

## 慢病人群严冬如何保养

□ 人民日报记者 门杰伟

近期,北方多冷空气活动,气温变低、空气干燥,室内活动增多且通风不足,增加了疾病传播风险。尤其对于高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺病等慢病人群,寒冷天气是病情波动的“高危期”,需注意哪些事项?又该如何保养?

### 高血压患者要做好保暖

“冬季,高血压等慢病患者病情易加重。”吉林大学第一医院心血管内科主任佟倩说,寒冷天气刺激会导致人体交感神经兴奋,引起血管收缩、心率加快,使得血压明显升高。

佟倩近日接诊了一名有多年高血压病史的患者。因为夏季时血压常稳定在110/70毫米汞柱左右,患者便自行将降压药减半,入秋后完全停药,未规律监测血压,也未复诊。冬季清晨,他从温暖的卧室进入冰冷的阳台取东西,突感剧烈头晕、左侧肢体麻木。送至医院时,血压已高达190/110毫米汞柱,核磁共振后诊断为急性脑梗。追溯病情发现,该患者冬季血压早已反弹,但未被察觉,较大的室内外温差和清晨血压急剧上升的“血压晨峰”现象最终成为诱发疾病的导火线。

高血压患者如何应对寒冷天气?佟倩给出建议:

做足御寒准备。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。”佟倩说。

### 糖尿病患者适当增加血糖监测频次

“冬季是内分泌代谢类慢病的‘风险期’。”吉林大学第一医院内分泌代谢科主任医师刚晓坤介绍,低温环境、生活习惯改变等因素易引起糖尿病患者的血糖波动,埋下诸多健康隐患。此外,冬季的特殊环境与饮食特点,对痛风、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症等其他内分泌代谢科常见疾病患者的健康也构成挑战。

前不久,吉林大学第一医院内分泌代谢科接诊了一名因嗜睡烦躁、意识模糊被家人紧急送医的2型糖尿病患者张大爷。张大爷患病10余年,平日血糖控制良好。入冬后,张大爷因畏寒暂停外出锻炼,晚餐常食用炖菜、糕点等热量较高的食物,且未及时进行监测血糖。其间出现间隔发热、双足间断麻木等情况,仍未引起重视,仅自行口服退热药物处置,最终被确诊为糖尿病酮症酸中毒合并感染。



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。

“糖尿病等内分泌代谢类慢病患者冬季需注意多方面养护。”刚晓坤介绍,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。”刚晓坤建议患者遵循“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;优质蛋白控制在一只掌心大小,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,

慢性气道疾病患者运动须避寒

“冬季是慢阻肺、哮喘等慢性气道疾病患者面临的关键挑战期,危险性较高。”吉林大学第一医院呼吸与重症医学科主任医师唐颖说,近期前来就诊的一名慢阻肺患者,病情本已稳定,因自觉症状控制良好,自行停用了吸入药物。随后天气转冷,一次普通感冒便诱发了病情急性加重。尽管抢救成功,但患者肺功能断崖式下降,生活自理能力受到严重影响,未来须长期进行家庭氧疗。

“没有症状不代表疾病痊愈。”唐颖介绍,寒冷干燥的空气易引发气道痉挛,导致咳嗽、痰咳、气短等症状加重;同时,冬季也是呼吸道感染高发期,病毒或细菌感染极易诱发病情急性加重。

对此,唐颖建议,患者外出时应佩戴口罩或围巾,遮盖口鼻以保障吸入的空气温

暖湿润,尽量避免前往人群密集的密闭场所;雾霾天气应紧闭门窗并开启空气净化器;室内可使用加湿器,将湿度维持在40%—60%为宜;在室外空气质量良好时,则需每日定时开窗通风。务必遵医嘱规律用药,切勿自行调整或停用吸入药物,这是维持病情稳定、预防急性加重的重要保障。

“除常规防护与用药外,精细化监测、科学运动与针对性饮食三方面缺一不可。”对于精细化监测,唐颖建议患者每日应主动观察并记录关键指标:咳嗽频率是否增加、痰液颜色与黏稠度是否改变、进行日常活动时气促程度是否加重等,尤其需警惕夜间症状,如因咳嗽或憋气频繁惊醒、需垫高枕头才能呼吸顺畅,这常是病情不稳定的征兆。建议家庭配备指夹式血氧仪,每日在平静时测量并记录基础血氧饱和度,一旦发现血氧饱和度较自身基础值下降或静息呼吸频率加快,应及时就医。

科学运动是慢性气道疾病患者康复的重要组成部分。理想的方案是有氧训练与阻力训练相结合,同时配合呼吸训练,这能有效提升呼吸肌力、运动耐力及整体机能。冬季运动务必选择在午后温暖时段于室内进行,防止冷空气直接刺激诱发气道痉挛。

“慢性气道疾病患者需注意饮食均衡。”唐颖对此给出针对性建议,膳食种类应该多样化,保证优质蛋白供给,优先选择鱼肉、鸡肉、鸡蛋、豆制品。多摄入橙子、猕猴桃等富含维生素的蔬果。保证每日饮水量,有助于稀释痰液,使其更易咳出。烹饪方式宜采用蒸、煮、炖,避免油炸、辛辣及过甜食物,以免生痰或刺激气道。

### 延伸阅读 冬季要“养藏”

□ 人民日报记者 杨彦帆

冬季保健要注意“养藏”。“冬季寒冷,动植物处在蛰伏的状态,如树木落叶、种子入土、动物休眠,这都是‘藏’的状态。中医认为天人相应,所以冬季要注意‘养藏’。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍。

冬天“养藏”,要培护好根基,储备能量。日常生活中,可以从3方面着手:

饮食起居,营造“内温暖”的环境。可以适当吃一些温补的药材或者食材,比如牛羊肉、桂圆、黑芝麻、生姜等,如担心上火,可以适当添加银耳、百合、山药。晚上要尽量早睡,条件允许可适当晚起,避开清晨最阴冷的时段。

运动和情志放慢,追求“静滋养”。避免剧烈运动,防止大汗淋漓,耗伤精气。推荐更平和、平缓的运动方式,如太极拳、八段锦、瑜伽,以及散步、拉伸等,让身体微微发热。通过阅读、冥想等方式保持心神安宁,避免情绪过度波动。

通过防寒保暖,实现“外固密”。冬天要保持一定的室内温度,18—22摄氏度较为适宜,避免室内外温差过大。每天可以开窗通风两到三次,每次15分钟左右,避免凉气直接对着人吹。此外,要注意重点部位的保暖,比如外出时戴上帽子和围巾、穿上保暖鞋袜,保护颈后部的风府穴和脚底的涌泉穴。

原载《人民日报》2026年1月12日第14版

## 新版基本医保药品目录落地 这些地方已能买到

2026年1月1日起,新版基本医保药品目录已经正式执行。记者近日从国家医保局获悉,不少参保群众已在医药机构买到了目录调整“上新”药品。

根据国家医保局8日发布的“基本医保目录‘上新’药品定点医药机构销售情况(2026年1月1日至1月6日)”,新增纳入的114种药品中,过半药品已在医药机构有销售记录。如治疗成人2型糖尿病的替尔泊肽注射液已在1433家医药机构有过销售记录;“半年一针”的超长降脂药物英克司兰注射液已在400家医药机构有过销售记录。

随着新版基本医保药品目录的落地,参保人可以通过国家医保服务平台的“国家医保谈判药品配备机构名单查询”,查询医保药品在医药机构的配备情况。

### 道地药材、生产厂家一码掌握 中药饮片有了新“医保身份证”

人民日报北京1月11日电(记者 孙秀艳)为适配医保业务的新形势新要求,助力中医药产业高质量发展,近日,国家医保局修订中药饮片医保编码规则。这相当于给每一味中药饮片都配上了新的“医保身份证”。

医保编码是医保领域的“万能钥匙”,在收费结算、医保报销、基金监管等环节都发挥着关键作用。目前医保药品数据库里已收录上万条中药饮片编码,覆盖3000多种中药材,涵盖22类不同功效,真正实现了“全国一码通用”,不仅提升了医保服务效率,为中医药的规范化、标准化发展打下了坚实的数据基础,也让群众抓药报销少走了不少弯路。

这次修订不搞“大改大动”,是在保留“中药饮片识别码、标准分类号、功效分类号、中药饮片名称码”四大要素基础上,新增“道地药材标识码”和“中药饮片企业码”两个关键码段,填补“是否道地、谁来生产”的信息空白,大幅提升透明度。新增道地药材标识码,给饮片贴了地理认证标签,云南三七、四川川贝等道地品种一查便知;新增企业码实现生产责任精准锁定,厂家信息清晰可溯,既倒逼企业压实主体责任,也为中药饮片集中采购落地筑牢根基。

原载《人民日报》2026年1月12日第14版

### 六部门: 医疗卫生机构不得开展殡仪服务

新华社北京1月12日电(记者 李恒)根据国家卫生健康委等6部门12日公布的《医疗卫生机构亡故患者全流程服务管理规定》,医疗卫生机构应立足主责主业,不得开展殡仪服务。

根据规定,严禁在医疗卫生机构内任何场所陈列、展示、售卖殡仪服务用品,不得燃点香烛及焚烧祭祀用品等。严禁外包或以其他形式由第三方运营、管理遗体暂存区(或太平间),严禁通过出租出借场地、与第三方合作、购买服务等方式引入相关组织或个人在医疗卫生机构内提供殡仪服务。

殡葬是关系千家万户的民生问题,关乎群众的切身利益。规定明确了死亡证明签发主体、签发流程、死亡证明管理、遗体暂存区设置、亡故患者遗体转运管理、遗体暂存区管理、亡故患者遗体及时转出、医疗卫生机构亡故患者服务范围、亡故患者及家属个人信息保护、部门协同监管、违规违纪违法问题查处、政策法规宣传引导等十二条内容。

规定还强调,医疗卫生机构严禁接收和存放院外来源的遗体,不得承担其他部门委托的遗体存放业务。严禁使用院前急救车辆、非急救医疗转运车辆转运遗体。医疗卫生机构要加强内部重点场所巡视管理,防范并及时制止社会人员在本机构内开展殡仪服务的行为。

### 重庆发布医药领域反商业贿赂 合规建设地方标准

近日,重庆市市场监督管理局发布了一批地方标准,其中,《医药领域反商业贿赂合规建设指南》(简称《指南》)作为医药领域反商业贿赂建设的专项地方标准,为全国医药领域反商业贿赂治理提供了可借鉴的“重庆样本”。

相较于2024年发布的《重庆市医药领域反商业贿赂合规指引》,此次发布的《指南》进一步细化了风险识别与防范机制,重点强调通过科学的风险评估程序主动识别商业贿赂风险,推动合规管理模式从“被动应对”向“主动预防”转变。《指南》聚焦医药企业管理、医疗卫生机构的反商业贿赂合规建设需求,明确了工作开展需遵循的总体原则、组织体系、制度体系、风险识别与防范、运行保障等主要内容,为相关主体开展反商业贿赂合规建设工作提供全面、具体的指导和建议,适用于各类医药企业及医疗卫生机构。

在工作原则方面,《指南》明确要求遵循权责清晰、协同联动、务实高效、全面覆盖的原则,确保反商业贿赂合规建设既能够高标准推进,又能实现高质量落地。《指南》将法律风险提示与合规建设深度结合,将有力推动重庆市医药行业向更高质量、更可持续的方向发展。

《指南》在运行保障层面实现了重要创新:首次将合规文化建设纳入运行保障体系,有效弥补了传统合规管理中“重制度、轻文化”的短板。这一举措有助于强化相关主体的合规意识,筑牢合规防线,推动形成依法经营的长效机制。《指南》由重庆大学、重庆市质量和标准化研究院、领军(重庆)企业管理研究院有限公司、重庆葵海数字科技有限公司联合起草,从业务落地实操角度,为医药企业、医疗卫生机构提供了合规文化培育的具体要求和实施路径。

作为医药领域反商业贿赂合规建设的专项地方标准,《指南》明确的权责划分和全面覆盖的要求为行业提供了新的范式。《指南》通过清晰界定医药企业、医疗机构及第三方的合规责任,旨在有效遏制“带金销售”,虚开发票等行业乱象,进一步优化医药领域营商环境。同时,作为推荐性地方标准,《指南》充分兼顾了不同规模机构的实施灵活性,既能作为本地相关主体开展合规建设的操作指南,也可作为其他地区制定类似标准提供有益借鉴。

原载《人民日报》2026年1月12日第11版

## 鼻病毒感染频发? 普通感冒“元凶”无需过度担忧

中国疾控中心最新监测数据显示,我国流感活动已降至中流行水平,各省份流感病毒检测阳性率均呈下降趋势,鼻病毒感染阳性率在一定水平波动。

什么是鼻病毒?专家介绍,鼻病毒是普通感冒的主要“元凶”,长期以来一直与人类共存,目前无特效药及疫苗,科学防治不必过度担忧。

“鼻病毒不是新病毒,而是常见病原

体,全球约30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾控中心主任医师张颖介绍,近年来鼻病毒“曝光度”提高,是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

中国疾控中心有关专家介绍,与流感、呼吸道合胞病毒感染相比,鼻病毒感染核心特点是鼻塞、流鼻涕、咽痛等;呼吸道症状突出,全身症状轻微。成人多低热或无

热,伴轻微咳嗽;儿童更易发热,婴幼儿可能因鼻塞拒奶,部分出现呕吐、腹泻等消化道症状。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师王花介绍,鼻病毒导致的感冒是病毒感染,不要随意使用抗生素。可以对症吃药,如鼻塞、流鼻涕,可在医生指导下使用缓解鼻塞的药或抗过敏药。相比药物,更推荐通过多休息、多喝水、清淡饮食、保持

里花粉、尘螨、霉菌等吸入性过敏原更密集,宠物毛发、化妆品染料等接触性过敏原也更常见。PM2.5、有害气体等空气污染则会刺激孩子娇嫩的呼吸道黏膜,让黏膜屏障受损,更容易被过敏原入侵,诱发过敏反应。

一些生活方式的改变也为儿童过敏“推波助澜”。专家表示,高糖、高脂、加工食品增多,新鲜蔬果、粗粮摄入不足,同时高蛋白食物过早或过量添加,都可能打乱肠道微生物生态平衡,影响免疫功能,增加过敏风险。

室内通风等非药物方法缓解症状。

专家提示,日常可以通过勤洗手、常通风、减少接触宠物、保持家庭清洁、增强抵抗力等方式预防感冒。多数健康人感染鼻病毒后7至10天可自愈。婴幼儿、老人、免疫力低下者等人群需警惕,如出现持续发热超3天、精神萎靡、气促胸闷、婴幼儿脱水等情况,需及时就医。

据新华社

## 专家提醒:多重因素导致孩子过敏越来越常见

如今,过敏性鼻炎、哮喘、食物过敏等问题在儿童中越来越常见。专家表示,这种趋势并非偶然,而是遗传、环境、生活方式等多重因素共同作用的结果。

天津中医药大学第一附属医院儿科主任韩耀巍表示,过敏具有明显的遗传倾向,如果父母一方或双方有过敏史,孩子发生过敏的风险会显著升高。“但遗传只是‘潜力’,真正让这种‘潜力’变成现实的,是后天环境的变化。”韩耀巍说。

专家表示,现代家庭过度清洁,消毒剂、杀菌产品频繁使用,让孩子在成长早

期接触细菌、病毒等微生物的机会大幅减少。免疫系统就像需要“实战训练”的军队,小时候没接触过少量无害微生物,就无法学会区分“敌人”(有害病原体)和“朋友”(无害物质),长大后遇到花粉、尘螨等常见物质,也会过度紧张发起攻击,引发过敏反应。

同时,城市化进程让不少孩子远离自然环境,户外活动减少,接触土壤、植物中的有益微生物的机会变少,进一步加剧了免疫系统的“发育失衡”。韩耀巍介绍,环境刺激变多也会引发孩子过敏反应,城市

里花粉、尘螨、霉菌等吸入性过敏原更密集,宠物毛发、化妆品染料等接触性过敏原也更常见。PM2.5、有害气体等空气污染则会刺激孩子娇嫩的呼吸道黏膜,让黏膜屏障受损,更容易被过敏原入侵,诱发过敏反应。

一些生活方式的改变也为儿童过敏“推波助澜”。专家表示,高糖、高脂、加工食品增多,新鲜蔬果、粗粮摄入不足,同时高蛋白食物过早或过量添加,都可能打乱肠道微生物生态平衡,影响免疫功能,增加过敏风险。

此外,滥用抗生素也会破坏肠道菌群,影响免疫系统发育。过度保暖、喂养不当等,也会降低孩子的体质适应性,让免疫系统更敏感。

专家表示,儿童过敏率上升,本质是人类免疫系统的进化速度,跟不上现代社会环境、生活方式的变化速度。不过家长也无需过度焦虑,通过早发现过敏原、避免接触、合理饮食、增加户外活动以及中医药辨证调护等方式,均能有效控制过敏发作,帮助孩子免疫系统逐步建立耐受。

据新华社