

市人民医院专家科普：

冬季高血压管理全指南

寒冬将至，冷风不仅带来了低温，也为高血压患者带来了潜在的健康威胁。冬季血压波动尤为显著，管理不当可能引发心脑血管事件。

一、冬季血压为何易“失控”？

寒冷是血压的“隐形推手”。当气温下降，人体为减少热量散失，血管会自然收缩，同时交感神经兴奋，儿茶酚胺类等激素分泌增加，导致心跳加快、血压升高。要是长期不管，心脏、大脑、肾脏这些“关键器官”就会跟着受连累，慢慢出问题。

二、科学监测

1.家庭自测血压法。每天早、晚各测一次；测量前安静休息至少5分钟，避免喝茶、咖啡、饮酒和运动；坐在有靠背的椅子上，双脚平放，裸露上臂，袖带高度与心脏持平；每次连续测量2遍，间隔1分钟，记录平均值。

224小时动态血压监测。若家里测血压总忽高忽低，或有头晕、头疼，则在医院内做24小时动态监测仪，可发现夜间高血压、清晨血压

骤升等隐蔽问题，为医生调整用药提供依据。

三、合理用药

选择半衰期长、覆盖24小时的降压药，维持血压平稳，减少波动；不可因血压暂时正常而擅自停药，否则可能导致血压反弹；根据血压高峰调整服药时间；若血压持续超标或出现头晕、胸闷等症状，需在医生指导下调整方案，切勿自行加药。

四、生活方式

衣：保暖为先；
食：清淡有节；
住：温湿适宜；

行：择时运动。

五、紧急情况识别与应对

急性胸痛：胸部剧痛、压迫感，常伴大汗、憋喘和濒死感。疼痛持续超过15-20分钟不缓解，需高度怀疑心肌梗死。此外，冬季急性主动脉夹层发生率显著增加，如果出现突发剧烈胸痛或背痛，疼痛呈撕裂样、刀割样，难以忍受，常伴血压显著升高，要警惕急性主动脉夹层可能。

应对措施：立即停止活动，静卧休息，并第一时间拨打急救电话120，切勿自行驾车去医院。（魏庆民）

河北省眼科医院：

互联网医院开诊

您是否也曾面临这些困扰？糖尿病患者视力监测难、定期复查耗时费力；眼底术后患者为了一次复查，多次往返医院；工作繁忙难抽身，专家号源紧张，复诊总是难以安排。

河北省眼科医院互联网医院于近日开诊，首批上线糖尿病眼病科、眼底外科、中医眼科三大专科，足不出户也能连线眼科专家，轻松实现“云端”复诊。

糖尿病眼病科。专注于为糖尿病性视网膜病变、糖尿病性青光眼、糖尿病性虹膜睫状炎、糖尿病性白内障、葡萄膜炎等眼病患者提供专业的复诊服务。

眼底外科。专注于为视网膜脱离、特发性黄斑裂孔、视网膜前膜、玻璃体黄斑牵拉综合征、糖尿病性视网膜病变、年龄相关性黄斑变性、高度近视性黄斑病变、视网膜静脉阻塞以及视网膜血管炎等各种原因导致的玻璃体积血混浊、黄斑水肿、眼内新生血管等疾病的术后患者提供专业

的复诊服务。

中医眼科。专注于为葡萄膜炎、白塞病、小柳原田病、视网膜动脉、静脉阻塞、视神经萎缩、视神经炎、缺血性视神经病变、黄斑变性、色素变性、眼肌麻痹，以及由高血压、糖尿病等全身性疾病导致的眼病患者提供复诊服务。

互联网医院四大保障。医生权威：线上医生均为该院主治医师及以上专家；精准便捷：专病专治，直面专家，打破时空限制，省去奔波排队；全程管理：建立专属电子健康档案，实现从治疗到康复的连续跟踪服务；省时省心：在线完成复诊开药、报告解读等事项，节省您的时间与精力。

简单三步轻松问诊。微信搜索“河北省眼科医院”官方微信小程序；进入首页，点击“网上看病”；选择对应科室与医生，点击“去咨询”，阅读并确认《线上复诊知情同意书》，提交病情，即可开启问诊。

（胡婉凝）

市中心医院骨科主任刘进辉提醒：

关爱老年人“骨”健康

▶ 寻医问诊台

邢台市中心医院

【专家名片】刘进辉，市中心医院骨科主任，主任医师。从事骨科临床工作20余年，在脊柱疾病、创伤外科、关节外科方面积累了丰富的临床经验，擅长微创治疗腰椎间盘突出、椎管狭窄、脊柱滑脱、颈椎病、骨质疏松骨折、关节置换、骨折微创等疾病的治疗。现任河北省医院管理学会微创医学委员会常委委员、河北省微创医学会理事、邢台市骨科专业质量管理与控制中心副主任委员、邢台市医学会骨科专业委员会委员、邢台市医院管理学会老年骨科与骨肿瘤专业副主任委员。

任泽区张先生：我们老年人就怕摔倒，虽然时刻都注意着，但还是

会出现磕绊等情况而发生骨折，为什么老年人容易出现这样的情况呢？

刘进辉：随着年龄增长，身体功能退化难以避免。进入老年后，视力、听力、肌肉力量、平衡能力和反应能力均出现不同程度下降。同时体内钙质流失严重，骨密度降低，骨头变得“酥而脆”。因此，老年人的骨折往往无需剧烈撞击，即使轻微外力（如扭身、弯腰或者打喷嚏等），也可能导致骨折。而且这些骨折常常愈合慢、易错位、恢复差，极大影响生活质量。

襄都区刘女士：老年人骨折与年轻人有哪些不同？具体表现是什么？

刘进辉：老年人骨折的特点主要表现在以下几个方面：1.轻微外伤即可导致骨折。大多数老年人都有骨质疏松，使得骨骼变得脆弱，即使是轻微的外伤都可能导致骨折，尤其是腰椎、胸椎、髌部、肩部及手腕部的骨折发生率更高。2.骨折易发生移位。老人骨折后由于骨质质量较差，一旦发生骨折，需

骨折部位容易发生移位。3.治疗方案与年轻人不同，老年人骨质质量差，内固定手术比较困难，导致治疗难度较大；合并有多种内科疾病，导致治疗风险增加。4.康复过程缓慢，老年骨折治疗难度大，且配合康复的主动性也较差，导致康复过程缓慢。5.易发生并发症，老年患者骨折愈合时间相对较长，导致卧床时间较长，容易在卧床期间发生各种并发症，如肺部感染、褥疮、肌肉萎缩、关节僵硬等。

信都区李先生：我们知道骨质疏松后容易出现骨折，怎么确定自己是否患有骨质疏松？

刘进辉：骨质疏松被称为“沉默的流行病”，因为它早期往往没有任何明显不适。随着骨密度不断下降，骨骼变得脆弱，一些日常生活中的轻微动作都可能成为骨折的“导火索”。如果脊柱出现骨质疏松，承重就变差，慢慢会被自身的重量压垮，导致驼背、身高变矮。如果身高比过去矮了，或者有驼背迹象，还有出现腰背酸痛、夜间疼痛、肢体无力、腿抽筋等情况，需

要引起重视，尽快去医院检查。此外，除了可以通过症状表现查看是否患有骨质疏松，还可以通过一些专业的检查项目进行诊断。

宁晋县王女士：我患有骨质疏松好几年了，手腕骨折过两次，平时除了补钙药，还需要进行其他治疗吗？

刘进辉：骨质流失是人体生长过程自然规律，很多人认为骨质疏松是不可逆的，用不用药物治疗结果一样，甚至有些就放弃了，这种想法是错误的。正规的治疗能减缓骨质流失，大大降低骨折的风险。相对不治疗而言，骨质疏松症任何阶段开始治疗都不晚，但早诊断和早治疗会大大受益。钙和维生素D作为骨骼营养剂，它们只是骨质疏松治疗中的一环，因为骨质疏松只靠补钙，远远不够，需规范使用抗骨质疏松药物。这些抗骨质疏松药物有口服、皮下注射、静点、鼻喷剂等，针对不同病人，需要由专业医师指导患者选择不同的治疗药物。

（李燕乾、王传利）

口渴、皮肤干燥、大便干结等。为了有效预防秋燥，我们需要从内外两个方面入手。

1.内部调理：除了在饮食上多吃滋阴润燥的食物外，还可以适当服用一些中药来调理身体，如沙参、麦冬、玉竹、百合等。这些中药具有滋阴润肺、生津止渴的功效，可以根据个人体质和症状，在医生的指导下合理使用。另外，“朝朝盐水，晚晚蜜汤”也是一种很好的防秋燥方法，即早上起床后喝一杯淡盐水，晚上睡觉前喝一杯蜂蜜水，既能补充水分，又能起到滋阴润燥、润肠通便的作用。

2.外部护理：保持室内空气湿润，可以使用加湿器增加空气湿度，将室内湿度保持在40%-60%为宜；避免长时间待在空调房间里，空调的制冷作用会使室内空气变得干燥，加重秋燥症状。如果必须使用空调，可以同时使用加湿器，并注意定期开窗通风，保持室内空气新鲜；注意皮肤护理，洗澡时不要使用过热的水和刺激性的沐浴产品，以免损伤皮肤的屏障功能。洗完澡后，及时涂抹润肤霜，保持皮肤水分，防止皮肤干燥、瘙痒。

（张建英）

邢台医学院第二附属医院（市肿瘤医院）东院区专家科普：

秋季养生这样做

秋季养生是一个系统工程，需要我们从起居、饮食、运动等多个方面进行综合调理。

一、起居：早睡早起，与鸡俱兴

《黄帝内经》中提到：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。”进入秋季，自然界阳气渐收，阴气渐长。早睡可以顺应阳气的收敛，让身体得到充分的休息；早起则有助于舒展肺气，使我们能更好地适应秋天的气候变化。一般建议晚上10点至11点入睡，早上6点至7点起床。同时，要根据天气变化及时增减衣物，避免着凉。但也不要过早穿上厚衣服，适当“秋冻”，有助于提高身体的耐寒能力，增强抵抗力。老人、小孩和体质较弱的人要根据自身情况，注意保暖。

二、饮食：滋阴润燥，少辛增酸

秋季气候干燥，容易出现口干舌燥、皮肤干燥等“秋燥”症

状。我们在饮食上应遵循“滋阴润燥”的原则，多吃一些具有润肺生津、养阴清燥作用的食物。

1.多吃白色食物：中医认为，白色食物入肺，如百合、银耳、莲藕、雪梨、山药、莲子等，这些食物具有滋阴润肺、健脾益胃的功效。

2.适当吃酸味食物：根据中医理论，酸味食物能收敛肺气，秋季适当食用可增强肺的功能。像山楂、葡萄、柚子、柠檬等都是不错的选择。

3.少吃辛辣食物：辛辣食物容易助长体内的燥热之气，加重秋燥症状。所以，要尽量少吃辣椒、花椒、生姜、大蒜等辛辣食物，以免损伤肺腑。

4.多喝水：秋季气候干燥，人体水分流失较快，每天要保证足够的水分摄入，一般建议成年人每天饮用1500-2000毫升水。除了白开水，还可以多喝一些淡茶，如菊花茶、金银花茶、枸杞茶等，既能补充水分，又有清热润燥的作用。

三、运动：适度运动，动静结合

秋季是运动锻炼的好时节，适当运动可以增强体质，提高免疫力，还能缓解秋乏。但秋季运动要注意适度，避免过度劳累和大汗淋漓，以免损伤阳气和津液。

1.选择合适的运动项目：可以选择一些轻松平缓、运动量适中的运动，如散步、慢跑、太极拳、八段锦、瑜伽等。

2.注意运动时间和强度：尽量选择在早晨或傍晚进行运动，此时气温较为适宜，避免在中午高温时段运动，以免中暑。

3.运动前后做好准备和放松活动：运动前要进行充分的热身活动，如拉伸、转动关节等，预防运动拉伤；运动后要进行适当的放松活动，如慢走、深呼吸、按摩等，帮助身体恢复平静，缓解肌肉疲劳。

四、防秋燥：内外兼顾，呵护健康

秋燥是秋季最常见的健康问题，主要表现为口鼻干燥、咽干

市妇幼保健院专家详解：

秋冬如何不“感冒”

文明健康

秋冬是儿童感冒的高发季，现通过以下几点实用建议，帮助您为宝宝筑牢健康防线。

一、勤洗手，最关键

手是接触病毒的主要途径，请教导并帮助孩子：

1.用肥皂/洗手液+流动水，按“七步洗手法”洗手，每次至少20秒。

2、重点时机：回家后、饭前、便后、接触分泌物后。

3.外出备好儿童免洗手液。

二、科学穿衣，不出汗

孩子穿得多，一出汗再吹风，更易感冒。

1、“洋葱式”穿衣：内层吸汗、中层保暖、外层防风。根据场合和温度灵活穿脱。

2.判断标准：摸孩子后颈背部，温热干燥说明穿衣正好，出汗是穿多了。

三、均衡营养，多喝水

强大的免疫力需要营养支持。

1.喝足水：鼓励喝白开水，保持呼吸道湿润。

2、吃均衡：保证肉蛋奶、蔬菜水果的摄入。

3.可在医生指导下补充维生素D。

四、洁净环境，常通风

1.每天开窗通风2-3次，每次15-30分钟。

2.使用加湿器，保持湿度50%-60%。

3.流感高发季，少带孩子去人多拥挤的场所。

五、充足睡眠与锻炼

确保孩子有充足的睡眠；天气好时，坚持每日户外活动，增强耐寒力。

六、接种疫苗，建屏障

接种流感疫苗是预防流感的较为有效的方法。建议6月龄以上儿童每年接种。

孩子的健康需要共同守护，让我们用科学的预防措施，陪伴宝贝安然度过秋冬！

（曹静）

邢台经济开发区土地储备中心国有建设用地使用权挂牌出让公告

经邢台经济开发区管理委员会批准，邢台经济开发区土地储备中心决定以挂牌方式出让一幅地块国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

编号	土地面积 (平方米)	土地 位置	土地 用途	规划指标要求			出让年限(年)	挂牌 起始价 (万元)	土地竞买 保证金 (万元)	增价 幅度 (万元)
				容积率	建筑密度	绿地率				
邢开储 [2025]8号	133570	永安南路以东、 南环路以北	工业	≥ 1.5	/	≤ 15%	50	7026	7026	10

备注：该地块应达到“标准地”要求：(1)固定资产投资强度：项目固定资产投资强度≥300万元/亩；(2)产出标准：项目亩均税收≥20万元/亩，亩均产值≥400万元/亩；(3)能耗标准：项目工业增加值能耗≤0.70吨标准煤/万元；(4)环保标准：需符合开发区规划环评要求以及邢台市生态环境分区管控准入清单要求。

以上规划摘要不能详尽之处，以该地块规划条件和补充意见为准。

二、本次出让地块，中华人民共和国境内外国人、自然人和其它组织均可申请参加竞买，申请人可以单独申请，也可以联合申请(法律法规对申请人另有限制的除外)。通过信用中国(河北)(http://www.credithubei.gov.cn/)查询被列入黑名单的，(通过河北省企业环境信用评价信息管理系统平台(http://11024922366:8099/xyqjpw)查询被列入黑标的，欠缴土地出让价款的，形成闲置土地的，有违法、违规、违约用地等不良记录，列入工商、税务、河北省安全生产部门失信企业名单的单位或个人，不得参加竞买。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得

原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料和要求，见挂牌出让文件。申请人可于2025年10月30日至2025年11月28日通过招采进宝河北专区(http://hbzqjb.com.cn)获取。申请人须办理或持有有效的数字证书(CA认证)，填报相关信息，并按要求足额缴纳竞买保证金。

五、申请人可于2025年10月30日至2025年11月28日通过招采进宝河北专区(http://hbzqjb.com.cn)提交书面申请。缴纳竞买保证金的截止时间为2025年11月28日17时00分(以实际到账为准)，逾期不予受理。经审核，申请人按规定缴纳竞买保证金，具备申请条件的，我中心将在2025年11月28日17时30分前确认其竞买资格。

邢开土储告字〔2025〕9号

本次挂牌出让地块缴纳竞买保证金银行账户：
1收款单位：邢台经济开发区公共资源交易中心
开户银行：邢台银行股份有限公司环城科技支行
账 号：880280202100003085

2收款单位：邢台经济开发区公共资源交易中心
开户银行：中国银行股份有限公司邢台市开发区支行
账 号：100227440763

六、本次国有建设用地使用权挂牌活动在招采进宝河北专区(http://hbzqjb.com.cn)进行，挂牌报价网址为招采进宝河北专区(http://hbzqjb.com.cn)，本次地块挂牌时间为：2025年11月19日9时00分至2025年12月2日10时00分。

七、其他需要公告的事项：

(一)挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价(系统提示)，转入网上限时竞价，通过网上限时竞价确定竞得人。

(二)本次挂牌出让土地是以现状挂牌，有意参加竞买的视为已对现状了解。

(三)挂牌地块竞买人报价须通过招采进宝系统的“网上竞价”进行报价，不接受电话、传真、邮寄、电子邮件、口头等其他形式的竞买申请。

(四)本次出让地块内如有空中人防设施、通讯线、地下隐藏物、埋藏物、地下管网及线路、人防设施、电力设施、热力燃气设施、铁路线、建筑垃圾等均由竞得人自行负责向有关部门申请迁移或清理，所需费用由竞得人自行支付。