

今日天气



晴间多云
最高气温8℃
最低气温-4℃
南风转北风3~4级

短期天气预报

1月13日



晴到少云

6℃ -2℃

北风转南风3~4级

1月14日



晴间多云

13℃ -1℃

南风短时北风3~4级

生活气象指数

运动指数: 较适宜

天气较好,无雨水困扰,较适宜进行各种运动,但因气温较低,在户外运动请注意保暖。

过敏指数: 极不易发

天气条件极不易诱发过敏,可放心外出,享受生活。

感冒指数: 较易发

昼夜温差较大,较易发生感冒,体质较弱的朋友请注意防护。

冬季进补勿“盲补” 辨清体质科学滋养

冬季是进补的好时节,但在不了解自身体质的情况下盲目进补,不仅可能“补不对路”,还可能“越补越虚”。“中医将人体体质主要分为九种,其中平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质和湿热质这六种在冬季最为常见。”宁夏医科大学中医学教授郭斌表示,“虚”分为气虚、阳虚、阴虚等,进补前要先辨识清楚,公众可以结合一些日常典型表现进行初步自我观察。

气虚的主要表现包括少气懒言、神疲乏力等,进补的核心原则是平补、缓补。可适当多吃山药、莲子、板栗等平补健脾的食品。

阳虚增加了明显的“寒象”,表现为畏寒肢冷、进食耐温不耐寒、易大便不成形、舌质淡白等,进补的核心原则是温补阳气。忌食寒凉性质的食物,适合多吃羊肉、牛肉、韭菜等温补类食物。

阴虚的主要表现包括手足心热、口干咽燥、失眠盗汗、大便干结等,进补的核心原则是滋阴润燥。不宜吃燥热助火的食物,而宜选用鸭肉、银耳、黑芝麻等具有滋阴润燥作用的食材。

湿热与痰湿体质在冬季的调理重点并非传统意义上的进补,而是“通”和“化”。湿热体质人群可食用赤小豆、薏米、冬瓜等清热利湿食材,避免羊肉、辣椒、花椒等助热食材。痰湿体质人群则要避免食用冷饮、肥肉、甜点等“助湿生痰”之物,宜吃山药、茯苓等健脾食物。

人体体质复杂,常有阴阳两虚或夹湿夹瘀等情况。如果自我判断困难或症状复杂,建议寻求专业中医师的帮助。

本报综合报道

享受冰雪乐趣

1月11日,小朋友在松花江哈尔滨段江面上体验机器狗拉爬犁。当下,“冰城”哈尔滨市正值冰雪季,冰雪覆盖着的松花江哈尔滨段江面化身冰雪欢乐场,吸引游客和市民尽享冰雪娱乐运动带来的快乐。
新华社发



先背击、后冲击 海姆立克急救法更新了

本报综合消息 近日,“海姆立克急救法更新了”这一话题冲上热搜,引发关注。急救领域专家日前解读了本次急救法更新要义。

唐山市第二医院医疗急救科(120救护队)主任崔明武介绍,新版异物气道阻塞急救国际指南针对严重窒息(异物卡喉)的成年人,调整了急救核心步骤,重点将“单纯腹部冲击(海姆立克急救法)”调整为“先进行5次背部拍击,如果无效,再进行5次腹部冲击,如此交替循环”,更加强调安全、高效和统一的施救原则。

新版异物气道阻塞急救怎么做?

吉林市急救中心副主任医师李斌介绍,若异物将气道完全卡死,患者出现重度气道梗阻(无法发声、窒息、面色发紫、手放在喉部呈V形等),且患者意识尚且清醒,此时应尽快采取急救措施。针对不同人群,急救法也有所区别,一些特殊群体不能采用腹部冲击。

成人及能站立的儿童 身体前倾,先拍背。患者两腿打开,与肩同宽,身体前倾,用掌根大力拍击肩胛骨连线中点处5次,观察异物是否排出。若异物未排出,此时采取腹部冲击法,牢记“剪刀石头布”。

剪刀:找到肚脐上两个指头的位置。**石头**:一只手握拳抵住。**布**:用另一只手包住握拳的手,快速、大力向后上方冲击腹部5次。若异物未排出,再次进行“5次拍背-5次腹部冲击”交替循环。

婴儿 因婴儿内脏未发育成熟,禁用腹部冲击,所以需要采用“5次拍背-5次胸部冲击”组合流程。

施救方式为用手夹住孩子两侧颞骨,让孩子保持头低臀高的姿势趴在手臂上,斜倾向下,用掌根大力拍击孩子肩胛骨连线中点处5次。若异物仍未排出,此时将孩子夹住翻转,用掌根按压胸部5次,重复以上动作。

孕妇 施救方式为背部拍击同清醒成人,保持前倾姿势,掌根拍击肩胛骨连线中点5次。后续腹部冲击应替换为胸部冲击。拳眼置于胸骨下半部分,另一只手包裹拳头,快速向后向内冲击5次,通过胸腔压力变化排出异物,避免压迫腹部影响胎儿及孕妇脏器。

需要注意的是,气道梗阻急救时,如果窒息者失去反应,必须立即进行心肺复苏。通过胸外按压维持血液循环、为重要器官供能,同时按压产生的胸腔压力变化可能松动异物,为抢救争取时间。

若独自一人发生窒息如何自救?

对于清醒、严重异物气道阻塞的患者,自救方式为自己腹部冲击与硬物辅助冲击相结合。

自我腹部冲击即先定位脐上两横指,单手握拳拇指侧顶于定位点,再用另一手包裹拳头,快速向上向内冲击,未排出则重复;硬物辅助冲击即将上腹部抵住椅背、桌子边等坚硬边缘,身体前倾,快速向内、向上挤压腹部,利用反作用力产生腹内压冲击异物。

喝酒吃辣能祛寒御冷? 听听医生怎么说

本报综合消息 冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷吗?中国中医科学院望京医院主任医师高峰表示,这些做法应该说不科学的。

饮酒后皮下毛细血管扩张,血液加速流向体表,短时间会感到面部和身体发热、出汗,但热量会更快地从体表消散,反而容易受寒、感冒。

当然,也不能靠吃辣祛寒御冷。适当吃点辣可以促进食欲、促进发汗。但是吃辣是因人而异的。中医认为,辛辣的食物容易耗伤津液,可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适,对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡的人,还可能诱发病情或致病情加重。

科学冬泳 讲究宁短勿长,留有余力

本报综合消息 如今,越来越多人参与到冬泳这项运动中。新手“泳士”该如何科学、安全地畅游这片“勇敢者的水域”?

宁夏医科大学总医院心血管内科主任医师王竟靖表示,冬泳的核心机制在于人体对冷刺激的应激与适应。接触到冷水时,人体皮肤毛细血管急剧收缩,血液被挤向深层脏器;出水后温度升高,血管反射性扩张,血液回流体表。一缩一张的过程是对全身血管进行高强度、高频率的“按摩”和锻炼,能有效改善血管内皮功能。

如何科学冬泳?下水前要做好充分准备,比如评估天气环境、身体状态等。入水时禁止跳跃入水或一头扎入水中,这会对心血管系统造成毁灭性冲击,应先用水拍湿面部、后颈、胸口和四肢,然后缓慢入水,从脚到躯干逐步浸没。游泳严格遵守水温与时间规律,参考“1摄氏度1分钟”原则,宁短勿长,留有余力,当身体感觉从“冷”变为“麻”“胀”或“轻微疼痛”时应立即出水;出水后要快速擦干躯体保暖,通过慢跑、快走等温和运动科学复温,预防“回暖休克”。

冬泳后决不能立即热水淋浴或靠近火炉、暖气片,这会引发“回暖性低血压”,造成脑部缺血等,非常危险。心脑血管疾病患者、癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者、甲状腺功能减退者等群体严禁冬泳。