

慢病人群严冬如何保养

冬季北方冷空气活动频繁，气温变低，空气干燥。这段时间是高血压、糖尿病等慢病人群病情波动的“高危期”。我们需要注意哪些事项，才能安然过冬呢？

高血压患者如何应对寒冷天气？

做好御寒准备。冬季室内外温差大，建议患者外出时做好颈部、头部保暖，不要骤然进入特别寒冷的环境。

关注重点时段。清晨6时至上午10时是血压的“晨峰”时段，也是心脑血管问题的高发时间，不提倡患者在室外晨练。

注重平日养生。建议患者在冬季保持规律作息，避免熬夜，保证充足睡眠；饮食清淡低盐，减少高油高脂食物摄入，多吃新鲜蔬果；适度进行有氧运动，如散步、慢跑、太极拳等，增强血管调节能力；保持情绪稳定，避免焦虑、紧张等不良情绪诱发血压波动。

“季节交替血压波动是常见现象，切不可掉以轻心或擅自停药。只有坚持科学监测、规范治疗，配合健康的生活方式，才能有效保持血压稳定，降低心脑血管疾病风险。”专家说。

糖尿病患者适当增加血糖监测频次

“糖尿病等内分泌代谢类慢病患者冬季需注意多方面养护。”专家介绍，增强自我管理意识是把控血糖的关键。患者应适当增加血糖监测频次，除常规空腹血糖外，重点监测餐后2小时血糖及睡前血糖，建议每周至少完成1次全天血糖谱监测(空腹、三餐后2小时、睡前)。若连续3天血糖超标，需及时就医调整方案。同时，要做好足部防护，每天用37摄氏度左右的温水泡脚10—15分钟，检查足部有无红肿、破溃，选择宽松保暖的棉质袜子和防滑鞋，避免外伤。

血糖监测之外，均衡饮食与适当运动同样重要。

饮食上要严格控制总热量。专家建议患者遵循“少食多餐、粗细搭配”原则，主食用燕麦、糙米等全谷物替代精制米面，每餐主食量控制在一个拳头大小；每天摄入不少于500克绿叶蔬菜，食用土豆等淀粉类蔬菜时需减少主食量；优质蛋白质控制在一个掌心大小，严格限制高糖高油高盐食物，每天烹调用油不超25克、盐不超5克，保证每天少量多次饮用1500—2000毫升温水。

运动则遵循“温和、规律、避寒”原则，在安全前提下实现个体化及渐进性运动，避开清晨低温时段。每次30分钟、每周5—7次，运动前热身5—10分钟，如出现低血糖症状需立即补糖并复测血糖。

◎市中医医院：

骑行有方 远离痔疮  
——中医智慧助您绿色健康行

骑行作为低碳出行的生活方式，能强健体魄、舒畅心情，也可能因久坐与局部受压，无形中增加肛肠负担。中医认为，久坐伤气，气血运行不畅，加之臀部受压，易致湿热瘀滞于肛门，诱发或加重痔疮。邢台市中医医院主院区肛肠二科(肛肠疼痛科)负责人刘晖提醒做到以下几点，便可畅享骑行，无“后顾之忧”。

骑行有道，细节护肛

姿势调节：身体微前倾，双肘稍屈，分散臀部压力，每隔20—30分钟变换坐姿或站立骑行片刻。

坐垫选择：推荐中空减压型坐垫，并搭配透气

的骑行裤，减少局部压迫与摩擦。

节奏安排：长途骑行时，每半小时宜下车活动，慢走或舒展下肢，促进气血回流。

生活护养，防患未然

提肛锻炼：每日早晚，深吸气时收缩肛门5秒，呼气放松，重复20—30次，升提中气，固摄肛周。

饮食有节：少食辛辣炙烤，多摄入高纤维蔬菜(如菠菜、燕麦)及水果，保持大便通畅。

温水坐浴：若感肛周不适，可用淡盐水或清热中药汤(如马齿苋、苦参各15克煎汤)睡前坐浴15分钟，疏通局部气血。

中医见解：通则不痛

中医强调“气为血之帅”，气血调和则经脉通畅。骑行前后可轻揉足三里(膝下三寸)、承山(小腿后侧)等穴位，促进脾胃运化与下肢循环。若已出现便血肿痛，应及时就医，辨证施治，切勿拖延。

骑行不仅是奔赴远方的方式，更是与身体对话的过程。以中医养生智慧为伴，调整习惯，关注细节，方能让绿色出行之路，行得远、行得稳、行得一身轻松。

愿每一次踏轮向前，皆是身心和谐的旅程。(主院区肛肠二科 刘晖)

◎邢台市中心血站：

河北科技工程职业技术大学  
开启邢台高校无偿献血季(第二站)

2025年12月20日至21日，“太行赤诚·热血泉城”邢台高校无偿献血季第二站在河北科技工程职业技术大学开启。爱心学子们纷纷挽袖献爱，用滚烫的热血点亮生命希望；志愿者穿梭忙碌，以细致服务为这场冬日之约注入温情力量，共同谱写一曲青春担当的赞歌。

活动当天，在红星礼堂外的献血现场，校学生处、团委联合邢台市中心血站设立流动科普站，以面对面的真诚交流驱散认知迷雾。血站工作人员用通俗语言讲解血液奥秘、献血意义、流程规范及政策保障，针对“献血是否伤身”“献血注意事项”等高频问题逐一释疑。“原来科学献血不仅能实实在在帮到别人，还能促进自身新陈代谢！”志愿者杨禹熙说，“之前看到网上说献血会‘伤元气’，现在

才懂，科学献血反而能刺激造血功能，对身体没坏处，我一定做好无偿献血的宣传工作！”

从指导填表到陪护休息，从递送温水到分发补给，校团委与青年志愿者协会成员化身“暖心卫士”，让每个环节流淌关怀。志愿者高鲲鹏已是第二次服务献血活动，他说道：“看到同学们带着笑容离开，疲惫瞬间清零！”这份细致守护，让奉献者同时成为被温暖包围的人。

校学生工作处负责人说：“我们以热血为媒，让奉献精神融入青春血脉，使‘敏行担当’成为科工学子的底色——每一次挽袖都是‘强国有我’的承诺。”

(卢柏良 陈英文)

