

天气越来越冷 如何帮助“一老一小”安然过冬？

时值仲冬，天气愈发寒冷，室内外温差加大，呼吸道疾病、心脑血管疾病等往往随之而来，给“一老一小”的健康带来挑战。如何做好预防，呵护他们安度寒冬？记者采访了有关专家，从饮食、运动、起居等方面给出健康提示。



天气越来越冷，公众应做好防护。

天寒地冻哪些疾病容易“上门”？

“冬季天气寒冷，流感、感冒等多种呼吸道疾病容易流行。”在北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明看来，儿童、老年人和有基础疾病的人群应格外注意自我防护。

李燕明说，儿童由于免疫系统尚未完全发育，对病毒的抵抗力较弱；老年人身体机能逐渐衰退，免疫系统功能也相应减弱，且部分老年人往往患有慢阻肺病、糖尿病等多种慢性病，这些

疾病也会增加他们患呼吸道疾病的风险。

这一时期，老年人还容易发生心脑血管疾病、风湿性疾病。中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说，大雪节气阴寒之气最盛，易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病；同时，这时风寒湿气相对较盛，容易留驻于肌肉、筋骨、关节，引发类风湿关节炎等疾病。

饮食运动应避免哪些误区？

中医认为，冬季是进补的好时节。“但进补也要有度。”尚青华说，寒冷天气会使人体消化减慢，加之冬季人们更倾向于吃高热量、高脂肪食物，胃肠道容易出现不适。她提醒家里的“掌勺人”和儿童家长注意，日常应清淡饮食、营养均衡，避免过度进补，儿童、老年体弱者脾胃功能较弱，应防止积食。

此外，专家提示，老年体弱者还可食用药食同源食物、中药药膳等改善体质，达到养生防病的目的。

温阳益肾膏、益肾健脾膏……膏方进补冬季最佳，颇受人们欢迎。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒，膏方虽好，但不能由个人随意选用，应在正规医院的膏方门诊由医生根据个体情况“一人一方”调制。

运动是治疗疾病的良方，但寒冬里运动并非越多、越剧烈越好。中医专家介绍，冬季是“收藏”的季节，需要养护阳气，而剧烈运动后大汗淋漓，会使阳气外泄，易导致寒邪入体，引发各种呼吸道疾病。

家庭防护有哪些重点？

户外天气寒冷，不少人家暖气烧得足，室内外“冰火两重天”。

“寒冬里北方室内外温差甚至可高达20至30摄氏度，这种温差也容易引起感冒等疾病。”尚青华说，应根据室内外不同温度合理穿脱衣物，避免过冷或过热，儿童、老年人和体弱者从温暖的室内出来最好先来到“缓冲区”，如可在电梯间、楼道多待一会儿，逐渐适应室外的寒冷。

“冬季气温低、空气干燥以及室内活动增多等因素，使得儿童更容易受到呼吸道病毒侵袭。”北京儿童医院重症医学科主任医师王荃建议，家

长要保持居室内空气流通，密切关注孩子身体状况，注意给孩子适当增减衣物，防寒保暖，如果发现孩子持续高热不退或者出现频繁咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状，应及时带孩子就医。

呵护“一老一小”，每个家庭都需要增强防护意识。国家卫生健康委员会近日发布提示：充分发挥中医药特色优势，继续加强流感、肺炎、新冠等疫苗接种，科学佩戴口罩，做好个人防护，保持良好的卫生习惯；儿童、孕妇、老年人要尽量减少外出；雨雪和寒潮天气下，外出时注意防滑防跌倒，尽量避免长时间在户外停留。

文图据新华社

个人养老金制度 15日起全国施行

12月12日，人力资源社会保障部等五部门发布《关于全面实施个人养老金制度的通知》，自12月15日起，将个人养老金制度从36个先行城市（地区）推开至全国。通知进一步明确了相关支持政策，并就公众最为关注的投资产品、提前支取、风险管理等问题，作出了一系列调整。

产品货架“上新”，增加更多稳定收益品种

所谓个人养老金，就是个人自愿参加、市场化运营、国家政策支持、补充养老保险制度。个人自愿在特定账户存一笔钱，每年不超过12000元，在享受税收优惠的同时，还可通过购买相关金融产品获取收益。

那么，个人养老金货架上的品类是否丰富、能否有较多收益稳健的产品，直接关系到制度的吸引力。

通知要求优化产品供给，在现有理财产品、储蓄存款、商业养老保险、公募基金等金融产品基础上，将国债纳入个人养老金产品范围，将特定养老储蓄、指数基金纳入个人养老金产品目录。

“新增的3类均为低风险、收益稳的产品，也比较简单透明，将有利于个人养老金保值增值，为广大参加人特别是风险偏好较弱群体提供了更多选择。”中国社科院世界社保研究中心副秘书长齐传钧说。

通知还提出，鼓励金融机构研究开发符合长期养老需求的个人养老储蓄、中低波动型或绝对收益策略基金等产品。在齐传钧看来，这将为下一步提供更多有“利”产品打开空间。

购买程序简化，强化投资服务和风险提示

有了丰富的产品，还需简化流程。通知要求商业银行提高服务的便利化水平，取消了线上购买商业养老保险产品的“录音录像”要求。

通知提出，金融机构根据个人投资风险偏好和年龄等特点，推荐适当的个人养老金产品。鼓励金融机构在与参加人协商一致的情况下，探索开展默认投资服务。

“对一些不知如何选择产品、希望获得专业服务的参加人，就可以通过投资咨询或默认投资的方式解决选择难的问题。这将考验金融机构的专业能力和风险管理水平。”中国人民大学教授董克用表示。

通知明确，金融机构要按照规定做好个人养老金产品资产配置公示和风险等级确定工作。个人养老金信息管理服务平台和金融行业平台根据风险等级，分类展示个人养老金产品，强化风险提示。

提前领取“扩围”，领取方式可变更

通知还增加了提前领取情形，除达到领取基本养老金年龄、完全丧失劳动能力、出国（境）定居等领取条件外，参加人患重大疾病、领取失业保险金达到一定条件或者正在领取最低生活保障金的，可以申请提前领取个人养老金。

领取方式也将更加灵活。参加人可以选择按月、分次或者一次性领取个人养老金，并可进行变更。

“适度提高制度在领取阶段的灵活性和包容度，将有助于减少参加人的后顾之忧。同时，在积累阶段也能让参与者更有积极性参与，有信心长期投资。”信安金融集团中国区首席养老金融专家孙博说，个人养老金属于养老保障体系一部分，主要目标是帮助参与者积累更多养老资产，因此要求个人养老金账户的资金除特殊情况下，需封闭到退休后才能领取。

据新华社