

# 明天 冬至 这些过冬知识要掌握

12月21日迎来“冬至”，全国大部分地区将进入最寒冷的阶段，也就是人们常说的数九寒天，江苏最高温也将迎来近期新低。

数九寒天，你会怎么数九？入冬后，呼吸道疾病发病率升高，还有人出现口干舌燥、喉咙疼痛、眼睛干涩等不适，你知道如何用药吗？



## 天气预报

### 冷空气不消停，新一轮降温又来了

现代快报讯(记者 徐红艳)晴冷模式持续，户外最高温度都在个位数，外出寒意十足。12月20日后期开始，全省有一次弱冷空气过程，受其影响，气温有所下降。下周初最高气温将小幅回升，但25日后期全省还会有一次冷空气过程。未来几天冷空气活动频繁，此时也正是感冒的高发季，提醒大家注意预防感冒。

今起三天，全省继续“小晴歌”，受弱冷空气影响，全省早晨气温持续较低，沿淮和淮北部分地区有冰冻，20日早晨沿淮和江淮之间

局部地区有雾或浓雾。

根据预报，20日将是冷空气影响的间歇期，最高气温略有反弹，沿淮和淮北地区6℃左右，其他地区8~9℃。不过，未来冷空气仍会源源不断来袭。

目前，新一股较强冷空气已经发货，将于12月20日后期开始影响江苏，21日恰逢“冬至”，最高气温将迎来近期新低，淮北地区仅3~4℃，沿江和苏南地区6~7℃，其他地区5℃左右；22日最高温度持续低迷，淮北地区4℃左右，其他地区6~7℃。

以南京为例，22日早晨最低气温-4℃，有望创立冬后的新低。冷空气南下时，低空多偏北风，天干物燥还会持续，大家要注意多喝水。

#### 南京三日天气

今天 多云 西北风 3到4级 -2~10℃

明天 多云到晴 偏北风 4到5级 夜里减弱至3到4级 -2~7℃

后天 多云 东北风 3到4级 -4~6℃ 有冰冻

## 节令之美

### 数九寒天，你会怎么数九？

岁岁冬至，今又冬至。北京时间12月21日17时21分将迎来冬至节气，从这天开始，全国大部分地区将进入最寒冷的阶段，也就是人们常说的数九寒天。

历史学者、天津社会科学院研究员罗澍伟介绍，大约自南北朝起，我国民间就有了从冬至起数九个九天的习俗，意在消遣寒冷的冬天，期盼温暖的春天，称为“数九”。唐宋以后，“数九歌”在大江南北广泛流传。其中，在北方地区流传至今、耳熟能详的“数九歌”是：“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。”

“数九歌”是我国传统农耕社会的产物，代表了自隆冬到阳春各

种物候现象的变化规律。在没有天气预报的古代，“数九歌”对人们生产、生活的安排起着一定的指导作用。

最早的“数九歌”见于敦煌文献《咏九九诗》，后来逐渐增多，《岁时杂记》《豹隐纪谈》《清嘉录》等都有记载，但南北各地“数九歌”使用的方言俚语却不尽相同。

“数九歌”朗朗上口，“在过去，即便不识字的人也很容易记忆，而且具有帮助人们判断寒暑更迭、农耕时令的应用价值。”罗澍伟说。

冬至，虽是寒冷冬季的开始，但也意味着春天不远了，正所谓“夏尽秋分日，春生冬至时”。所以，明清时期又出现不同种类的“九九消寒图”。

罗澍伟说，最雅致的莫过于梅

花“画九”了。从冬至这天起，画一枝素梅，枝上画梅花九朵，每朵梅花九个花瓣，共八十一瓣，每瓣代表一天。染完九瓣，就过了一个“九”，九朵梅花染完，就出了“九”。

清代还出现文字“消寒图”，常见的是双钩描红书法“亭前垂柳珍重待春风”，均为繁体字，日填一笔，填完一字即过一九，九字填满，严冬已过，春天来临。

再后来，民间又创新出“九体消寒联”，如“春泉垂春柳春染春美，秋院挂秋柿秋送秋香”。上下联各九字，每字九笔，每天上下联各填一笔，填满则残寒消尽，春到人间。

数九寒天，你会怎么数九？不论是袭袭古法还是另辟蹊径，都会别有一番乐趣。

据新华社

## 用药提醒

### 呼吸道疾病高发期，不可盲目用抗生素

入冬后，呼吸道疾病发病率升高，杭州多家医院肺炎患儿明显增多。国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院呼吸内科主任医师祝国红表示，在呼吸道感染的高发季节，儿童容易同时合并多种病原体感染，家长不可仅凭症状、经验盲目给孩子使用抗菌或抗病毒药物。

从浙大儿院儿科近期的病原学检测来看，最主要的致病呼吸道病原体还是集中在肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒、副流感病毒等。感染后的

症状比较类似，大多会出现咳嗽、咽痛、发热、鼻塞、流涕、打喷嚏等呼吸道症状。

虽然不同种类的病原体有不同特点，但仅凭肉眼分辨太过冒险。“判断出哪种病原体是‘主犯’，需要医生根据查体、病原学检测结果、所在地区病原体流行情况等综合分析。”祝国红说。

“除部分引起下呼吸道感染，一般来说，只要对症用药、适当多喝水、多休息就能安然度过感染阶段。”祝国红特别提醒家长，要遵医嘱用药，避免滥用抗菌或抗病毒药

物，目前还没有哪一种药物对所有病原体都有效。大部分感染以病毒感染为主，抗菌药物对病毒感染无效，不建议家长盲目过早使用阿奇霉素、头孢类等抗生素。

想要避免感染，专家认为还是不能忘记“老几样”，如孩子外出尽量戴好口罩；少去人多的地方，回家勤洗手；容易反复呼吸道感染的孩子，要根据气温变化及时添加衣物，等到户外没有风的时候，多带孩子出去晒晒太阳；疫苗接种仍是预防流感的最有效手段。

据新华社

## 生活观察

### 口干舌燥、“欲哭无泪” 当心患上了干燥综合征

进入冬季，天气干燥，不少人会出现口干舌燥、喉咙疼痛、眼睛干涩等不适，通过增加饮水量、提高环境湿度等方式，往往能够得到缓解。但有的人不仅持续口干眼干，还逐渐出现发热、皮疹、关节痛等症状。专家提醒，要警惕是否患上了干燥综合征。

#### “干燥”也是一种病？

最近一段时间，50岁的王女士特别容易口渴，开会没说几句话就想喝水，走到哪都得带个水杯，吃饼干、馒头等比较干的食物时觉得不好咽，就连晚上睡觉也得起来喝好几次水。起初以为是天气干燥没在意，直到口腔有了灼痛感才到医院，被诊断为干燥综合征。王女士很疑惑：“干燥”也是一种病？”

事实上，干燥综合征是常见的风湿性疾病，是一种以侵犯外分泌腺为主的自身免疫疾病。由于以口腔、眼睛等部位干燥为主要特征，并以一组症状和体征的形式出现，因此被叫作“干燥综合征”。

山西白求恩医院风湿免疫科主任医师许珂说，干燥综合征累及哪个腺体，就会导致哪个腺体的分泌不足而引起相应症状。如累及唾液腺，口水分泌过少，会引起口干，由于失去唾液对口腔的清洁及抗菌作用，患者常常会出现难以控制的多发性龋齿；如累及泪腺，分泌的黏蛋白减少，可导致眼干涩、泪少，严重者甚至痛哭无泪。此外，鼻、气管等部位的外分泌腺均可受累，出现相应症状。

除了侵犯外分泌腺，干燥综合征还可能影响到全身各个系统。许珂举例说，如累及骨骼肌肉，会引发关节痛、肌无力；影响肺部，出现干咳、胸闷、间质性肺炎；影响肾脏，出现肾性尿崩；影响肝脏，出现肝脏损害；累及血液系统，出现白细胞减少、血小板减少；患者淋巴瘤的发生率更高等。

#### 患者容易“走错门”

受访专家表示，干燥综合征发病原因较为复杂，与遗传、病毒感染、性激素水平等都有关系，是多因素共同作用导致免疫功能紊乱的结果。中国科学技术大学附属第一医院风湿免疫科主任医师厉小梅说，干燥综合征的发病和演变涉及复杂且庞

大的免疫网络机制，目前尚未完全明确。

既有研究显示，我国干燥综合征的患病率不到1%，有研究认为在0.29%到0.77%，老年人患病率为3%到4%，但任何年龄均可发病。干燥综合征多发于女性，大约90%的患者为女性，有学者推测与雌激素相关。

许珂表示，受多种因素影响，人们对干燥综合征的认识水平、关注度，远不及类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等风湿性疾病，加之这一疾病起病隐匿、临床症状多样、善于“伪装”，因此不少患者会在就诊时“走错门”。

“根据我们的统计，初诊就选择风湿免疫科的不到三成，大约七成的干燥综合征患者会先到口腔科、眼科、骨科、肝病科、呼吸内科、肾内科等科室就诊，往往容易在治疗上走弯路、耽误病情。”许珂说。

#### 早发现早治疗是关键

专家提醒，出现持续性口干、眼干、牙齿块状脱落、近几月或近年多发性龋齿，老年女性出现不典型关节痛，成年人反复出现紫癜样皮疹，不明原因的血小板下降、白细胞下降，不明原因的高球蛋白血症、远端肾小管酸中毒、肺间质纤维化、肝胆管损害等，都要引起警惕，尽快就医。

干燥综合征目前还没有根治的方法，但这一疾病总体而言起病缓、进展慢，只要早发现、早干预、早治疗，就可以较好地控制疾病发展，改善相关症状，提高生活质量。

许珂表示，干燥综合征患者要注意用眼卫生，避免过度用眼，户外活动时可佩戴防护镜；要注意口腔卫生，及时清洁牙齿，定期做口腔检查。此外，还要养成良好的生活习惯，均衡饮食、少食辛辣、多吃蔬菜和蛋白质丰富的食物，注意休息，适当运动，保持良好的心态，避免精神压力过大。

据新华社