

“数九寒天”开启 晴好“唱主调” 气温先升后降

本报讯（晚报记者 蔡佳）不知不觉，2020年只剩十天不到了。时至年末，你是否也在感慨：日子总是像从指尖流过的细沙，在不经意间悄然滑落。从天气的角度来看，年末的主题通常是降温。在冷空气的影响下，昨天进入冬至节气，正式拉开了“数九寒天”的序幕，标志着冬季最寒冷的时节开启。

昨天是“一九”的首日，锡城最低气温再创新低，仅有-3.1℃，早起外出的小伙伴免不了冻手冻脚。好在白天阳光灿烂，气温小幅回升，最高气温在9℃左右，午后晒着太阳还是挺舒服的。未来几天晴天继续“唱主调”，空气会比较干燥，大家要注意多补水。由于冷空气势力较弱，短期内气温整体呈上升态势。最新气象资料显示，今天起最高气温将回升到10℃以上，明天最高气温将升至15℃左右，但最低气温的回升不如最高气温明显。受到晴空辐射影响，今天早上最低气温继续维持在零度以下，昼夜温差逐步拉大，到23日最低气温才会上升到3℃左右，请大家继续做好防寒保暖措施。

冬至是二十四节气中的第22个节气，也是一年中白昼时间最短的一天。这一天，无锡地区的白昼时间只有10小时，与夏至相比，白天整整缩短了3小时以上。根据历史气象资料，无锡冬至节气常年



12月21日，市民从无锡大剧院附近结霜的绿地旁走过。当日是冬至，我市早晨最低气温再创新低，仅有-3.1℃。（还月亮 摄）

平均气温是4.6℃，比大雪节气下降了1.3℃，其中极端最高气温是1987年12月28日的22.4℃，极端最低气温是1970年1月5日的-9.6℃。近年来，由于冬季气候变暖现象比较明显，无锡自1992年以后冬至节气没有出现过低于-7℃的严寒风冻天气。“数九”是传统习俗，从冬至开始，每九天算一“九”，数完“九九”八十一天，寒冬差不多就过去了。目前来看，今年“一九”的前半段气温还挺给力，但后半段冷空气将加大威力和频次，预计27日前后还将有一次较强冷空气影响。

民间有所谓“邋遢冬至干净年”“干净冬至邋遢年”的说法，今年冬至天气晴好，那是否意味着春节不会是好天气呢？市气象台人士介绍，从无锡长期的气象数据统计来看，无论冬至日是否下雨，春节下雨的可能性都是三分之一左右，因此，冬至日下不下雨与春节是否下雨没有明显的关系。事实上，冬至日期基本上是固定的，而春节日期变化较大，很难在天气变化周期上有一个良好的对应关系，所以冬至日下不下雨都不说明什么，春节下不下雨主要是看当时的大气环流情况。

惠山区 新增2万余个 电动车充电桩

本报讯 近日获悉，惠山区的149个小区新增25418个电动车共享充电桩，在满足居民停车需求的同时，实现安全充电。

近年来，有关私拉电线、违规充电、电动车进楼等引发小区火灾事故的新闻屡见不鲜，为此，惠山区决定下大力气推进电动车充电桩安装工作，从源头上杜绝“飞线充电”。其中，前洲街道已全部完成，其他街道也在有序推进中，截至11月底，惠山全区在新增停车位与充电桩上，累计投入3136万元。

据了解，安装充电桩后，居民在收费开支上并不高，普通电动车充满电，约需充电7到8小时，费用基本在1元钱左右，充完后自动断电，操作安全方便。惠山区增设停车位充分考虑使用便利性，对部分停车位加装雨棚。（黄振）



无锡名医团

冬季长期咳痰喘？警惕慢阻肺疾病

冬季咳、痰、喘，在不少老年人眼中，无非是“老毛病”，只要吃些消炎药就可以控制。可是，在专业呼吸科医生看来，如果长期咳、痰、喘，并非小事，需要高度警惕慢性阻塞性肺疾病的发生。什么是慢阻肺？这种疾病的凶险程度又如何呢？近日，来自无锡市第二中医医院肺病科的专家团队走进了太湖街道综合服务中心，为周边居民送去了冬日健康福利，不仅为大家免费检测肺功能，还现场普及了慢阻肺疾病的科学知识。

不容小觑，五十岁以上人群慢阻肺患病率达15.5%

高血压、糖尿病大家肯定不陌生，大家有所不知的是，和高血压、糖尿病一样，慢阻肺也是一种非常严重的慢性疾病。据无锡市第二中医医院肺病科高平主任介绍：“2016年的统计数据显示慢阻肺已经成为了危害人民健康的第三大杀手，我国50岁以上人群中，慢阻肺患病率更是高达15.5%。”

在讲座现场，不少老年人反映，自己只要稍加活动就会咳嗽伴有气喘，是不是慢阻肺呢？首先慢阻肺是一种可预防可治疗的慢性气道炎症性疾病，其主要临床表现就是咳嗽、咳痰、呼吸困难。这种病的病理改变发生在气道，气道在一些理化因素的长期作用下，出现慢性炎症，导致气道内膜肿胀，气道屏障作用减弱，气道的通畅程度下降，引起肺泡扩张弹性下降，从而引起肺气肿甚至肺大泡等肺部病变。那么诊断慢阻肺除了有咳、痰、喘等症状之外，我们还需要进行肺功能检查，看有没有出现通气功能障碍。如果在吸入支气管舒张剂后FEV1/FVC仍小于70%。那么就可以诊断为慢阻肺了。

肺功能检测是“金标准”

任何疾病都不可能凭空产生的，都可以追根溯源，慢阻肺也不例外。高平主任表示：“吸烟是慢阻肺的第一大因素，炒菜油烟、粉尘烟尘等暴露性职业也是慢阻肺疾病的高发因素。如果有慢阻肺疾病的家族史，更要提高警惕。”慢阻肺疾病的发生、发展不是一蹴而就的，它表现出一定的渐进性。一开始可能是轻微的咳嗽、气喘，不少市民朋友并不是特别重视，只是简单服用一些抗生素草草了事。随着疾病的发展，患者的咳嗽、气喘症状加重，用药无法改善症状。一旦持续性气喘无法改善，其肺功能可能已经丧失了50%。更为严重的是，慢阻肺并非单纯肺功能受损，它还可能導致心功能衰竭，也就是我们通常所说的肺源性心脏病，中重度慢阻肺可能导致心脏负担加重，缺氧导致猝死。呼吸系统慢性炎症也极易导致肿瘤高发。

那么如何才能拥有一双火眼金睛及时发现慢阻肺疾病呢？首先需要关注相关症状，发现咳嗽、气喘及时就医。通过肺部影像检查可以拍到肺气

肿甚至肺大泡的改变。就目前而言，肺功能检测是诊断慢阻肺的“金标准”。

抗生素并非万能药，建议制定科学的康复计划

如何才能改善咳、痰、喘，减少慢阻肺急性发病次数呢？高平主任也给出了专业的防治建议。从科学治疗的角度来看，首先就是有针对性的抗炎治疗，目前采用比较多的是使用糖皮质激素来控制炎症。通过支气管扩张剂使气管从狭窄的状态变为通畅状态，改善胸闷、气喘症状。不建议大家一有症状就立刻服用抗生素，抗生素并非治疗慢阻肺的特效药。其次，大家要在专业医生的指导下制定科学合理的心肺康复计划，适当锻炼，及时戒烟，尝试做缩唇呼吸和肺部呼吸。有条件的家庭可以配备家用呼吸机，改善患者的呼吸状况，促进体内二氧化碳的正常排出。

慢阻肺疾病虽凶险但并不可怕，患者经过长期规范化治疗、定期随访、改善症状，是完全可以提高生活质量，降低疾病急性加重风险的。



专家介绍：

高平，副主任医师，无锡市第二中医医院肺病科（呼吸科）、儿科主任。

曾在上海等地三甲医院进修，先后担任内科副主任、主任工作，2012年10月起任肺病科及儿科主任。从事内科诊疗工作二十余年，在呼吸系统、消化系统及儿科疾病的诊断及治疗方面积累了丰富的临床经验。

擅长：慢阻肺、哮喘、呼吸系统感染性疾病的诊疗工作，尤其擅长呼吸科危重症的抢救，无创、有创呼吸机的使用。

了解更多信息请点击
“无锡名医团”

“无锡卫生健康”
微信服务号欢迎关注！



“无锡名医团”
微信订阅号
扫一扫了解更多！



主办单位：无锡市卫生健康委员会、无锡日报报业集团
协办单位：各大医院

特约媒体支持：无锡日报 江南晚报

