

关注

五招稳住冬季“躁动”的血压

寒冷让人的血管收缩、活动减少、饮食变成，这些因素叠加易导致血压在冬季失控。学习“稳压五招”，可以帮助血压经受住寒冷的考验，稳稳当当地度过冬天。

四个因素致血压波动

当北风呼啸，气温一路走低，血压就像坐了过山车，忽高忽低的。这种“季节性波动”，主要与四个因素有关。

血管遇冷“收缩”。寒冷是血管的“紧缩咒”，为了保持体温，体表血管会收缩，这迫使心脏需要更费力地工作，从而推高了血压。

出汗引起“水钠潴留”。夏季通过汗液排出盐分和水，而在冬季，盐分和水分的排出会大幅减少。若饮食不减少盐分摄入，身体里的钠和水多了，血容量增加，血压自然会随之升高。

“猫冬”使活动锐减。天寒地冻，人们户外活动减少，血液循环减慢，体重也容易增加，为血压控制增添了阻力。

饮食口味加重。火锅、老汤、腌腊制品等冬季高频现身的食物，往往也是“含盐大户”，无形中成了血压高的推手。

生活方式干预是降压基石

了解了冬季血压不稳的原因，就能有的放矢。《中国高血压防治指南》明确指出，生活方式干预是降压治疗的基石，下面这份冬季专属的“稳压五招”，可以为血压有效减负。

■ 相关阅读

第一招：保暖是第一要务。保暖是冬季稳压的第一要务，核心是避免血管受到突如其来的刺激。高血压患者起床宜“慢三拍”，牢记“三个一分钟”：醒来后在床上躺一分钟，坐起后在床边靠一分钟，双脚下垂在床沿再坐一分钟。这个简单的习惯，能给人血管足够的缓冲时间。出门需“全副武装”，戴帽子、围巾、手套必不可少。头部和颈部是血管的交通要道，保护它们能有效减轻全身血管的收缩反应。此外，冬天要坚持用温水洗漱，洗澡前先让浴霸或暖气预热浴室，避免温差变化带来的冲击。

第二招：管住每日盐分摄入。《中国高血压防治指南》推荐，每日食盐摄入量应控制在5克以下。同时，需警惕“隐形盐”，火锅蘸料、加工肉肠、咸菜、浓汤等都是“藏盐高手”，建议多用葱、姜、蒜、醋、香辛料来调味，既能丰富口感，又能减少用盐。平时多吃“稳压”食材，摄入富含钾的食物如香蕉、橙子、土豆、菠菜等，帮助身体排出多余的钠，保证奶制品、豆制品和深绿色蔬菜的摄入，以补充有益血管的钙质。

第三招：给血管做“热身操”。每周进行5-7天、每次30分钟的中等强度运动，要避免寒冷的清晨和夜晚，在上午十点后或下午有阳光时锻炼。遇恶劣天气，应选择室内活动，如太极拳、健身操、原地踏步或瑜伽等。运动强度需恰到好处，感觉身体微微出汗，心跳加快但仍能正常交谈为宜。

第四招：掌握血压变化。指南推荐患者进行家庭血压监测(HBPM)，这是医生调整方案的“火眼金睛”。但血压测不准会误导判断，必须掌握正确的测量方法，才能让每一个数据都真实可靠。血压监测需要“金标准”：测量前先排空膀胱，静坐休息5分钟，保持放松；坐在有靠背的椅子上，后背贴实，双脚平放不交叉，裸露的上臂与心脏处于同一水平；血压计的袖带紧贴皮肤缠绕，松紧适度；测量过程中要保持安静，测量结束后建议间隔1-2分钟再测一次，取平均值并记录。患者每天早、晚测量的血压数值稳定后，可减少为每周固定测量1-2天，但切勿自行调药，这是稳定血压的底线。当发现血压持续偏高时，患者务必携



带血压数值记录咨询医生是否需要调整药物种类或剂量。第五招：保证优质睡眠。冬季日照短，易致情绪低落，年末压力大，也会引起血压波动，高血压患者要学会自我疏导，多与家人、朋友聊天，多参加娱乐活动或发展兴趣爱好。另外，规律作息非常重要，因为高质量的睡眠是夜间血压平稳的保障。冬季对高血压患者而言是一个需要格外警惕的“关口”，做好保暖、合理饮食、坚持运动、严密监测、睡个好觉，有助血压“服服帖帖”静待春暖花开。

李亚冬

冬日这些营养素你吃够了吗

冬季由于日照减少、饮食结构变化、身体消耗增加等原因，确实容易缺乏一些关键的营养物质。今天营养师就来跟您聊聊冬季最容易“亮红灯”的几种关键的营养物质，快看看你吃够了没。

维生素D 晒太阳是人体获取维生素D的重要途径。冬季日照时长和强度锐减，加之人们户外活动减少、穿着厚重，在阳光下暴露不足，很有可能影响维生素D的合成。

缺乏维生素D可使人情绪低落、疲劳、免疫力下降，影响钙吸收。此外，彩椒的维生素C含量极高，且适合炒菜，是冬季绝佳来源。

B族维生素 为抵御严寒人们往往喜食精米白面和高碳水食物，需要大量维生素B族参与人体能量代谢过程，因此，消耗量增大。且不少人顾忌胆固醇和尿酸问题，对动物内脏摄入减少。

缺乏B族维生素可能会引起疲劳、情绪焦虑、口腔溃疡、代谢减慢等问题。此外，人们易患呼吸疾病身体不足。加之人们易患呼吸疾病身体不足。加之人们易患呼吸疾病身体不足。

锌元素 冬季人们的食欲和饮食偏好会发生变化，可能导致锌元素摄入不足。加之人们易患呼吸疾病身体不足。加之人们易患呼吸疾病身体不足。

维生素B族的好来源。优化主食结构有助于补足B族。在主食选择上，可以将1/3的白米饭、白面条换成糙米、燕麦、藜麦、全麦馒头等全谷物。

Omega-3 脂肪酸 冬季海产品摄入量可能减少，再加上有些人饮食偏厚重，可导致Omega-3脂肪酸摄入不足。缺乏Omega-3脂肪酸可引起皮肤干燥、关节不适、情绪波动、心血管健康风险。

铁元素 冬季人体新陈代谢加快，对铁的需求量增加，加之维生素C摄入不足也会影响铁元素的吸收，特别是女性尤其需注意。缺乏铁元素可能会让人更容易怕冷、疲劳、面色苍白甚至出现注意力不集中等贫血症状。

如果你有特定的饮食习惯，比如素食，或属于孕妇、老年人等特殊人群，对某些营养素的需求会更高，就需要更个性化的方案。

李永进

冬季减肥，这些变化要知道

每年冬天，当气温骤降、大衣裹身，很多想要减重的朋友都发现：体重下降变慢了，甚至不降反增……您或并没有多吃，运动也没偷懒，但体重秤上的数字就是纹丝不动。这不是错觉，也不是意志力不足——冬季减重确实面临特有的生理挑战。中疾控专家从科学角度来解开冬季减重困局。

为什么冬季减重更难

代谢的季节性变化。从生物进化角度看，冬季意味着食物可能短缺和生活环境寒冷。我们的身体会启动“节能模式”：基础代谢率可能轻微下降，以保存能量，抵御严寒。同时，维持体温需要消耗更多能量，可能会增加一部分能量消耗，但对于久坐少动的现代人来说，整体能量平衡往往倾向于“储备”>“消耗”。

身体活动的季节性改变。户外活动减少；寒冷天气让很多人不愿外出跑步、散步等活动，日常活动消耗显著减少；运动强度下降；厚重的衣物、僵硬的身体会不自觉地让很多减重人士降低运动强度，减重动力不足。

膳食的季节性变化。高能量食物诱惑增多；节日聚餐、火锅、烤肉、

突破冬季平台期的“代谢密码”

一是优化三大供能营养素比例。控制总能量摄入和保持合理的膳食结构是减重的关键。人体在摄食过程中会带来额外的能量消耗，称之为食物热效应，是指在摄食后人体对蛋白质等营养素发生一系列消化、吸收、合成、代谢转化过程中所消耗的能量。适宜的营营养素比例可带来更好的减重效果。

蛋白质：占每日能量来源的15%-20%（如鸡胸肉、鱼虾、豆腐、鸡蛋等）。

碳水化合物：选择含丰富膳食纤维的全谷物、杂粮和薯类（燕麦、

糙米、全麦、杂豆、红薯等），供能占比50%-60%，减少精制糖和甜点。脂肪：保证必要的摄入，供能占比20%-30%，优先选择坚果、鱼油、橄榄油、茶籽油等优质脂肪。

二是保证饮水和睡眠。足量饮水：多喝水，建议每天1.5-1.7升。饭前一杯水可增加饱腹感。保证充足睡眠：冬季需要更多休息，建议每日平均7小时左右，睡眠不足会扰乱饥饿激素分泌，增加对高能量食物的渴望。

三是调整运动策略。除基础代谢外，身体活动消耗的能量是影响人体总能量消耗最重要的部分，一般占到总能量消耗的15%-30%，体育锻炼、日常家务活动、休闲活动等都属于身体活动。

加入抗阻力量训练：肌肉可谓是“代谢的引擎”，每周安排2到3次抗阻训练，居家可采取弹力带、超慢跑、自重训练等，对维持代谢率至关重要。

尝试高强度间歇训练：短时间内的快速跳绳、波比跳等高强度运动能产生“后燃效应”，即运动后持续消耗能量。

创造更多日常活动机会：抵抗寒冷带来的身体惰性，设定闹钟每

乔业琼

资讯

贵州省推动医学检查检验结果互认——“十四五”期间为群众减负超1.6亿元

本报讯 记者近日从贵州省卫生健康委获悉，“十四五”以来，贵州省将医学检查检验结果互认作为重大民生实事强力推进，明确了476项互认项目，截至2025年底，全省医疗机构通过共享互认平台调阅检查检验结果超1700万项次，累计减少重复检查1000余万项次，直接减轻群众医疗费用负担超1.6亿元。

除了打通数据壁垒，为了让医生“敢认”、患者“放心”，贵州省还建立了全流程质量控制体系。省放射影像、临床检验、超声诊断等专业医疗质量控制中心定期对全省互认医疗机构开展质控检查，各地也纷纷强化质量保障，用同一把尺子衡量所有医院的检查质量，确保基层检查结果也能达标。（曾浩洋 杨承涛 贵阳日报融媒体中心记者 张梅）

贵州省——

以“医育结合”新模式提高托育服务专业度

本报讯 “托育难”是群众高度关注的民生问题。“十四五”以来，贵州省高度重视、高位推动托育服务体系建设工作，将其列为贵州省深入实施整体提升卫生健康水平“七个专项行动”等卫生健康重点工作。截至2025年底，全省托位总数达17.7万个，每千人口托位数提升至4.59个，超额完成“十四五”4.5个的目标。

近年来，我省先后印发了《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施意见》《贵州省加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》等政策文件，持续健全完善覆盖城乡的“1+N”托育服务体系，充分调动社会力量积极性，多形式、多层次、多渠道提供婴幼儿照护服务，扩大托育服务供给，让家庭托育更普惠、更便捷、更安心。

贵阳医保AI智能客服试运行——

开启“全天候”服务模式

本报讯 近日，贵阳市医疗保障局联合腾讯公司打造的贵阳医保AI智能客服启动为期一个月的试运行。该客服创新接入腾讯混元与DeepSeek双AI大模型，以“7×24小时不打烊、人工智能更省心”的服务模式，为贵阳贵安全体医保参保人提供精准高效的医保服务。

作为市医保局深化“为民办实事”、推进政务服务数字化转型的重要举措，此次通过与腾讯公司深度合作，整合双方技术与服务优势，依托腾讯混元与DeepSeek双AI引擎构建起具备强大语义理解与专业推理能力的医保智能服务体系。参保人可自由选择手工或语音输入，无论是政策解读，还是业务咨询，系统均能结合贵阳贵安具体政策快速精准回应。

同时，该AI客服进一步降低了服务门槛，参保人无需下载额外APP，只要关注“贵阳医保”微信公众号，在“医保服务”板块点击“智能客服”即可咨询。（贵阳日报融媒体中心记者 商昌斌）

贵阳市妇幼保健院——

产科七病区正式运行

本报讯 1月22日，贵阳市妇幼保健院产科七病区正式运行。据介绍，产科七病区组建了由产科、新生儿科、中医科等多学科医护人员构成的专业团队。同时，在空间规划上深度契合母婴休养核心需求，采用双人病房设计，既充分保障产妇隐私与休息质量，又为亲友陪护预留舒适空间。

此外，产科七病区还打造了三大特色功能区域，针对性解决孕产不同阶段的健康需求：暖阳母婴回访室，医护人员定期为出院母婴提供健康回访、喂养指

贵阳市第一人民医院内分泌科——

将启动“骨骼健康公益筛查”活动

本报讯 为积极响应“健康中国”行动，提升市民对骨骼健康的关注，做到早筛查、早诊断、早预防，贵阳市第一人民医院内分泌科将从2月1日起推出“骨骼健康公益筛查”活动，每周二为市民提供免费骨密度检查。

据了解，骨质疏松症初期通常没有明显的症状，但骨骼却在悄然变脆。针对骨质疏松症，“防”大于“治”。该院内分泌科通过此项公益举措，帮助高危人群及时发现风险，将骨折防线前移，真正为市民健康保驾护航。

自2月1日起，每周二上午08:30-11:40，下午14:00-16:40，该医院内分泌科将在博爱院区门诊综合楼8楼骨密度检查室提供10个双能X线骨密度检

测(DXA)检查名额。为保证活动有序、公平，避免资源浪费，本次公益活动采取“实名制预约”方式。每周五上午9:00开放下周二的10个名额，约满即止。市民可通过线上预约和电话预约两种方式预约检查。

线上预约：每周五上午9:00，市民可点击该院微信公众号下方菜单栏：就诊服务-自助服务-门诊服务板块中的领券中心，领取优惠券后，返回上一级界面选择“检查预约”，点击“骨密度检查”即可预约。

电话预约方式：每周一至周五工作时间致电0851-88575674、13885054699进行预约。（贵阳日报融媒体中心记者 张梅）