

气温“大跳水”，我们的身体正经历一场考验

这份健康锦囊 读给家人听

寒风起，冬意浓。如何守护全家安稳过冬，成了许多市民关心的话题。近日，济宁市卫生健康委举行“子曰健康说”冬季健康知识发布会，专家们给出了实用又暖心的建议。茜茜姐姐特别梳理了发布会精华，为大家呈上“冬季健康闯关攻略”。

第1关

呵护“心”健康，稳住血压情绪

冬季是心脑血管疾病的“高发季”。济宁医学院附属医院的医生说，寒冷会让血管“紧张”收缩，导致血压波动，对患有慢性病的老人尤为危险。

健康锦囊：

穿衣讲究“洋葱式”：分层穿搭，方便随温度增减。别忘了戴好帽子和围巾，给头部和颈部上好“保险”。

用药监测是“定心丸”：切勿自行调药。定期

测量血压、血糖，如出现持续胸痛、头晕、手脚麻木等“警报信号”，立即休息并拨打“120”。

饮食牢记“清淡均衡”：避免高油高盐，多吃蔬菜水果和粗粮，提醒爷爷奶奶多喝温水。

运动选择“温和时段”：最好在阳光充足的午后进行散步、太极拳等运动，出汗后及时换衣。

好心情和好睡眠是“双保险”：保持情绪平稳，保证充足睡眠，为心脏减负。

第2关

守护“心”阳光，读懂孩子的情绪信号

冬季日照减少，学业压力叠加，孩子情绪也容易“感冒”。山东省戴庄医院儿童青少年心理科医生提醒家长，孩子出现情绪低落、易怒、厌学、封闭自己等症状的时候，可能是他们发出的“求助信号”。

给家长的暖心提示：

批评之前先要理解：把孩子“不听话”看作他正面临困境的信号，而不是故意对抗。

先谈心情再谈事情：尝试说“我看到你最近不太开心，想和我说说吗？”取代质问和批评，

做孩子情绪的“倾听者”。

与孩子结成“联盟”：和孩子一起面对问题，而不是站在他的对立面。你们共同的“敌人”是抑郁或压力，而不是彼此。

家长也要充电：通过权威渠道学习心理健康知识，照顾好自己，才能成为孩子稳定的“靠山”。

记住：心理问题如“心灵的感冒”，可防可治，早期关注和专业求助非常重要。

第3关

抵御“病”侵袭，筑牢家庭防护墙

冬春季是流感等传染病高发期。济宁市疾控中心提示，科学防控需要全家总动员。

家庭防护三部曲：

呼吸道防线：勤通风、戴口罩、讲卫生。鼓励符合条件的长辈和孩子接种流感疫苗，构筑免疫屏障。

肠道防线：食物要煮熟煮透，生熟分开，勤洗手，把好“病从口入”关。

特殊接触要留心：接触宠物或动物后及时洗手，避免被抓伤咬伤，如有意外需规范处理。

每个人都是自己健康的“第一责任人”，小手拉大手，共同养成好习惯。

第4关

关爱“老”宝贝，温暖细节度寒冬

老年人如何平稳过冬？中国中医科学院西苑医院济宁医院医生给出了贴心指南。

全方位关爱清单：

穿得暖：重点护好头、颈、脚，可尝试中医足浴、艾灸等方法驱寒保暖。

吃得好：保证优质蛋白（肉蛋奶）和维生素（蔬菜水果）摄入，适量补充水分和维生素D。

住得安：检查家中环境，消除地板滑、台阶绊等安全隐患，必要时进行适老化改造。

行得稳：避免清晨傍晚外出，外出结伴，谨防跌倒。阳光好时，适度户外活动有助健康。

防得早：可咨询中医师，了解是否适合使用膏方、“三九贴”等传统方法调理体质，增强免疫力。



一杯黄精肉桂茶 温暖从手心开始

天气越来越冷，你是否有这样的感受：手脚容易冰凉，总想喝点热乎乎的汤汤水水？既想暖暖身子，又怕补得太燥容易上火。

别担心！西苑医院济宁医院的中医专家们，把古老的中医智慧“化”进了日常饮食里。他们推荐特别适合此时节气的“暖身茶”——黄精肉桂茶。

准备食材：

制黄精：10克
肉桂：3克
红枣：2颗
冰糖：一小块（约5克）
清水：600毫升

三步轻松搞定：

泡一泡：将黄精和肉桂用清水先浸泡30分钟，红枣掰开去核。

煮一煮：把所有材料（除冰糖外）放入养生壶或小锅，大火煮开后，转小火慢煮20分钟，让药效和香气慢慢释放。

调调味：加入冰糖，再煮5分钟融化即可。关火后焖一会儿，味道更醇厚，滤渣后就能喝到一杯香气扑鼻、温润甘甜的暖身茶了。

它好在哪里？

肉桂像个小太阳，能帮你赶走寒冷，让手脚暖起来，特别适合怕冷、容易手脚冰凉的人。

黄精则像一股润泽的甘露，能滋养身体，防止温补太过而口干上火。

红枣和冰糖负责调和口感、补益脾胃，让这杯茶更好喝、更平和。

适合谁喝？要注意什么？

特别推荐给平时怕冷、手脚不温的大朋友。

提醒：如果容易上火，肉桂可以少放一点（1克左右）；如果控制糖分，可以不放冰糖；如果正在感冒发烧，或者舌头很红、总觉得燥热，就不适合喝。

这杯茶，源自中医的平衡智慧。古人认为，黄精能平和地滋养身体之“阴”，肉桂擅长温暖经脉、驱散寒气。两者搭配，就像给身体既添了“柴火”（温阳），又补了“水分”（滋阴），温暖而不干燥，滋润而不寒凉，正是冬季“藏养”身体的妙方。