卒中中的风险升高1.13%，卒中死亡风险升高1.2%。这可能是由于气温变低后，容易导致血管收缩，收缩后血管内血液随之变少，老年人血管弹性差，如此一来会增加重脑的供血不足，如果再加上患者本身有高血压、高血脂、糖尿病等，还会加剧脑梗死的发生。

想要平安过冬，注意做好这几点

陆正齐表示，老年人或有

卒中高危因素的人群，如患有高血压、糖尿病、高血脂且控制不佳的人群，有心房颤动、颈动脉粥样硬化、睡眠呼吸障碍及偏头痛的人群等，首先要选择在寒冷天气里做好防寒保暖措施，实时留意外部天气的变化，及时增添衣物，戴帽子、口罩等，以防受凉。

第二，健康饮食。每天饮食种类应多样化，使能量和营养的摄入趋于合理，每日食盐不超过5克，少油饮食，控制胆固醇、碳水化合物摄入，避免饮酒。

第三，科学运动。健康成年人每周参加3~4次有氧运动，每次持续约40分钟以上，如快走、慢跑、骑自行车等，中老年人可根据自身情况参加有益身心的健身运动。

第四，基础病患者一定要做好高血压、冠心病、糖尿病等疾病的管理，定期体检复查，接受专科医生治疗，遵医嘱药物治疗。

## 降温易使糖尿病加重 “糖友”度冬要注意哪些？

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 白恬

对患有糖尿病的“糖友”来说，冬天是病情易加重的季节，也更容易患上各类并发症。广州医科大学附属第三医院内分泌代谢科主任张莹提醒，在气温骤降的情况下，“糖友”应格外注意血糖检测，科学进行体育锻炼，尤其要注意预防糖尿病足。

密切监测血糖 管住嘴、迈开腿

到了冬天，大家的体育锻炼明显减少，无形中为控糖增加了难度。严寒刺激下，很多“糖友”倾向于摄入更多能量以御寒。

“降温后，身体要御寒，机体在冬季对包括糖皮质激素在内的应激激素敏感性更高，一定程度上可能增加了胰岛素抵抗。”张莹提醒，体育锻炼可以增加胰岛素敏感性，有利于血糖控制。糖尿病患者冬季的尤其要重视血糖监测，仍要注意“管住嘴，迈开腿”，亲友团聚聚餐时也要注意控制饮食与饮酒。若发现既往的降糖方案无法有效控制血糖时应该及时就医。

加强通风 冬季更要防感染

近期，各类呼吸道传染病仍在高发期，糖尿病患者也比普通人群更易出现感染。

为了防寒，很多“糖友”在冬天常开着暖气、门窗紧闭，这就给病菌造就了绝佳的滋生和传播环境。张莹呼吁，“糖友”应注意开窗通风、换气，减少室内空气的病菌浓度，预防感染。

她建议，在天气晴好时“糖友”可以适当增加户外活动，呼吸新鲜空气，增强抵抗力，也有利于血糖控制；在户外活动过程中要注意随时增减衣物，以及注意低血糖发生，可以随身携带巧克力、糖果等应急食物。

泡脚别太烫！ 注意预防“糖尿病足”

糖尿病足是一种非常“可怕”的糖尿病慢性并发症，“糖尿病足”创面不仅难以愈合，且耗资、耗时巨大，还有可能面临“足”财两失，“一失足成千古恨”的情况。

在冬季容易出现皮肤干燥皴裂，人们通常注重面部和手部的保湿，而往往忽略足部。张莹提醒，“糖友”冬季足部保健要注意每日检查足部，有助于及时发现潜在的问题，对重点检查足底、趾间及足部变形部位，尤其不能忽视足部的保湿和护理，防止皴裂或因干燥搔痒抓伤而引起巨大创面难以愈合。

许多人在冬日有泡脚的习惯，这不失为一种好的保健方法，但对于糖尿病患者来说，由于糖尿病周围神经病变的存在，会出现末梢神经感觉减退，对水温感知迟钝。如果水温过热，出现足部烫伤进而感染，容易引起严重的糖尿病足。同样的情况还见于电热毯、热水袋及各种取暖器烫伤。

因此，“糖友”沐浴前一定要用手或请家人感知水温，防止烫伤；沐浴后注意趾缝间擦干，防止足趾间皮肤皴裂。

冬季须记“护心术”

“心脑血管疾病是糖尿病患者‘头号杀手’。”张莹介绍，糖尿病患者发生冠心病的概率比非糖尿病患者要高2~4倍，而发生心梗的概率和冠心病患者发生心梗的几率近乎一致。冬季发生人体血管收缩，正是心脑血管病发生的高峰期。

“糖友”同样容易发生各种心脑血管疾病，如“心梗、卒中”等。她提醒，糖尿病控制不仅仅是控糖，更重要的是对代谢危险因素的全方位控制，预防并减少糖尿病的相关慢性并发症及其终点事件。