冬练“三九”要科学 防范健身变“伤身”

“三九”是一年中最寒冷的时节。随着全民健身理念日益深入人心，数九寒天里，仍有许多人运动热情不减，坚持在公园、运动场、健身房挥洒汗水。

然而，冬季天气寒冷，错误的锻炼方式潜藏着健康危机。医学专家提示，冬季健身更要注重准备工作和结束后的放松活动，运动过程中也需注意适度和保暖，否则健身可能变“伤身”。

选对项目 做足准备

为了健身塑形，居住在湖北武汉洪山区的张女士素有晨跑的习惯。1月10日一早，她按照运动手表提供的训练指导完成3公里慢跑后，神清气爽地赶往公司。

“冬季是锻炼身体的好时节，但应尽量选择低强度运动、有氧运动。”北京大学第三医院运动医学科主治医师刘阳介绍，在晴朗、无风的天气里，快走、慢跑、骑行等户外运动可以增强心肺功能，促进血液循环，增强体质；雪上运动以及力量训练、游泳、瑜伽等室内项目，也适合在冬季开展。

“下午至傍晚锻炼较为适宜，此时气温相对较高，体力也较充沛。”刘阳说，晚间运动应尽量选择室内项目，并保持空气流通、新鲜，进出场馆时做好保暖。

无论跑步还是“举铁”，运动前的准备工作必不可少。

北京大学第三医院骨科副主任医师姜宇说，冬季气温低，人体肌肉和关节容易僵硬，健身前应热身10至15分钟，以提高体温、增强血液循环，减少受伤风险；户外运动应穿着排汗速干材质的保暖衣物，视环境情况配备防滑鞋、护膝等运动装备，开展冰雪运动还应选择平整的雪场和冰场。

值得注意的是，在冬季运动并非人人适合，有健身计划者应首先全面评估健康状况，防止潜在健康问题因运动恶化。

“有心脑血管病史人群应咨询医生，了解自己的身体状况是否适合运动。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说，冬季气温低，户外运动时，心脑血管疾病患者面临血压升高、血管收缩、心脏负担加重等风险，从而增加心源性疾病、脑卒中等的突发几率，因此应避免高强度运动或力量训练，并随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物。

锻炼有度 科学急救

寒冬里运动不仅考验意志，也存在这一时期特有的健康风险。姜宇举例说，雪上运动中，摔倒和碰撞时易发生骨折或关节的扭伤、脱位，严重时甚至出现脊柱或神经系统损伤；跑步运动量过大时，人长时间暴露在寒冷环境中会增加关节软组织损伤的风险。

“冬季锻炼应量力而行、循序渐进，避免过度劳累。”刘阳说，运动时间不宜过长，一次最好控制在40分钟至1小时内；运动的间隙应注意休息，以更快消除肌肉疲劳，防止身体局部负担过重而出现运动损伤。

专家还提示，户外运动时应注意呼吸的节奏和深度，避免用嘴呼吸，以防大量冷空气直接进入肺部；运动过程中应及时补充水分和能量。

运动中突发疾病或受伤怎么办？

邹彤说，一旦出现心脑血管疾病症状，应立即停止运动，寻求帮助；如出现呼吸困难，应保持半卧位或坐位，使呼吸道通畅，旁人应及时拨打急救电话寻求专业医疗救助。

“运动时不要做其他事，以免发生安全事故。”姜宇提示，一旦受伤应立即停止运动，出现意识丧失、伤口较大出血不止以及头颈部外伤时，需由旁人立即拨打急救电话并由医护救援人员根据病情积极开展救治：开放性伤口可用干净纱布或衣物简单包扎压迫止血，骨折或关节脱位可用夹板、木板等简易装置初步固定，肌肉拉伤、关节扭伤可冰敷以减轻疼痛和肿胀。

适当恢复 注意保暖

国家体育总局发布的《全民健身指南》指出，一次完整体育健身活动内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

“结束锻炼后，做一些放松活动有助于消除疲劳、减轻不适。”刘阳说，高强度运动结束后不要急于坐下休息，应通过慢跑或行走让呼吸和心率逐步恢复正常，恢复时间一般不少于5分钟，如出现不适应及时就医。

冬天身体热量散失较快，运动后的保暖至关重要。刘阳说，户外运动放松活动后应尽快回到室内，擦干汗水或洗热水澡，并及时换上干燥、保暖的衣物，避免汗水冷却导致体温下降过快。

“冬季运动结束后如果不注意保暖，关节也很容易出问题。”姜宇说，体温快速下降以及寒冷的刺激，会导致关节周围的血管收缩，引起血液循环不畅，从而关节周围的氧气和营养供应减少，使关节更易受损和疼痛；而低温和血液循环不畅还会造成炎症介质和致痛物质不能及时代谢，在关节周围积聚，这些物质可引发炎症反应，加剧关节疼痛和肿胀。

专家还提醒，运动后要及时补充蛋白质和碳水化合物，帮助肌肉恢复和重建；还要确保充足的休息和高质量的睡眠，以促进身体恢复和减少受伤风险。

据新华社

国家医保局将出台新举措支持创新药

为进一步加大对创新药的支持力度，国家医保局将研究出台一系列政策举措，包括拓宽创新药支付渠道、探索建立丙类药品目录等。

这是记者1月13日从国家医保局获悉的。

据了解，国家医保局日前召开支持创新药发展企业座谈会，与部分医药企业交流创新药发展情况，听取对医保部门支持创新药发展的意见建议。国家医保局表示，将着力完善“1+3+N”多层次保障体系，拓宽创新药支付渠道；探索建立丙类药品目录，引导惠民型商业健康保险将创新药纳入保障责任；优化创新药首发价格管理和挂网采购流程，提高挂网效率。

同时，持续动态调整国家医保药品目录，及时纳入符合条件的创新药品，稳定企业预期；推动定点医疗机构和零售药店做好药品配备，鼓励创新药临床应用。

最新版国家医保药品目录新增的91种药品中，38种是“全球新”的创新药，无论比例还是绝对数量，都创历年新高。国家医保局有关负责人此前表示，要在坚持基本医保“保基本”的前提下，将更多新药好药纳入医保目录，真支持创新、支持真创新。

据新华社

濮阳油田总医院实习生在漯河医专技能竞赛中获佳绩

本报讯 （记者 葛忠 通讯员 李凤和） 近日，在漯河医学高等专科学校举办的2024至2025学年实习生技能竞赛中，濮阳油田总医院派出的4名实习生取得优异成绩。

本次实习生技能竞赛共有42个代表队74名选手参赛，涵盖了临床医学、护理、口腔医学等多个专业领域。濮阳油田总医院派出的4名实习生，分别属于护理和口腔医学两个专业。在激烈的角逐中，这4名实习生凭借扎实的专业知识和出色的现场表现，取得了令人瞩目的成绩。其中，护理专业的实习生陈瑶荣获个人二等奖，廉慧静荣获个人三等奖；口腔专业的实习生陈敏荣获个人三等奖，李浩岩荣获优秀奖。

为做好本次参赛工作，濮阳油田总医院科研教育部对参赛选手进行了系统集训，并邀请具有丰富专业技能和大赛经验的指导老师，为选手提供针对性的指导。赛前，指导老师详细解读了比赛规则和评分标准，确保选手以最佳状态迎接挑战。

据了解，濮阳油田总医院倡导鼓励实习生积极参与各类竞赛活动，通过组织参赛为实习生提供展示才华、交流学习的宝贵机会，帮助实习生提升自身专业技能，增强团队合作意识，为将来的职业生涯打下坚实基础。⑫

专家提醒：加强“一老一小”流感防治

近日，中国疾控中心最新监测数据显示，当前全国流感病毒检测阳性率继续上升，且以甲型流感为主。专家提醒，目前正值流感等呼吸道疾病高发期，要增强自我防护意识，做好流感预防，同时儿童、老年人等重点人群出现流感症状后，应密切观察、积极就诊治疗。

贵州省疾控中心主任黄艳介绍，与普通感冒相比，流感患者全身肌肉酸痛、乏力、咽喉痛、头痛等症状更为明显，发热的程度更重，而普通感冒患者流涕、咳嗽、打喷嚏等上呼吸道症状更明显，不发热或只是低热。

黄艳提醒，流感是一种自限性疾病，无并发症者一般病程为1周左右，多在发病3至5天后发热逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复需要较长时间。而流感的高危人群，如65岁及以上老年人、5岁以下儿童、孕妇以及患有心脏病、糖尿病、哮喘等慢性疾病的人群，在感染流感后更容易出现严重并发症，如肺炎、呼吸衰竭、心肌炎等，因此需要密切观察和积极就诊治疗。

冬季是呼吸道传染病高发期，常见病原体包括流感病毒、人偏肺病毒和呼吸道合胞病毒等。“流感是相对常见疾病，建议公众尽量以接种流感疫苗、加强个人防护来预防。对于健康成人和儿童，不推荐‘预防性’服用药物。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师张弘说。

专家提醒，接种流感疫苗是经济、有效的预防手段。接种流感疫苗后，抗体保护水平一般可维持6个月左右，疫苗保护力随着时间延长而减弱，而且由于流感病毒容易变异，每年流行的毒株不尽相同，所以建议6月龄以上且无接种禁忌的人群每年都接种流感疫苗。

据新华社

“三九”时节应警惕“冬病”高发

“三九”是一年中最寒冷的时节，与气温下降关系密切的“冬病”也进入高发期。专家建议应预防心脑血管疾病、呼吸系统疾病，日常注意保暖、多饮水、保证睡眠充足。

天津市第一中心医院全科医学一科主任医师王小飞表示，人体呼吸系统、心脑血管系统对气温变化最为敏感，每年1月至2月初，特别是寒潮来袭前后，冠心病、脑梗死等心脑血管疾病以及慢阻肺、哮喘等呼吸系统疾病均处于高发态势，相关病例有所增加，中老年患者占比较高。

王小飞建议，冬季应对心脑血管疾病、呼吸系统疾病提高警惕，日常应注意保暖，保证睡眠充足。北方室内外温差较大，加之天气干燥，要保证每日饮水量。

老年人、孕产妇、婴幼儿和患有心脑血管系统或呼吸系统疾病等基础疾病的人群，应尽可能减少冷热环境反复交替的刺激，密切关注身体状况，一旦出现不适，应及时就诊。慢性病患者则需坚持服药，积极控制基础病，日常应勤测血压、血糖，出现异常波动要及时就医。

据新华社

濮阳平原医院：办群众满意医院

目前，全国卫生健康系统等正在大力开展《习近平关于健康中国论述摘编》座谈学习活动。习近平总书记指出，人民健康是社会文明进步的基础，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。习近平总书记的这一重要论述，为我国卫生健康系统千千万万从业者和医疗单位确立下一步发展目标——推进健康中国建设，筑牢中国式现代化高质量发展的健康根基。那么，作为医疗卫生单元的基层医院，如何主动融入健康中国建设大局并为健康濮阳建设略尽绵薄之力呢？

1月14日，记者就这一话题走访了濮阳平原医院。作为一家在濮阳市城区开诊不满5年的民营医院，该医院成立之初就把保障人民健康、办群众满意医院当作立院之本。

濮阳平原医院现有职工433人，包含中级、高级职称73人，以及117名医师、170名护士，是一家集医、康、养于一体的非营利性、非公立二级综合医院，位于市城区五一中路与历山路交叉口向东100米路南。

坚持非营利性

自2021年开诊以来，濮阳平原医院一直秉承“以人为本 救死扶伤”宗旨，认真践行“呕心沥血医救八方百姓 鞠躬尽瘁实为父老乡亲”初心，铭记“先做患者的亲人，再当患者的医生”办院文化理念，迅速成长为一家集教学、诊疗、康复功能于一体的非营利性、非公立二级综合医院。该医院认真回归医疗卫生单元基本属性，将救死扶伤职责放在首位，尽力从全方位满足广大人民群众基本医疗卫生服务需要，保障人民健康权益。几年来，该医院一直坚持“能吃药好的不打针，能打针的不输液，能保守的不手术”，根据病情需要治疗，不让患者多花一分钱；对于确实困难的病患，该医院会依照实际情况适当减免治疗费。

坚持把学科建设作为重中之重

近年来，濮阳平原医院加大医疗资源整合力度，尽量实现医疗资源最大化，先后与河南大学第一附属医院、安阳市肿瘤医院、新乡医学院第一附属医院、郑州市第七人民医院等建立医联体联盟。该医院加大高端、前沿新技术引进力度，在设立30余个常见病处置科室前提下，重点加强心血管内科、心脏大血管外科、胸外科、甲状腺乳腺外科、周围血管外科、重症医学科（人工肺）等医院特色专科建设。该医院长期坚持针对专病、慢病进行研究跟踪，积累了相对成熟的治疗经验。

坚持把服务质量提升作为头等大事

濮阳平原医院通过创新开展多学科诊疗、远程会诊、分级转诊等模式，坚持把提升服务质量作为头等大事，为患者提供全方位、高水平的医疗服务。作为濮阳市五县四区医保、油田职工医保、电力系统职工医保定点医院，该医院强化医疗、医保、医药协同，致力于让优质医疗资源惠及更多人。该医院采取“走出去、请进来”人才战略，外聘北京市以及河南省内知名医院二级以上专家，请他们专程或不定期为患者开展特色专科治疗服务。该医院还加大医疗设备采购、更新以及基础设施建设力度，引进国际一流的医疗设备，如GE最新品牌的数字平板血管造影系统（DSA）、GE公司的3.0T Pioneer定量图谱磁共振和超高端能谱Revolution 256排512层CT机、德国进口MAQUET Rotaflow体外膜肺氧合生命支持系统（ECMO）、主动脉内球囊反搏泵（IABP）、德国史托克S5体外循环机、迈柯唯（MAQUET）呼吸机等200余台，为患者获得先进精准检查治疗奠定坚实基础，进一步提升医疗服务质量。

坚持将医疗技术引进创新研发作为优先事项

濮阳平原医院引进并实施冠状动脉搭桥术、先天性心脏病室间隔缺损修补术（微创）等系列心脏内外科手术以及腔镜下肝切除术、胃癌根治术、结直肠癌根治术、甲状腺切除术等腔镜手术，减少患者手术创伤，降低手术风险，为广大患者就医和后期恢复带来更好体验，造福广大患者。该医院在神经内外科、微创外科、介入诊疗等专科建设和技术发展上独树一帜，特别是其心脏外科技术更填补我市建市以来空白。

坚持把群众满意作为检验工作成效的唯一标准

在党建引领下，濮阳平原医院坚持把群众满意作为检验工作成效的唯一标准，严把医疗质量管控关口，积极参加社会公益活动、传播健康知识，弘扬人文精神，营造温暖和谐的工作氛围和舒适的就医环境。该医院对医疗质量安全院级、部门、科室等实行三级管理，严控重症等关键部门关键环节。该医院还积极完善内控核心制度，开展防止血栓形成专项技术检查，时刻把群众是否满意放在心上。该医院成立4年多来，凭借其花钱少、服务好、疗效高的服务理念赢得周边群众广泛认可，甚至连远在广西等边远省份的患者也纷纷慕名而来。

几年来，濮阳平原医院载誉无数、硕果累累：被省卫生健康委命名为“2024年河南省老年友善医疗机构”；被市退役军人事务局授予“市拥军医院”称号；被市诚信濮商联合会评为“2021年度濮阳市诚信履约单位”“2022年度濮阳市诚信履约单位”；被市红十字会评为“先进单位”；被我市多部门联合评为“濮阳市双年度信誉单位”“先进集体”等。

谈及2025年及今后发展规划，濮阳平原医院院长暴党振表示，该院将一直牢记健康中国建设使命，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、打造健康环境、发展健康产业为重点，努力为保障广大人民群众健康而不懈奋斗！㉔

全媒体记者 李伟

■ 科学新证

饮酒增加至少七种癌症风险

美国公共卫生局局长维韦克·穆尔蒂1月3日警告说，饮酒与癌症之间有直接关联，会增加至少7种癌症发生风险，应提高人们对饮酒危害的认识。

穆尔蒂当天发布关于酒精与患癌风险的建议，包括在含酒精饮品的标签上标注致癌风险警告等，以最大程度减少与酒精相关的癌症病例和死亡。

建议说，在美国，饮酒是仅次于吸烟和肥胖的第三大可预防的致癌因素。饮酒已被证实与至少7种癌症的患癌风险直接相关，包括乳腺癌、结直肠癌、食道癌、肝癌、口腔癌、咽部和喉部癌，对于包括乳腺癌、口腔癌等在内的某些癌症，有证据表明患癌风险可能在每天喝一杯或更少的酒时开始增加。

穆尔蒂表示，酒精是一种公认的、可预防的致癌因素，美国每年约有10万例癌症病例和2万例癌症死亡病例与酒精有关，比美国每年与酒精相关的交通事故造成的约1.35万死亡人数还要多，但大多数美国人都没有意识到这种风险。

据该建议介绍，酒精主要通过4种方式增加患癌风险：一是酒精在人体内分解成乙醛，乙醛会以多种方式损坏脱氧核糖核酸（DNA），从而增加患癌风险；二是酒精会产生活性氧，加重炎症，并通过氧化过程损坏体内的DNA、蛋白质和脂质；三是酒精会改变包括雌激素在内的多种激素水平，增加患乳腺癌风险；四是酒精可使人体更易吸收烟草烟雾颗粒等致癌物，增加患口腔癌等风险。

据新华社

脂肪软骨细胞可修补软骨韧性

一个国际研究团队在新一期美国《科学》杂志上发表论文，深入揭示了一种存在于多种哺乳动物体内、对软骨弹性和稳定性至关重要的脂肪软骨细胞。相关研究有助更安全、高效地再造软骨组织，精确修补因先天缺陷或外伤等造成的软骨损伤。

软骨在动物机体内部起支撑和保护作用，大多数软骨组织内细胞较少，其弹性和韧性主要来自富含胶原蛋白的细胞外基质。此前有学者发现过含有脂肪液泡的软骨细胞，但缺乏深入研究。

美国加利福尼亚大学欧文分校等机构的研究人员介绍，他们发现小鼠耳部有一种软骨组织，由紧密聚集的气泡状细胞组成，细胞外基质很少。这些细胞内部有着充满脂肪的巨大液泡，因此被称为脂肪软骨细胞，它们构成的组织称为脂肪软骨。在实验中去除脂肪后，脂肪软骨变得僵硬易碎。

与普通的脂肪细胞不同，脂肪软骨细胞有着独特的代谢机制，一旦发育成熟就不会再从外部摄取脂肪，内部的脂肪也不会分解。不管是让小鼠挨饿，还是给予高脂饮食，脂肪软骨细胞的大小都保持不变，具有高度稳定性。

研究人员说，脂肪软骨细胞在哺乳动物体内普遍存在，分布于耳、鼻、喉等解剖结构上的一些重要区域。

据新华社

深度睡眠助大脑“洗掉”废物

睡个好觉让人头脑清醒。一个国际团队新近在美国学术期刊《细胞》发表论文说，在小鼠深度睡眠时，一种名为去甲肾上腺素的物质在其大脑“洗掉”废物过程中起着关键作用。

丹麦哥本哈根大学、英国牛津大学等机构研究人员发现，小鼠在深度睡眠时，脑干大约每50秒释放一波去甲肾上腺素，触发血管收缩，使周围的脑脊液有节奏地流动，将废物带走。

小鼠实验还显示，安眠药等睡眠辅助措施可能扰乱这种机制。他们给小鼠服用了常用的安眠药物唑吡坦，发现虽然服用安眠药的小鼠入睡更快，但与自然入睡的小鼠相比，深度睡眠期间通过上述机制释放的去甲肾上腺素水平低50%，进入大脑的液体运输量下降了30%以上。

研究团队表示，人类大脑的相关生理结构与小鼠类似，但需要进一步研究证实是否也存在这种机制。从长远来看，服用助眠药物有可能影响认知功能，因此以合适方法获得长时间恢复性睡眠十分重要。 据新华社