



天气日渐干燥寒冷,老年朋友如何科学养生防病

## 快来听听专家怎么说

立冬节气过后,气温逐渐走低,天气干燥寒冷,人体机能也随之进入调整阶段。老年朋友如何科学养生防病?日前,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

### 慢阻肺病患者:宜温肾通络,坚持规范治疗

寒气渐重,以老年人为主要患病人群的慢阻肺病患者,易出现气短、咳喘加重等现象。他们应该如何应对?

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出,中医认为“寒伤肾阳”,肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议,慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保

暖、呼吸锻炼等多方面入手,增强肺功能,平稳过冬。

此外,上海交通大学医学院附属瑞金医院主任医师周敏表示,慢阻肺病是一个终身疾病,需要长期规范治疗,病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中,除了药物治疗外,还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

### 呼吸道传染病: 家庭消毒要科学

冬季是呼吸道传染病高发季节,科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示,酒精作为一款常用消毒剂,具有消毒作用快、无残留等优点,在家庭中有广泛应用,但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中,酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒,手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾,对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆,不建议作为空气消毒剂。”张流波说,日常餐具消毒建议首选加热煮沸,操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留,一般情况下不建议用酒精消毒餐具。(来源:新华社)

### 糖尿病患者:控糖求“稳”,避免认知误区

北京协和医院主任医师肖新华指出,当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区,如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等,这些观念可能带来健康风险。

肖新华建议,糖尿病患者推荐适量吃主

食,并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外,“无糖食品”不是“降糖食品”,“无糖”通常是指没有蔗糖,但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂,有些还含有蔗糖替代品,这些同样会升高血糖。



十五运会直通车:

## 山东小将,靠谱!

>> 02