



青田公益广告
QingTian Public Service Advertisement

做文明人 办文明事 说文明话



寒冬养护暖人心 科学防病护安康

——冬季老年人与儿童健康养生科普指南

寒冬已至，气温持续走低，冷空气活动频繁，昼夜温差显著增大，各类呼吸道疾病、心脑血管疾病进入高发阶段。老年人机体功能逐渐衰退，抵抗力相对薄弱，儿童免疫系统尚未发育完善，二者都是冬季疾病的易感人群，也是家庭健康防护的重点关注对象。为切实守护好“一老一小”的身体健康，帮助广大群众掌握科学的养生与防病知识，降低冬季患病风险，本期科普围绕冬季气候特点，结合老年人与儿童的生理特征，从日常起居、饮食调理、运动防护、疾病预防等多个方面，为大家送上一份实用的健康指南。

冬季养生，核心在于顺应时节特点，做到未病先防、科学养护。中医养生理论强调“冬三月，此谓闭藏”，冬季是人体阳气潜藏、休养生息的关键时期，无论是老年人还是儿童，都应遵循自然规律，从生活中的点滴细节入手，筑牢健康防线，平稳度过寒冷时节。

防寒保暖是冬季健康防护的首要任务，不同人群应采取差异化的保暖方式。对于老年人而言，身体血液循环较慢，对寒冷的感知更为敏感，寒冷刺激容易引发血管收缩，诱发高血压、冠心病等心脑血管问题，还会加重关节疼痛、畏寒怕冷等症状。因此老年人保暖应注重重点部位防护，外出时务必佩戴好帽子、围巾、手套，避免头颈部、手部直接暴露在冷空气中，减少寒冷对脑部与心血管的刺激。腰腹部与足部是寒气易侵入的部位，日常可穿戴棉质护腰，选择保暖性强、鞋底防滑的鞋袜，睡前用温水泡脚，促进足部血液循环，缓解身体疲劳，提升睡眠质量。同时，老年人穿衣应选择宽松、柔软、透气的棉质衣物，避免穿着过紧、过重的衣物，防止影响血液循环，活动时也要注意放缓动作，避免因衣物笨重引发摔倒等意外。

儿童的保暖则要遵循适度原则，切忌过度捂热。儿童新陈代谢旺盛，日常活动量较大，穿衣过多容易导致出汗，若未能及时擦干，反而容易受凉感冒。家长应根据气温变化与孩子的活动情况，灵活增减衣物，以孩子背部温热、无汗为宜，同时做好腹部、足部的保暖，避免因腹部受凉引发腹痛、腹泻等肠胃问题。室内温度宜控制在18至22摄氏度，避免

室内外温差过大，开窗通风时，要将孩子转移到无冷风直吹的房间，防止受凉。冬季天气干燥，家长可适当调节室内湿度，保持在50%至60%，缓解干燥空气对孩子呼吸道黏膜的刺激，减少咳嗽、咽喉不适等问题的发生。

合理膳食是增强机体抵抗力的重要保障，老年人与儿童的饮食需贴合体质，做到营养均衡、温和滋补。老年人消化功能减弱，饮食应以温热、软烂、易消化为原则，减少生冷、油腻、辛辣刺激食物的摄入，多食用富含优质蛋白的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等，为身体补充充足的营养。同时可适当搭配山药、南瓜、红枣、桂圆等食材，起到健脾养胃、益气养血的作用。患有高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病的老年人，需严格遵照医嘱调整饮食，控制盐分、糖分与脂肪的摄入，规律服药，定期监测自身身体指标，防止基础疾病在冬季加重。

儿童正处于生长发育的关键时期，饮食需注重多样化，保证蛋白质、维生素、矿物质等营养素的均衡摄入，纠正挑食、偏食的不良习惯。多给孩子食用新鲜的蔬菜与水果，补充维生素，增强机体免疫力，减少零食、甜品与含糖饮料的食用，避免影响正常进餐与牙齿健康。日常要督促孩子多喝温水，保持呼吸道黏膜湿润，助力抵御病毒侵袭，进餐时养成细嚼慢咽的习惯，避免暴饮暴食，减轻肠胃负担。

规律作息与适度运动，是提升身体素质的关键环节。老年人应顺应冬季“早睡晚起”的养生规律，保证每天7至8小时的充足睡眠，避免熬夜与过度劳累。晨起锻炼应避开清晨低温时段，选择上午9至10点，阳光充足、气温回升后进行，运动方式以温和舒缓为主，如散步、太极拳、八段锦等，运动强度以身体微微发热、无疲劳感为宜，切勿进行剧烈运动，防止引发心脑血管意外。运动时要选择平整的场地，做好防滑措施，确保自身安全。

儿童同样需要保证充足的睡眠，学龄前儿童每日睡眠时间应不少于10小时，小学生不少于9小时，充足的睡眠能够促进生长激素分泌，助力孩子

生长发育，同时增强身体的抗病能力。天气晴好时，家长可多带孩子进行户外活动，如慢跑、跳绳、踢毽子等，适当晒太阳，促进钙的吸收，强健骨骼。户外活动既能增强孩子的体质，也能愉悦身心，让孩子在运动中提升免疫力，更好地适应冬季的气候变化。

冬季是流感、新冠病毒感染、支原体肺炎等呼吸道传染病的高发期，做好卫生防护与环境管理至关重要。家庭内应每日定时开窗通风，每次通风时间不少于20分钟，保持室内空气清新，减少病菌滋生。要引导孩子养成勤洗手的好习惯，使用流动水与洗手液，按照七步洗手法规范清洗，不用脏手触摸口鼻、眼睛，孩子的玩具、餐具、衣物要定期清洗消毒。老年人应尽量减少前往人群密集、空气不流通的公共场所，如商场、集市、影院等，确需外出时，规范佩戴口罩，做好个人防护。若家庭中出现感冒、咳嗽、发热等症状的成员，要及时与老人、儿童做好隔离，分开使用餐具、毛巾等物品，避免交叉感染。

此外，科学就医是保障健康的重要底线。老年人若出现持续头晕、头痛、胸闷气短、关节剧烈疼痛等症状，儿童出现高烧不退、咳嗽加剧、精神萎靡、食欲下降等情况，切勿自行判断、盲目用药，应及时前往正规医疗机构就诊，明确病因，对症治疗，做到早发现、早诊断、早治疗，避免延误病情，影响身体健康。

寒冬虽寒，守护常伴。健康养生无小事，冬季防病需用心。只要我们掌握科学的方法，从日常的保暖、饮食、作息、防护等方面入手，给予老年人与儿童细致贴心的照料，就能有效降低冬季疾病的发生风险，守护好家人的健康。让我们携起手来，以科学的养生理念，温暖的家庭关怀，陪伴家中的老人与孩子平安健康度过寒冬，以强健的体魄迎接新的美好时光。

景宁畲族自治县沙湾镇卫生院
毛时旺 2026年1月30日