



## 寒潮过境别大意 健康防护有讲究

新一轮寒潮即将来袭,12月10日至13日,全国大部地区将陆续经历“断崖式”降温,平均气温普遍下降6℃至10℃。气象专家提醒,寒潮来袭,请大家做好相关御寒保暖措施,老人小孩及体质较弱的易感人群需警惕降温带来的不利影响。

### 寒潮对健康有哪些影响

#### 呼吸道疾病传播风险加剧

寒潮来袭时,气温骤降,寒冷空气会直接刺激并损伤呼吸道黏膜,使其防御细菌、病毒的能力在短时间内大幅下降。同时,为抵御严寒,人们常采取长时间紧闭门窗的方式,致使室内空气流通不足,增加了流感病毒等呼吸道病原体在家庭、办公场所等

人群聚集环境中传播的机会。

#### 心脑血管面临“压力考验”

寒潮导致的气温下降,同样会引起人体血管收缩、血压升高,心脏工作负荷增加。这种突发的生理变化,对于本就患有心脑血管系统疾病的患者尤其危险,容易诱发心梗、脑梗等急症,危及生命安全。

### 防寒小贴士

#### 穿衣保暖有讲究

穿衣服主要遵循“分层原则”,像洋葱一样穿几层薄衣服,而不是只穿一件厚衣服。内层建议选择透气排汗的衣物,中层负责保暖,外层则负责防风,这样衣服之间的空气层可以更好地保温,也方便根据温度随时穿脱。

#### 室内环境要“温暖”又“清新”

虽然天冷,条件允许时仍要开窗

通风,建议每天2至3次,每次10至15分钟,以降低室内病原体和污染物浓度,开窗的同时室内人员注意做好防风保暖。

#### 增强抵抗力从“吃”和“动”开始

多吃一些温热、有营养的食物,比如热汤、粥、瘦肉、鸡蛋和豆制品。不宜外出时,可以在家里做一些简单的运动,能有效促进血液循环,增强免疫力。

(来源:新华网)



图片由AI生成

三级养老服务网络怎么建?

“网红药”靠谱吗? >> 02

又见“超级月亮” >> 08



## 比起屏幕的光 更爱纸墨的香

2026年度《济宁晚报》订阅热线

0537-2342876 0537-2210000 2343377