

阴雨、雾霾、大雪、降温接踵来袭

专家提醒：注意心脑血管、呼吸系统疾病

合肥淅淅沥沥的阴雨天已经持续了一段时间，雨刚停，雾霾天又卷土重来，市场星报、安徽财经网记者昨日从省城多家医院了解到，凄风冷雨加上并不完美的空气质量，近期前去医院就诊的呼吸道疾病患者明显增多。而根据气象预测，下周我省又将迎来大雪、降温，对于心脑血管病患者来说，这并不是一个好消息。
郑慧 苏洁 记者 李皖婷

空气不佳，特别要注意预防呼吸道疾病

“秋冬季节正是呼吸道疾病高发的季节，加上现在雾霾天多，空气流通差、空气里有害物质多，特别容

易诱发感冒、哮喘、气管炎、慢阻肺等呼吸道疾病。”

合肥市一院呼吸内科主任李秀提醒，抵抗力较差的人群在雾霾天里应减少外出和锻炼，特别是在清晨和傍晚雾霾较重的时段。一般来说，上午11点左右，可以适当开窗通风一会，便于室内空气流通。老人和孩子尽量不要去人员密集的公共场所，如果必须出门，可以戴上口罩，减少感染机会。

安徽医科大学第二附属医院的专家表示，对于有哮喘、慢性阻塞性肺病的患者，应规律服药，以防止病情加重。同时，饮食以清淡为佳，多喝水，外出回到室内后，可以用清水清洗鼻腔、漱口等。

雪天来袭，心血管病患者要注意保暖

天气预报说，下周要下雪并伴随大幅降温。专家提醒，心脑血管病患者在降温天一定要特别注意保暖。

家中有暖气或开空调取暖的患者，为了适应气温高低变化，在室内时应该少穿一些衣物，防止外出时明显的冷热刺激。饮食方面，可以适当吃些牛肉、兔肉、羊肉等属性偏温的肉类，有助于增强机体抗寒能力；饮食营养构成应以高热量为主，水果、蔬菜充足，多喝汤。



国足丢的脸 恒大赢回来

昨晚，2015赛季亚冠联赛决赛第二回合在广州天河球场打响，广州恒大凭借外援埃尔克森的进球，1:0战胜迪拜阿赫利，两回合总比分1:0，继2013年之后，3年内第二次捧得亚冠冠军。 图片：新浪体育

71岁老人捧出家谱佐证：董永是马鞍山人

▼ 04版

小儿咳嗽 不宜每次都吃止咳药

▼ 07版

打击恐怖帝国 法军精锐尽出

▼ 15版

冬游划算 多家景区执行淡季价

▼ 12版

恒大再夺亚冠 “恒大人寿”乘势亮相

▼ 02版