



今天市区天气
多云
北风3-4级
-3~4℃



明天市区天气
晴
北风3-4级
-4~2℃



后天市区天气
晴
北风转偏西风3-4级
-3~6℃

今天多云 市区最高气温4℃

本报讯(YMG全媒体记者
纪殿国)今天多云,北风为主。明
天多云转晴,北风不大。后天晴
间多云,北风转偏西风。

烟台市气象台3日发布天气
预报:

烟台市区,4日白天,多云,
北风3-4级,最低气温-3℃,最
高气温4℃。

5日,晴,北风3-4级,-4~
2℃。

6日,晴,北风转偏西风3-4

级,-3~6℃。

烟台各区市,4日白天,多
云,北风,沿海及内陆3-4级。最
低气温,沿海-3℃,内陆-7℃;最
高气温,沿海4℃,内陆6℃。

4日夜间到5日白天,多云

转晴,北风,沿海及内陆3-4
级,-5~6℃。

5日夜间到6日白天,晴间多
云,北风转偏西风,沿海及内陆
3-4级转4-5级阵风6级,-8~
6℃。

空气污染气象条件预报:气
象条件不利于空气污染物扩散。

森林火险气象等级:二级(较
低风险)。

一氧化碳中毒潜势预报:四
级(容易)。

小寒时节养生重在“温经散寒,固本培元”

1月5日将迎来冬季的第
五个节气“小寒”。此时,我
国多地进入全年最冷时期,中医
专家提示,寒邪容易引发呼吸
系统疾病、心脑血管疾病及风
湿类疾病,养生防病的关键在
于“温经散寒,固本培元”。

中国中医科学院广安门医
院风湿病科副主任医师巩勋介
绍,中医认为,小寒之“寒”属
“阴邪”,最易耗伤人体阳气,而
寒邪兼具收引、凝滞之性,会阻

滞气血经络运行,因此,这一时
期人们易患感冒、哮喘、流感、
慢性支气管炎等呼吸系统疾
病,出现风湿痹痛或腹痛腹泻,
高血压、冠心病等心脑血管疾
病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬
季‘藏精’的自然规律。”巩勋
说,饮食应注重温补散寒、滋阴
润燥,可适当多吃羊肉、鸡肉、
核桃等温性食物,搭配生姜、花
椒增温驱寒,推荐当归生姜羊

肉汤、黑米粥,尽量少食生冷黏
腻之物以防伤脾。

起居方面,则应尽量早卧
晚起,以充足睡眠补养阳气,午
后晒背亦可补阳;重点做好头、
颈、腰腹、足等部位保暖;室内
适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九,夏练
三伏”。巩勋说,“三九天”里
借适度锻炼增强体质,应顺应
冬季“闭藏”的养生原则,可在
午后选择太极拳、八段锦等温

和运动,以微汗为度;运动前
充分热身,运动后及时添衣擦
汗,可饮温热水或姜枣茶温中
散寒;体质虚寒者及严重心脑
血管疾病患者宜暂缓锻炼。

“小寒节气是‘敛精藏气、
扶元固本’的养生关键期。”湖
南中医药大学第一附属医
院院长朱镇华提示,拔罐、刮痧、
艾灸等中医疗法成为顺应时
节的温养优选。

据新华社

阿司匹林能否 长期大量服用

寒冷的冬季是心血管疾病的高
发季节。阿司匹林这款常用药也成
为很多老年人预防心血管疾病的选择。
阿司匹林的主要适应症是什么?
适合长期大量服用吗?是否
会带来一些副作用?

中国医学科学院阜外医院心内
科医生刘凯告诉记者,阿司匹林的
应用历史很长,最初作为解热镇痛
和抗炎药物应用于临床。后来发现
它能够抑制血小板聚集,因而具有
良好的预防血栓形成的作用,目前
已作为一种标准治疗药物,被广泛
应用于冠心病、脑血管病、外周血管
狭窄等各种动脉粥样硬化性疾病的
治疗和预防中。

此外,阿司匹林还可用于妊娠期
子痫前期(妊娠高血压严重阶段)预
防和抗磷脂综合征(易形成血栓的
免疫性疾病)的治疗。

由于胃刺激是阿司匹林常见的
副作用,该药物的正确服用方式也很
有讲究。北京大学国际医院心血管
内科医生奚卉介绍,为减少对胃的刺
激,科研人员研发了阿司匹林肠溶
片,使用特殊工艺让阿司匹林在胃里
不容易被释放,而是到了肠道再溶
解,防止刺激胃。所以,不应把阿司
匹林药片掰开服用,这样会破坏肠溶
片的制作工艺。正确方法是空腹服
用阿司匹林肠溶片,服用后半小时进
食,以便让肠溶片尽快通过胃进入肠
道溶解。但如果服用普通阿司匹林
片剂,应餐后吃,减少对胃的刺激。

尽管每日服用阿司匹林可能
会降低心脏病发作和中风的风险,但
这一疗法并不适合所有人。

美国梅奥诊所说,如果因心血管
疾病需要长期服用阿司匹林,需严格
选择合适剂量。低剂量阿司匹林,一
般指约75至100毫克,但最常见的
用量为81毫克——有助于预防心脏
病发作或中风。

刘凯说,近年来大家越来越多关
注阿司匹林的风险问题,尤其是在老
年人群中的出血风险,国内外也
有很多临床研究聚焦该问题。目前
共识认为,只要正确识别其应用指
征,同时注意评估相关风险和禁
忌证(例如消化道溃疡或出血史、颅
内出血史等),长期应用阿司匹林在
患有动脉粥样硬化性疾病或具有心
血管疾病高风险、存在阿司匹林服用
指征的老年人群中仍能带来净获益。

梅奥诊所说,对于大多数成年人
来说,偶尔服用一两片阿司匹林来缓
解头痛、身体疼痛或发烧通常是安
全的。但如果身体健康,没有心脏病
或中风病史,每日服用阿司匹林的益
处并不明显,甚至可能会产生严重的
副作用和并发症,包括:可能增加出
血性中风的风险。

据新华社



昨天是元旦假期最后一天,烟台各交通枢纽迎来返程客高峰。图为旅客在山东港口烟台港乘船前往大连。 YMG全媒体记者 唐克 摄

当前呼吸道合胞病毒、流感病毒等病原体活动活跃

5岁以下儿童为呼吸道疾病高发人群

随着冬季气温骤降,儿童
急性呼吸道疾病也进入多发季
节。儿科医生提醒,当前呼
吸道合胞病毒、流感病毒等病
原体活动活跃,5岁以下儿童为呼
吸道疾病高发人群。积极预防
和治疗呼吸道疾病,能有效降
低重症风险,守护孩子健康。

“近期,医院接诊的呼吸道

疾病患儿有所增加,其中不少
是流感患儿。”湖南省人民医院
儿科门诊急诊主任曾赛珍介绍,
儿童呼吸道黏膜娇嫩,冬季室
内密闭环境导致病毒易传播,
低温又削弱黏膜屏障功能,使
得孩子成为呼吸道疾病易感群
体。需要注意的是,流感患儿
起病急,大多有肌肉酸痛、头痛

等症状,部分患儿会发生高热,
需要警惕高热惊厥发生。

儿科医生提醒,预防儿童
呼吸道疾病需构建“免疫+防
护”双重屏障。儿童应及时接
种流感等疫苗,这是经济有效
的预防手段。另外,孩子日常
需坚持勤洗手,室内要常通风,
以减少病毒浓度。

曾赛珍提醒,若发现孩子
出现持续高热、咳嗽伴喘息、精
神萎靡、拒食等情况,需及时就
医。儿童用药需遵医嘱,流感
患儿可在发病48小时内科学使
用抗病毒药物。同时,保证孩
子充足睡眠、均衡饮食,有助
于增强儿童免疫力。

据新华社