

## 冬病最“要命”

人们经过长期观察发现，气候的变化能诱发或加剧某些疾病，尤其是在晚秋至冬末。人们所熟悉的《红楼梦》中很多人物就是在这段时间亡去的：林黛玉之父林如海死于九月初三，此时称为“暮秋”；秦可卿死于“灯下拥炉”的冬季；林黛玉“香魂一缕随风去”，死于隆冬腊月；正当家家贴门神准备过年时，贾府却“把门神都糊了”，原来是王熙凤沉疴不起，咽气归天了。

这并不是曹雪芹在故弄玄虚，作为文学家的他知道，气候变化可影响健康。其实，早在远古时代，人们就感觉到天气与健康的关系，《黄帝内经》中曾有不少精辟的论述：“天复地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成”，又如“人与天地相参也，与日月相应也”，《内经》中曾提到“秋伤

于湿，上逆而咳；风寒湿三气杂至，合而成痹也”，都说明了自然界的各种气候变化对人类产生的巨大影响。中医称之为“时疫”，西医则称之为“气象病”。

深秋严冬季节易复发和加重的疾病主要是呼吸道疾病和心脑血管疾病，这主要与寒冷刺激有关。冬季，由于气温低，冷空气进入呼吸道后，刺激鼻黏膜血管收缩，使吸入的空气湿度不足（温度愈低，含水量愈少），导致支气管黏膜的血液循环障碍、呼吸道分泌物排出困难，呼吸道的“盾牌”作用减弱，加之某些细菌、病毒在低温的环境中更易生存，这都为它们的入侵人体创造了条件。另外，寒冷的空气还可使人体血液中的淋巴细胞数量相对减少，抵抗力降低，从而更易导致感染的发生。流感、普通感

冒、老慢支、哮喘等疾病常集中在11月下旬到次年3月底发生，就是这个原因。

而心脑血管疾病冬季易发的原因主要也是因为寒冷刺激。当外界环境温度过低时，全身血管收缩，导致血压升高，而血压升高是中风、冠心病的最危险因素之一。同时，寒冷环境中还会使血中纤维蛋白元增加，从而增加血液粘稠度，导致血栓易形成，诱发心梗、脑梗等疾病的发生。此外，室内外温差过大导致心肌耗氧量增加、长时间呆在密闭室内取暖造成机体缺氧等都是冬季心脑血管疾病高发的原因。

最后，有研究表明，糖尿病、溃疡病、胆结石的发病也与冷空气有关。因此，在这样的季节，防寒保暖显得尤为重要。

吴小毛 田静



## 冬季养生“新三宝”

冬季，人们常选择一些有补益的作用的食物，如冬季“三宝”冬枣、冬甘蔗、冬瓜，以此来达到养生和养颜的目的。这里我要向大家推荐冬季养生新三宝：核桃、榛子和板栗，又称坚果“三宝”，是人们冬季养生的最佳选择。

●**核桃** 核桃是中成药的重要辅料，有补肾固精、润肺止咳、化痰定喘、顺气补血等功能，对肾虚、尿频、咳嗽等症有很好的疗效。核桃含有的卵磷脂对脑神经有良好的保健作用，非常适合生长期的孩子和经常用脑的成人食用。其所含有的植物油，和动物油相比，对“三高人士”来说更为安全。

●**榛子** 榛子有调中、开胃、滋养气血、明目的作用，适用于食欲不好、乏力、形体消瘦、病后体虚、视物不明等症。由于榛子含有人体不能自身合成的不饱和脂肪酸，可促进胆固醇的代谢，软化血管，从而可以防治高血压、动脉硬化等心脑血管疾病，对消瘦、夜尿多等肺肾不足之症也颇有益处。

●**板栗** 板栗有补肾壮腰、强筋健骨、健脾和胃、活血止血、延缓衰老的功能，适用于肾虚、腰膝酸软、筋骨疼痛、骨质疏松、尿血、便血等症。板栗素有“干果之王”的美誉，唐代孙思邈称板栗为“肾之果也，肾病宜食之”，明代李时珍称板栗有驱寒、止泻之功。

蒋志平

## 心脑血管病患者的自我调节

●**起床要慢** 清晨，人体的血管应变力最差，骤然活动易使血压增高，诱发心脑血管疾病。所以，老年人在睡眠醒来时须先在床上躺一会儿，待“醒透”后再缓慢起床，以避免血压波动过大。有高血压病史者，要做到定期监测血压，规范服药。

●**注意保暖** 遇到天气好时，可以多到户外晒晒太阳，但外出时要注意添加衣服，尤其要重视手部、头部、面部的保暖，因为这些部位受寒，可引起末梢血管收缩，加快心跳或冠状动脉痉挛。

●**适量运动** 中老年人可根据自身情况，选择一些运动强度不大的有氧运动，每周不少于3次，每次运动20-40分钟，以不伴有胸闷、气短、咳嗽、胸痛等不适，自我感觉良好为宜。

罗丹

## 肺心病患者如何过冬

◆**保持愉快乐观情绪** 肺心病人普遍存在悲观失望、忧郁、自卑心理，这些不良情绪又反过来降低免疫力，加重病情，造成恶性循环。故病人应树立战胜疾病的信心，保持豁达乐观情绪，合理安排饮食起居。

◆**改善居室环境** 居室温度应保持18℃以上，平时做到三暖，即头暖、背暖、足暖。天气干燥时在室内洒些水，以使呼吸道保持湿润，有利于痰液的咳出。

◆**饮食保养** 肺心病人消化功能差，应少食多餐，宜进食低盐低脂、高蛋白、易消化的食物，有条件者应合理冬补。

◆**控制感染，及时排痰** 多痰是肺心病的特点，患者应

采取种种措施及时排痰，以免阻塞呼吸道而继发感染，可用化痰药，但慎用镇咳药。

◆**自备氧气袋** 重症肺心病患者常因严重缺氧，导致机体体酸碱性异常（酸中毒），发展至“肺性脑病”，危及生命。为此，患者应自备氧气袋，坚持低浓度吸氧。

◆**加强护理** 对于长期卧床者，应经常帮其翻身，拍背以促其排出粘痰；并帮其活动肢体、按摩筋络。术后病人应早日下床运动，加强口腔和皮肤护理，勤换内衣裤和被褥，防止褥疮，应参加适宜的体育活动，以改善心肺功能。

无锡市人民医院  
主任药师 陆基宗

## 延伸阅读

## 「医疗气象预报」

近年来，医学专家针对气象因素对人体的影响，已弄清了哮喘、流感、关节炎、心脏病、中风等疾病的气象因素，并提出了减少气象条件致病应采取的措施和对策。

医疗气象预报不仅提供温度、湿度、太阳辐射和空气污染等，还会预告将要出现的“哮喘型天气”和“痉挛型天气”，提醒高血压、气管炎、心脑血管疾病及胆、肾结石等患者，注意病情变化，做好预防措施等内容。同时，医院、疗养院会采取相应的医疗监护措施和特定的医疗护理，进行对症的预防性治疗。可以说，医疗气象预报使人们及时了解气象变化，提醒自己注意身体，做到防患于未然。

范爱萍



## 帕金森·脑萎缩·脑梗·偏瘫的救星

国际专利 无与伦比 签约治疗 药到病除

【**辉瑞活脑克颤王**】系列药品由诺贝尔医学及生物学奖获得者埃里克·坎德尔博士率领世界一百多个国家的脑病科学家，联合我国最大、最具权威的脑病科研机构——中国国际神经细胞研究总院，世界医药巨头美国辉瑞，历经多年，成功研制出世界上首个唯一能彻底根除帕金森·脑萎缩·脑梗·偏瘫的特效绿色药。该药配方科学严谨，疗效是传统药物的几十倍，被世界卫生组织唯一指定为未来治疗脑病的专用药。

【**辉瑞活脑克颤王**】经过几十万例患者临床验证，具有以下独特功效：①**独有海洋动物（海龟海蛇）髓鞘干细胞**，能迅速穿透血脑屏障，营养修复大脑神经细胞，彻底清洗堵塞的血脑屏障，给大脑补充足够的血液和氧气，激活脑细胞再生，促进多巴胺的合成和再生。②**超强的生物活性蛋白**能迅速改善大脑血液微循环，恢复血管弹性、软化血管、通络化栓，降三高，预防其它心脑血管疾病的发生。③**取材于热带、青藏高原的活脑安神因子**直接穿透大脑皮质，激活处于抑制状态的脑细胞，开窍健脑益智，活血除颤、填精补髓，迅速改变患者记忆力减退、反应迟钝、语言障碍、行动不便、手足震颤、大小便失禁等症状。同时解除长期服用西药、中草药留在体内的毒素，摆脱药物的依赖性、成

瘾性，标本兼治、连根除。

**签约治疗：**无论患者年龄多大、病史多长，7-10天都有明显疗效。一般1-2个疗程即可康复，严重患者3-4个疗程即可康复。愈后10年复发免费指导治疗，直到康复，让脑病患者无后顾之忧。

**特大喜讯：**凡购买【**辉瑞活脑克颤王**】，一律优惠50%。买一个疗程送一个月，买二个疗程送二个疗程，并可以获得一份“放心药品质量万里行签约治疗合同书”，此合同书受法律保护。望新老患者相互传达。【**辉瑞活脑克颤王**】系列产品已通过国家权威部门严格检验和认证，药品盒上都贴有国家3.15的激光防伪商标和国家老干部局专用荧光防伪标签，每颗胶囊都有中、英文辉瑞字样，原装英文药瓶，药盒。三重防伪，杜绝假冒。（有些地方发现假冒，请患者认准辉瑞字样）正规医院发票，凡服用10天无疗效全额退款，患者可以放心使用。

全国免费电话：**400-669-3866**

24小时专家热线：**010-51295341**

短信订购：**18611978090**

地址：北京市海淀区北海路26号 京药广审(文)第201109302号

亚太地区技术指导及分装机构：中国国际神经细胞研究总院 官方网站：[www.hrhkncw.com](http://www.hrhkncw.com)

## 捕猎机 捕鱼机

送货上门 货到付款

**激光捕猎机：**发射大范围雷达波刺激动物大脑神经系统产生幻觉，并通过自由电子激光轰击动物脑神经，使其昏迷任人捕捉，声诱吸引捕野猪、野兔、野鸡、飞鸟等野生动物：2千米760元，4千米1360元，5千米1860元。

**数码超声波捕鱼机：**浮鱼深宽：30米680元，50米1280元，90米1880元。产品三包二年。

将地址姓名发到15177483783即免费寄资料图片、光碟现场捕捉录像。

**广西玉林市科龙电子厂**  
电话：0775-2810563 联系人：陆俊良



## 霜过拐枣甜

一场寒霜过后，拐枣便上市了，抓上一把，吃在嘴里，清香甘甜。拐枣只是俗称，学名叫枳椇，因为长得拐弯抹角而得名，又因形态像万字符，所以又叫“万寿果、鸡爪梨”。

拐枣的营养价值很高，不仅含有丰富的氨基酸、维生素及铁、磷等矿物质元素，含糖量也特别高，其中含蔗糖24%、葡萄糖9.5%、果糖7.92%，因而有“糖果树”、“甜半夜”的盛名。生吃可以醒酒安神，泡酒还可治风湿：取拐枣500克浸入低度烧酒500毫升中，密封1周后即可饮用，每日2次，每次20毫升，有很好的祛风胜湿的功效，适宜于风湿性关节炎患者饮用。另外，将它和排骨一起炖，也是一道不可多得的美味。

郭震生