

天冷“冻成一团”？ 这份“抵御锦囊”请收好

新华社记者 李恒

正值2026年首场寒潮。根据中央气象台预报，过去两日，本次寒潮影响进程进入本轮降雪过程核心影响时段，雨雪范围迅速扩大。

极寒天气下，不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”；室内外温差大，血压波动，导致身体不适。突发健康意外如何科学应对？记者就此进行采访，为公众带来“御寒防病锦囊”。

防寒凝：温通散寒，动静结合

雨雪降温、持续低温，不少人反映关节冷痛，中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出，在中医看来，此类症状多因寒邪入侵，阳气受阻。应对这种“冷痛”，关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面入手：

生活起居上，要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部；日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤，帮助温通经脉、散寒暖中；运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动，不建议剧烈运动。

中医外治方面，推荐三九贴敷、艾灸疗法，通过局部治疗，温经散寒，缓解关节不适。需要注意的是，中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行，尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者，更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法，专家强调应理性看待：“猫冬”并非意味着绝对静止不动，既要避免因久坐不动导致气机郁滞，也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

护心脉：掌握急救常识，关键时刻能救命

气温骤降，易诱发心脑血管疾

病，突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间，及时施救，患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍，正确施救主要包括：一是判断意识和呼吸；二是拨打120，并寻找附近的AED（自动体外除颤器）；三是胸部按压；四是进行人工呼吸。

对于晕厥，民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救，部分操作可能加重病情。万智解释，晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起，预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时，先坐或半躺30秒，再缓慢站起；若日常活动时感觉头晕，立即扶住固定物坐下或躺下，避免摔倒，必要时及时就医。

对于危险性胸痛，万智表示其特点包括：中等程度以上胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动下发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时，不能因为休息后可缓解就不重视，应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

守安康：防流感等呼吸道疾病，接种疫苗少不了

寒潮期间，流感、肺炎等呼吸道疾病高发，一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议，居民外出时要做好全面防护，尤其要注意头部、颈部等部位保暖，避免冷空气直接刺激。同时，要做好日常防护，勤洗手、常通风，正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼，维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的预防流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒，由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限，建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗，以持续获得有效防护，降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”，如何规范用药？首都医科大学附属首都儿童医学中心主任曲东表示，奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用，针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒，目前尚无特效治疗药物。

天寒地冻，从内到外科学防护，过好这个冬天！

新华社北京1月19日电



“智能活胶水”为炎症性肠病患者提供靶向治疗新策略

新华社深圳1月19日电（记者 陈宇轩）中国科学院深圳先进技术研究院和深圳大学联合科研团队从海洋藤壶、沙堡蠕虫等动物身上获得灵感，利用合成生物技术研发了一种能够感知肠道出血信号、修复肠道黏膜损伤的“智能活胶水”，为炎症性肠病的靶向治疗提供了新策略。相关研究成果于北京时间19日下午在线发表于国际期刊《自然·生物技术》。

据科研人员介绍，炎症性肠病患者常常伴随肠道黏膜反复损伤、慢性炎症、出血等症状，一般需要使用医用粘合剂来止血和修复组织。然而，现有医用粘合剂大多难以在湿润、蠕动的肠道环境中稳定黏附病灶。如何让粘合剂在胃肠道环境中自主识别病灶并发挥作用，是困扰学术界和临床治疗的一个难题。

对此，中国科学院深圳先进技术研究院和深圳大学联合科研团队，以人体肠道常见微生物大肠杆菌为基础，设计了一种多功能的“智能活胶水”。当肠道内特定部位出血时，系统被快速激活，随后分泌出一种来源于海洋藤壶的黏性蛋白，可以精准地在出血部位形成“密封层”，还能同步释放修复因子，实现定位与治疗的协同。

“我们把这种经过改造的微生物培养在液体里，通过口服方式进入肠道，激活后形成膜状形态，黏附在肠道特定出血部位，起到止血和修复损伤的作用。”研究负责人、中国科学院深圳先进技术研究院研究员钟超说。

科研人员在动物模型中验证了上述结论，目前已开展免疫相容性评估，后续将推进临床转化研究，未来有望为炎症性肠病患者提供靶向治疗的可能。

大寒养生重在「御寒藏精」

新华社北京1月19日电（记者 田晓航）1月20日是二十四节气的最后一个节气“大寒”。中医专家介绍，大寒是一年中寒气最盛的时节，养生的核心在于“固护阳气，御寒藏精，兼以润燥，顺时应变”。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说，中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气，大寒时节人体阳气内藏，腠理致密，气血运行缓慢，以此适应外界的严寒，若这种生理状态失调，受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾肾及关节等方面疾病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段，顺时调养可为立春的‘生发’积蓄力量。”刘征堂建议饮食以“温补脾肾、滋养阴血、慎防积热”为原则，适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾肾阳气，酌情选

用羊肉、鸡肉、鳝鱼等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒，并忌食生冷，以防损伤脾阳。

同时，起居上应多注重保暖；保证充足睡眠，以利阳气潜藏、阴精蓄积；居家环境宜保持适宜温度与必要湿度，定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出，可选择散步、八段锦等温和运动，微微出汗即可。

“大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。”国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说，中医导引法通过形体的蜷曲与伸展，在紧与松的反复交替中，达到伸筋拔骨、形正气和的效果，使周身气血得以贯通，运行至手指、脚趾和头面等末梢部位，为逐寒与扶正打下基础。