

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 韩羽柔 白恬

“换下半袖衫，穿上厚棉袄！”广东省气象服务中心消息称，2024年12月29日，受晴空辐射降温影响，广东出现本次降温过程最低气温，粤北和珠三角北部低至5℃以下，仁化(国家站)低至零下0.8℃，创广东今年下半年以来新低。而2025年1月2日夜又有新一股冷空气入粤，预计1月3日广东气温开始下降。

值得注意的是，随着冷空气一同到来的还有疾病。羊城晚报记者走进儿科门急诊探访患儿了解到，在广州市大型综合三甲医院中已经出现了患儿排队、药品紧张的情况。

气温降低，患儿增加20%!

记者走访广州儿科门诊

A 医院儿科压力明显增加

“孩子从昨晚开始发烧到38.8℃，今天就赶来看医生了。”在南方医科大学珠江医院，市民刘女士抱着三岁的孩子正在儿科门诊候诊。她介绍，随着气温的降低，感觉孩子最近总是流鼻涕、咳嗽，尽管已经给孩子添加了衣物，但还是出现了发烧、厌食的症状，遂带孩子前来儿科门诊就诊。

珠江医院儿科中心主任王斌表示，近日以来随着气温降低，儿科门急诊每日的患儿数量约有600人，最多的一天接诊患儿700多例，较前段时间上涨了约20%。

广州医科大学附属第三医院的儿科中也出现了患儿增加的情况。儿科副主任医师冯向向记者介绍，儿科门急诊每天接收患儿约有300人，其中门诊固定接诊100人左右，近期已经出现了个别“挂号难”的情况；急诊收治患儿每天约有200人，已较此前翻倍。她坦言：“近期还是有一些压力的。”

值得一提的是，受药品品规限制，综合医院的儿童用药数量有限，患儿数量增加使药品供应略显紧张。王斌表示：“尽管目前尚能满足临床需要，但建议应对综合医院中儿童药品品规限制做出特殊方案，保障儿童用药。”

B 呼吸道疾病是「主流」

在医院接诊的患儿中，大部分都有发烧、咳嗽、流涕、腹泻、呕吐等症状，5岁以内的患儿还容易伴有惊厥。

“随着气温日渐降低，呼吸道感染疾病成为儿童常见的感染性疾病。”王斌介绍，近年来呼吸道病毒种类繁多，除了流感病毒外，还有副流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等多种病毒都可能导致咳嗽、喉炎、扁桃体炎、气管炎和肺炎等感染性疾病。不仅如此，在广州等大城市中，过敏性鼻炎和气道高反应的孩子较多。

冯向认为，呼吸道感染病情增加不仅与气温变化导致儿童免疫力下降有关，还与孩子们在学校和家庭中的相互传染密切相关。

“在学校环境中，孩子们通过社交互动和玩耍，容易相互传染呼吸道疾病。”她表示，一旦有孩子生病，其病原体很容易在群体中迅速传播，导致病人数量激增。此外，家庭也是儿童呼吸道疾病传染的重要场所。特别是婴幼儿，由于其气道结



图/视觉中国



图/视觉中国

C 医生建议：孩子衣物要合适，精神状态要留意

构短、免疫力低，更容易受到传染。当家庭成员中出现咳嗽、流鼻涕等呼吸道症状时，即使对大人来说并不严重，但如果接触到小婴儿，也可能导致婴儿感染。由于婴儿的免疫力较低，一旦感染，病情往往发展迅速，需要家长和医护人员的高度重视。

值得一提的是，今年进入秋冬季后，肠道感染性疾病有所增加，特别是轮状病毒、腺病毒和诺如病毒等病原菌变异病毒。

“今年诺如病毒在检测中的占比相对较高，成为消化道感染的主要病原体之一。”王斌表示，这是由于近年来卫生条件改善、疫苗接种工作陆续开展，轮状病毒感染病例明显下降，导致诺如病毒感染病例相对突出。

除了上述严重的感染性疾病外，还有一些轻微但烦人的症状也困扰着不少儿童。例如，嘴唇干破皮、皮肤干燥痒痒等，尽管这些症状虽然不严重，但也会给孩子们带来不适。

“南方人冬季别天天洗澡”？专家：2-3天洗一次

干燥状态下过于频繁洗澡会破坏皮肤

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 肖颖

随着气温逐渐降低，不少人开始纠结，究竟多久洗一次澡？日前，“气象人士呼吁南方人最近别天天洗澡”话题登上热搜，引发了广泛讨论。皮肤科专家建议，在南方的冬天，2-3天洗一次较为合适。

该气象科普博主账号简介显示为“中国最大的气象知识传播账号”，其中文提到，“所有南方人，最近不要天天洗澡！”最近一段时间，干冷空气连续南下，东北季风深入南沙群岛，南方中东部几乎没有降水，空气非常干燥，南方许多城市湿度偏低。

在干燥状态下，该博主建议南方人减少洗澡频率，控制好时间，因为过于频繁地洗澡会加速破坏皮肤油脂层，严重时会导致皮肤皴裂、发痒等症。

对此，有广东IP的网友留言表示：“洗澡是一种暖方式”“怪不得最近腿好容易痒”“洗完澡腿裂得跟几个月没下雨的荒地似的”……也有网友表示，习惯了天天洗澡，洗完可以马上涂身体乳保湿。

那么，冬季确实不适合天天洗澡吗？广州医科大学附属第五医院皮肤科副主任医师朱璐表示，干燥状态下过于频繁地洗澡确实

会破坏皮肤。皮肤干燥时，角质层水分含量降低，皮肤屏障功能减弱。频繁洗澡会进一步去除皮肤表面的油脂保护层，使水分更容易蒸发，从而加重皮肤干燥的情况。适当洗澡可以帮助清洁皮肤，但过于频繁地洗澡会破坏皮肤的天然保护层，导致皮肤更加干燥，甚至引发炎症。

怎样的洗澡频率比较适宜？冬季洗澡的频率因人而异，主要取决于个人的肤质、活动量、居住环境和年龄等。朱璐建议，在南方的冬天，2-3天洗一次较为合适；在干燥寒冷的北方，洗澡频率可适当降低，5-7天洗一次为宜，儿童新陈代谢快，但皮肤娇嫩，3-5天洗一次合适。

冬季如何呵护皮肤？罗璐给出了几点建议：一是使用加湿器来保持室内湿度，避免皮肤水分流失过快；二是温和清洁，在洗脸、洗澡时使用温和的清洁产品，避免使用温度过高的水；三是洗浴后规律涂抹润肤乳，选择正规身体保湿乳；此外，保持充足的水分摄入，建议每天喝足8杯水(1600-2000ml)，促进新陈代谢。

气温骤降 心梗患者骤增

60后-80后中招更多

羊城晚报记者 陈辉 实习生 谢嘉祺

近几日，广东气温骤降，多地最低气温已经降至个位数，记者从中山大学附属第一医院、广州中医药大学第一附属医院、广东药科大学附属第一医院等多家三甲医院获悉，近段时间心梗患者有明显增加，多家医院的心内科病区已爆满。

长期抽烟+熬夜+降温，40岁徐先生突发心梗

近日，家住广州市白云区的40岁徐先生，中午12点半左右起床后便觉得左侧胸前部位隐隐作痛，本来想休息一会儿就好了，没想到疼痛逐渐阵发性加重，并伴有全身大汗淋漓。他急忙打电话给同在广州打工的堂哥说：“快送我去医院，我可能快不行了……”堂哥闻讯赶来后，打了一辆车的把徐先生送至距离最近的广州中医药大学第一附属医院白云院区(以下简称“白云医院”)。白云医院急诊科完善心电图等检查后，迅速做出诊断：急性心肌梗死！为了挽救患者的生命，给予更好的治疗，需要尽快用救护车转运至广州中医药大学第一附属医院总院(以下简称“总院”)做冠脉造影术和必要时行冠脉介入术。由于送医

和救治及时，徐先生的这次急性心梗发作并没有导致他发生大面积的心肌坏死。

徐先生才刚40岁，为何就会得心梗？他的家人介绍，别看他先生年纪不大，但已经有了近二十年的烟龄；而且他平时晚上玩手机会刷到半夜，经常过着昼夜颠倒的生活。在家族史方面，他的母亲也有心脏病史。这次的住院检查也发现，徐先生其实已有高血压高的潜在危险因素，只是他自己毫无察觉。“此外，冬季天气寒冷也是重要诱因，气温骤降时会引起血管收缩，导致斑块不稳定，甚至斑块破裂，引发急性心肌梗死。”总院心血管科的王士超主任医师王士超补充。

60后到80后已逐渐占主体

记者从多家医院了解到，近日由于气温骤降，心梗患者明显增多。“我们的心血管病区都已经全住满了！有一天下午到晚上就有三台急诊‘通波仔’和‘放支架’手术！”王士超解释，“通波仔”手术的学名为冠状动脉球囊扩张及支架置入术，目的是解除和改善心脏冠状动脉的堵塞和狭窄，是急性心梗的最主要治疗手段之一。

在很多人的印象中，心梗应该是“老年病”，但其实近年来，心梗的年轻化是一个非常明显的趋势。记者在广州一家医院因为心梗而立即行冠状动脉球囊扩张及支架置入术的统计中看到，接受

该手术治疗的主要人群已经是四十到六十多岁的群体(60后-80后)，三四十岁的患者比比皆是，二十多岁突发心梗也能见到。这主要与许多人饮食不规律、压力大、缺乏运动、抽烟酗酒和长期熬夜等不良生活习惯有关。现代有些人偏爱辛辣、油腻、高热量、高盐分的食品，再加上有三高(高血压、高血脂、高血糖)不治疗等这些危险因素，促进年轻人和中年人心血管疾病的发生。

心脑血管疾病患者安全过冬小贴士

- 第一，户外活动，注意保暖，尤其是头部、颈部、背部的保暖。
- 第二，饮食调理，科学进补。中国人都有秋冬进补的习惯。冬季可以适当进食一些温补的食物，增加机体的御寒抗病能力，但在烹饪时不要放太多调味料，以免导致高盐高油高脂的食物摄入过多。
- 第三，运动养生，推荐有氧。冬季运动最好等太阳出来、气温回升后比较适合，如果是上午的话可以选在九点之后。另外，在运动前建议先做好热身活动，运动时可以留意自己的心率，“170减年龄的数字”是比较适合中老年人的目标心率，运动时尽量不要长时间超过这个心率。特别提醒的是，在运动中如果觉得胸闷、心慌，或头晕，要立即停止运动，如果出现了胸痛，要第一时间拨打120。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

12月问答：入冬口干舌燥，怎么办？

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。德叔团队将筛选问题，在每月线上读者见面会上进行回答。(本期问答专家：岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 何伟炎、唐丽娟)

问1

junjie: 天气一冷就鼻炎反复发作，鼻涕止不住，如何是好？

答：随着气温下降，鼻炎反复发作，这往往是肺气虚或受到风寒邪气侵袭的表现，可以通过健脾补肺固表来改善。日常可用党参、太子参、山药、白术等制作药膳，如党参炖鸡、山药粥等，健脾补肺固表。冬春季节风寒较盛，尤其目前是三九时节，可用紫苏叶、生姜、葱白等搭配药膳，如苏叶生姜饮、生姜葱白饮等，帮助疏散风寒邪气。

问2

Queen: 经常经期前后感冒，能调理吗？

答：女性在月经期间，随着经血排出，气血相对不足，抵抗力也会减弱，此时容易感染风寒邪气而感冒。这类人群在月经前可用五指毛桃、党参、黄芪、太子参等制作药膳，如五指毛桃煲鸡、黄芪白术饮等，补气固表，增加抵抗力；在月经后，可用枸杞子、红枣、当归、桂圆肉等煮水代茶饮，补气养血，补充在经期损耗的气血；如果在经期已经出现了感冒的症状，可用桂枝、紫苏叶、生姜等来煮水泡脚。如果平时容易咽干咽痛、口腔溃疡，可适当搭配北沙参防止上火。

问3

WY.Feng: 气血两虚但虚不受补，吃不了当归、黄芪、人参、桂圆等温补之物，该怎么办？

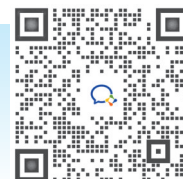
答：这种情况很常见，气血两虚的人通常脾胃功能偏弱。“脾胃是后天之本”，饮食需经脾胃运化成为气血供人体使用。如果脾胃变得虚弱，饮食不仅无法转变为气血，还容易积滞在体内。这时若再大温大补，会让积滞更加严重，而出现咽干咽痛、口腔溃疡等上火症状。这类人群要把健脾胃摆在首位，脾胃正常工作，才能运化积滞，转化食物为气血，待脾胃功能好转后，再逐渐加大补益力度。但要注意把握好“补而不燥”的原则，像现在天气干燥的冬天，可搭配马蹄、萝卜、雪梨等当令食材。平时还可顺时针揉肚子，帮助健脾胃、消食化积。

问4

足见: 入冬天冷后总感觉喉咙干、口渴、咽干，如何调理？

答：冬季天气寒冷而干燥，使用暖气取暖或饮食温补过度，容易耗损人体津液，尤其是肺的津液，而引起口干、咽干等不适。这时可用甘蔗、白茅根、茅芽煮水代茶饮，也可用瘦肉青橄榄、陈皮煮汤喝，帮助养阴润燥。薄荷、胖大海、罗汉果煮水后漱口，可缓解口干咽干。如果已经出现了咽喉干痛，可以用对侧拇指指甲边缘，拇指末节距指甲角约0.1寸处的少商穴来缓解咽痛。

有问题问德叔团队？扫码入群可提问



关注“大咖云集 探秘解惑”科普系列

南方尿路结石高发 吃什么会得尿路结石？

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴 黄睿

在我们日常生活中，泌尿系统疾病非常常见，比如肾积水、尿失禁、尿路结石、前列腺增生、前列腺癌、肾癌、膀胱癌等都困扰着不少人。

在广东省卫生健康委的指导下，中山大学孙逸仙纪念医院联合羊城晚报推出“大咖云集探秘解惑”系列直播。近日，我们特别邀请中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科尿路结石亚专科副主任医师刘成开讲“南方尿路结石高发，吃什么会得尿路结石？”其中的精彩内容与读者分享。

● 尿路结石5-10年内最高50%会复发

尿路结石是泌尿外科最常见的疾病，我国每年尿路结石手术大概是180万台。刘成介绍，不同地区尿路结石患病率不同，约为15%-18%，整体南方高于北方，这主要与气候、饮食习惯以及饮食结构密切相关。

“通常在夏季或高温天气时，结石的发病率显著上升。原因在于高温导致出汗增多，人体水分流失，如果没有及时补充水分，尿液浓缩，尿液中结晶盐沉积、变大，从而形成结石。”刘成说。

近年来，全世界范围内尿路结石的发病率均有上升趋势，尿路结石还有一个特点，那就是复发率非常高，5-10年的复发率最高可达50%以上。

● 吃盐多、吃海鲜多容易得结石

尤其是动物蛋白，会增加尿酸的生成，导致尿酸盐结晶风险增加。同时，过量的动物蛋白会促进钙的排泄，间接提高钙盐结晶的形成几率。

(4)水分摄入不足是尿路结石的一个重要诱因。长期水分摄入不足会导致尿液浓缩，尿中的矿物质和废物浓度升高，增加结晶的形成机会。因此，预防尿路结石主要在于生活方式的调整，尤其是饮食和水分摄入量。刘成建议，平时要多喝水，每人每天至少要喝2-3升水，具体量可以根据个人活动量以及气候来调整。