越“冻”越要动，但是别乱动！

请收藏好这份冬季运动指南

立冬过后，天气渐寒，昼夜温差增大。一些人开始“猫冬”，原本的运动节奏也难以坚持。但俗话说得好，“冬天动一动，健康一个冬”。冬季运动好处多多，既能增强抗寒力，还能提升免疫力。冬季运动需留意哪些事项？收藏这份《冬季运动指南》，提前做好准备。一起健康动起来吧！

冬天为什么要运动？

帮助燃脂：有研究显示，在冬天寒冷环境下，更容易激发人体中消耗热量的脂肪，进而帮助燃脂，对减肥有利。

提高免疫力：冬季运动可以加快机体新陈代谢。机体受寒冷刺激，会使血液中抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗力也会随之增强，减少患感冒、支气管炎和肺炎等疾病的几率。

减轻疲劳：适当运动可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，增强血管弹性，消除大脑因工作学习带来的疲劳感，提高效率。

促进钙吸收：对老年人而言，冬季进行户外运动，可以充分享受阳光，促进身体对钙的吸收，可以有效预防骨质疏松症。

充分热身别“大汗淋漓”

冬季不宜进行太过剧烈、消耗过大的活动，只要做到微微出汗、身体发热、呼吸加快的程度，就能收获健康效益。

宜缓不宜猛：在运动前要先热身5-10分钟，循序渐进，避免突然“发力过猛”。活动肩颈、膝踝关节，做些小幅度拉伸，可有效预防运动损伤。运动后要有5-10分钟整理运动，帮助肌肉放松。

宜暖不宜寒：冬季晨起气温低，空气湿度大，容易刺激呼吸道和心血管系统，尤其对老年人和慢性病患者不利。建议老年人、心脑血管疾病等人群等太阳出来、气温升高后再外出锻炼，最佳时段是上午9点到11点，或下午3点到5点。

宜护不宜露：秋冬季早晚温差较大，运动前检查保暖衣物、运动配件、鞋子及运动器材是否正常，户外运动时要注意衣物轻软宽松，不宜过紧。热身后，身体微微出汗，再脱去一些厚衣服。需要注意的是，感冒的人不宜进行剧烈运动，建议彻底恢复后再开始锻炼。

冬季运动选哪个？

慢跑：适当跑步可以提高心肺功能，增加身体免疫力。不过需要注意的是，为了防止呼吸道损伤，不建议在空气质量不佳或过于寒冷的天气下在室外长时间跑步。跑步时可采取鼻、嘴一起呼吸，但不可张口过大，以防大量冷空气进入肺部引起不良后果。

冬泳：合理冬泳能提高免疫力、强化心血管功能，有益呼吸系统、愉悦心情，但也可能带来冷休克、肺水肿和心脏问题，甚至发生溺水等致命危险。尝试冬泳，重要的是基于个人健康状况，且始终将安全放在首位。

瑜伽：除了户外运动，也可以在室内做一些简单舒适的运动，比如瑜伽。经常练习瑜伽可以提高身体的柔韧性、力量、平衡感，有助于减少压力和焦虑，是一种提升整体身心健康的运动方式。

太极、八段锦：对老年人来说，建议以中低强度有氧运动为主，选择快走、慢跑、太极拳、八段锦等运动方式。

提醒：冬季运动好处多多，应注意气温变化，选择适合自己的锻炼方式，提前充分热身，做好防寒保暖。

国家应急广播微信公众号

冬季，如何守护好呼吸道？

冬季，不少人遭遇呼吸道系统疾病的侵袭。时值流感等急性呼吸道传染病高发期，如何守护好我们的呼吸道？记者采访了多位专家。

全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示，当前全国流感总体处于中流行水平，甲型H3N2亚型占比超过95%，有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前，全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说，随着各地陆续换季，急性呼吸道疾病更易高发，流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了，如何分辨是流感还是普通感冒？中日友好医院主任医师杨汀介绍，流感主要由甲型和乙型流感病毒引起，临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现是38摄氏度以下的发热，可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状，全身症状比较轻，一般不会引起重症，给予对症治疗就能改善症状。可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断，一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产妇等，需重点关注病情变化，及时就医。

鼻病毒感冒不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气，到医院就诊检查发现是鼻病毒感染，他对这个陌生的名词感到疑惑。

“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”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍，鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统，且传染性较强，但基本不发烧或只发低烧，且病程短，一般5天至7天可以自愈，很少会发展成肺炎，对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办？公丕花介绍，鼻黏膜喜欢湿润，可以倒杯温水，把鼻子凑到杯口，吸5至10分钟蒸汽，也可以用生理盐水喷鼻或使用通气鼻贴，缓解鼻塞。

专家提示，鼻病毒导致的感冒是病毒感染，不要随意使用抗生素，相比药物，更推荐通过多休息、多饮水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退，儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况，要及时就医。

接种疫苗可有效预防呼吸道传染病

“接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段。”张颖说，流感病毒活动时间持续非常长，流行过程中也会出现多个波峰，在整个流感流行季之内接种流感疫苗都是有益的，也是推荐的。

流感疫苗为何每年都要接种？王大燕介绍，这是因为流感病毒易发生变异，世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株，分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株，用于流感疫苗生产。世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分，今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感疫苗株。

针对鼻病毒，目前尚无疫苗，但只要做好防护，同样可防可控。专家提示，要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风，增强体质，保持健康生活方式，日常饮食保持营养均衡，适当做运动，保持规律作息。

据新华社

年轻人患“脑膜炎”病例为何频发？

“熬夜刷手机”“作息昼夜颠倒”，正悄悄击垮许多年轻人。

日前，话题“30岁小伙长期熬夜智力退回3岁”登上社交平台热搜，频发的年轻患者病例为我们敲响警钟。近一个月内，宁波大学附属第一医院感染科已连续收治8例脑膜炎患者，他们的平均年龄仅26岁，最小的患者甚至只有16岁。

熬夜刷手机 25岁夜猫子“刷”出脑膜炎

25岁的小李（化名）每天刷手机视频到凌晨三四点。今年10月，她出现发热症状，体温最高达38℃，还伴随持续头胀。起初，小李以为没休息好，直到发热持续超过一周，才来到医院。脑部磁共振报告显示其“双侧额颞部脑膜稍增厚伴强化”，提示脑膜炎。经5天抗病毒治疗，小李病情好转出院。

习惯性熬夜患“脑膜炎伴脑炎” 智力退至3岁水平

与小李相比，30岁的宁波小伙小张（化名）病情更为凶险。他平时晚上没事喜欢打游戏，有时一玩就到了凌晨。直到有一天小张因没去上班，被发现在宿舍高烧不退、言语不清，随即被送往医院。送医途中，小张病情急剧恶化，转至宁波大学附属第一医院时已陷入昏迷。经检查，小张确诊“病毒性脑膜炎伴脑炎”，这意味着他不仅脑膜发炎，脑实质也受到感染。经治疗，小张虽脱离了生命危险，却留下严重后遗症——智力退至3岁儿童水平，生活完全不能自理。

熬夜 为何会诱发脑膜炎？

为何看似平常的“熬夜玩手机”，会让年轻人患上脑膜炎？宁波大学附属第一医院感染科副主任医师钱国清解释，这与“血脑屏障”和免疫力密切相关。血脑屏障是大脑的“保护罩”，能阻挡细菌、病毒等病原体进入颅内，虽然熬夜本身不足以致病，但这一不良习惯会破坏这层“保护罩”。长期熬夜容易导致生物钟紊乱，血脑屏障通透性增加，病原体更容易突破屏障入侵颅内；熬夜会使免疫细胞活性降低，人体抵抗力下降，原本存在于呼吸道、消化道内，与人体共生的病原体，会在免疫力薄弱时“兴风作浪”，引发感染。长期熬夜还会导致神经内分泌系统紊乱，进一步削弱身体对感染的抵抗能力。

在常见的脑膜炎致病病毒中，疱疹病毒最为多见，其次是肠道病毒。这类病毒引发的颅内感染，轻症患者经及时抗病毒治疗，通常5-7天即可好转，不会留下后遗症。但如果拖延治疗，甚至会引发脑炎，可能出现癫痫、肢体偏瘫、尿潴留、认知功能障碍等严重后遗症，恢复时间长达3-6个月，甚至影响终身。

早期像感冒 警惕脑膜炎这些症状

不同类型的脑膜炎可能会导致不同的症状。但几乎所有类型的脑膜炎都会引起以下症状：

发热、头痛和颈部僵硬（下颌难以降至胸部），部分患者可出现恶心、食欲减退、乏力、嗜睡、反应迟钝等症状。不过，老年人或正在服用免疫抑制剂的人可能不会出现颈部僵硬或发热。

预防脑膜炎，关键在于日常的健康生活习惯。保持规律作息，避免长期熬夜，每晚保证7-8小时睡眠。加强营养，注意均衡饮食，适当运动，增强体质。注意个人卫生，尤其是手部清洁，避免用手触摸口、鼻、眼睛等部位，防止病毒进入体内。

据国家应急广播微信公众号