

注意保存

老干部学习参考

新春特刊

中共湖州市委老干部局

2024年1月

目 录

1. 国家主席习近平发表二〇二四年新年贺词
..... 1
2. 习近平主席二〇二四年新年贺词启示录合集
..... 《人民日报》评论 5
3. 健康过冬 这份老年人冬季健康知识请收藏!
.....21

国家主席习近平发表二〇二四年新年贺词

大家好！冬至阳生，岁回律转。在这辞旧迎新的美好时刻，我在北京向大家致以新年的祝福！

2023年，我们接续奋斗、砥砺前行，经历了风雨洗礼，看到了美丽风景，取得了沉甸甸的收获。大家记住了一年的不易，也对未来充满信心。

这一年的步伐，我们走得很坚实。疫情防控平稳转段，我国经济持续回升向好，高质量发展扎实推进。现代化产业体系更加健全，一批高端化、智能化、绿色化新型支柱产业快速崛起。粮食生产“二十连丰”，绿水青山成色更足，乡村振兴展现新气象。东北全面振兴谱写新篇，雄安新区拔节生长，长江经济带活力脉动，粤港澳大湾区勇立潮头。中国经济在风浪中强健了体魄、壮实了筋骨。

这一年的步伐，我们走得很有力量。经过久久为功的磨砺，中国的创新动力、发展活力勃发奔涌。C919大飞机实现商飞，国产大型邮轮完成试航，神舟家族太空接力，“奋斗者”号极限深潜。国货潮牌广受欢迎，国产新

手机一机难求，新能源汽车、锂电池、光伏产品给中国制造增添了新亮色。中国以自强不息的精神奋力攀登，到处都是日新月异的创造。

这一年的步伐，我们走得很见神采。成都大运会、杭州亚运会精彩纷呈，体育健儿勇创佳绩。假日旅游人潮涌动，电影市场红红火火，“村超”、“村晚”活力四射，低碳生活渐成风尚，温暖的生活气息、复苏的忙碌劲头，诠释了人们对美好幸福的追求，也展现了一个活力满满、热气腾腾的中国。

这一年的步伐，我们走得很显底气。中国是一个伟大的国度，传承着伟大的文明。在这片辽阔的土地上，大漠孤烟、江南细雨，总让人思接千载、心驰神往；黄河九曲、长江奔流，总让人心潮澎湃、豪情满怀。良渚、二里头的文明曙光，殷墟甲骨的文字传承，三星堆的文化瑰宝，国家版本馆的文脉赓续……泱泱中华，历史何其悠久，文明何其博大，这是我们的自信之基、力量之源。

中国不仅发展自己，也积极拥抱世界，担当大国责任。我们成功举办中国—中亚峰会、第三届“一带一路”国际合作高峰论坛，一系列主场外交迎来五洲宾朋。我也

访问了一些国家，出席了一些国际会议，会晤了不少老朋友、新伙伴，分享中国主张，深化彼此共识。世事变迁，和平发展始终是主旋律，合作共赢始终是硬道理。

前行路上，有风有雨是常态。一些企业面临经营压力，一些群众就业、生活遇到困难，一些地方发生洪涝、台风、地震等自然灾害，这些我都牵挂在心。大家不惧风雨、守望相助，直面挑战、攻坚克难，我深受感动。辛勤劳作的农民，埋头苦干的工人，敢闯敢拼的创业者，保家卫国的子弟兵，各行各业的人们都在挥洒汗水，每一个平凡的人都作出了不平凡的贡献！人民永远是我们战胜一切困难挑战的最大依靠。

明年是新中国成立75周年。我们要坚定不移推进中国式现代化，完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，推动高质量发展，统筹好发展和安全。要坚持稳中求进、以进促稳、先立后破，巩固和增强经济回升向好态势，实现经济行稳致远。要全面深化改革开放，进一步提振发展信心，增强经济活力，以更大力度办教育、兴科技、育人才。要继续支持香港、澳门发挥自身优势，在更好融入国家发展大局中保持长期繁荣稳定。祖国

统一是历史必然，两岸同胞要携手同心，共享民族复兴的伟大荣光。

我们的目标很宏伟，也很朴素，归根到底就是让老百姓过上更好的日子。孩子的抚养教育，年轻人的就业成才，老年人的就医养老，是家事也是国事，大家要共同努力，把这些事办好。现在，社会节奏很快，大家都很忙，工作生活压力都很大。我们要营造温暖和谐的社会氛围，拓展包容活跃的创新空间，创造便利舒适的生活条件，让大家心情愉快、人生出彩、梦想成真。

当前，世界上还有一些地方处在战火硝烟之中。中国人民深知和平的珍贵，我们愿同国际社会一道，以人类前途为怀、以人民福祉为念，推动构建人类命运共同体，建设更加美好的世界。

此时此刻，夜色斑斓，万家灯火。让我们一起，祝愿祖国繁荣昌盛、世界和平安宁！祝愿大家福暖四季、顺遂安康！

谢谢大家！

来源：《新华网》

这一年的步伐，我们走得很坚实

——习近平主席二〇二四年新年贺词启示录①

日月其迈，时盛岁新。在风雨无阻的跋涉中，我们走过不平凡的2023年，迎来充满希望的2024年。

“2023年，我们接续奋斗、砥砺前行，经历了风雨洗礼，看到了美丽风景，取得了沉甸甸的收获。”新年前夕，习近平主席发表二〇二四年新年贺词，指出这一年的步伐我们“走得很坚实”“走得很有力量”“走得很见神采”“走得很显底气”，感念“人民永远是我们战胜一切困难挑战的最大依靠”，强调“要坚定不移推进中国式现代化”“让老百姓过上更好的日子”。习近平主席铿锵的话语、豪迈的宣示、殷切的关怀、深情的祝福，激励亿万人民在新征程上踔厉奋发，以团结凝聚力量，以奋斗铸就伟业。

乘势而上开新局，砥砺奋进谱新篇。过去这一年，是全面贯彻党的二十大精神开局之年，是三年新冠疫情防控转段后经济恢复发展的一年。面对国际政治经济环境不

利因素增多、国内周期性和结构性矛盾叠加的错综复杂形势，以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民顶住外部压力、克服内部困难，坚持稳中求进工作总基调，全面深化改革开放，推动经济恢复发展，圆满实现经济社会发展主要预期目标，取得了来之不易、可圈可点的成绩。一年来的实践再次证明，“两个确立”是党和人民应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证，对于我们应对各种风险挑战、推进中国式现代化建设具有决定性意义。

一路披荆斩棘，一路凯歌行进。我们在化危机、闯难关、应变局中创造了新机遇、赢得了战略主动，极大地增强了信心和底气，全面建设社会主义现代化国家迈出坚实步伐。从疫情防控平稳转段，创造人类文明史上人口大国成功走出疫情大流行的奇迹，到经济持续回升向好，高质量发展扎实推进；从一批高端化、智能化、绿色化新型支柱产业快速崛起，到粮食生产“二十连丰”……中国经济在风浪中强健了体魄、壮实了筋骨。不惧风雨、守望相助，直面挑战、攻坚克难，正如习近平主席所强调，“各行各业的人们都在挥洒汗水，每一个平凡的人都作出了不

平凡的贡献”。今天的中国人民志气高昂、骨气坚定、底气充足，焕发出更为主动的精神力量，正在党的坚强领导下书写新时代中国发展的伟大历史。

以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，是新时代新征程党和国家的中心任务，是新时代最大的政治。今天，我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标，同时也无比清醒我们的前途一片光明，但脚下的路不会是一马平川。习近平主席强调：“前行路上，有风有雨是常态。”无论是风高浪急还是惊涛骇浪，人民永远是我们党最坚实的依托、最强大的底气，始终与人民风雨同舟、与人民心心相印，想人民之所想，行人民之所嘱，才能不断把人民对美好生活的向往变为现实。我们要在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，咬定青山不放松，敢闯敢干加实干，共同谱写中国式现代化的壮美华章。

大道如砥，行者无疆。奋进在充满光荣和梦想的新征程，推进前无古人的开创性事业，我们壮志满怀、信心十足、步伐坚实。新的一年，新的奋斗，新的进发。有以习

近平同志为核心的党中央坚强领导，有亿万人民团结一心、开拓奋进，我们一定能够推动中国式现代化取得新进展新突破，在推进强国建设、民族复兴伟业中书写新的更大荣光。

这一年的步伐，我们走得很有力量

——习近平主席二〇二四年新年贺词启示录②

新时代气象万千，新征程催人奋进。在二〇二四年新年贺词中，习近平主席回望接续奋斗、砥砺前行的过去一年，指出“这一年的步伐，我们走得很有力量”，强调要“完整、准确、全面贯彻新发展理念”“全面深化改革开放，进一步提振发展信心，增强经济活力”。

过去这一年，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，我们深入实施创新驱动发展战略，进一步提升自主创新能力，科技创新实现新突破，新质生产力加快形成，发展新动能不断增强。C919大飞机实现商飞，国产大型邮轮完成试航，神舟家族太空接力，“奋斗者”号极限深潜……高水平科技自立自强扎实推进，一系列突破性进

展、标志性成果令人振奋。国货潮牌广受欢迎，国产新手机一机难求，新能源汽车、锂电池、光伏产品给中国制造增添了新亮色……创新驱动充满活力，新产业新产品增势良好，发展新优势不断形成。正如习近平主席深刻指出的：“经过久久为功的磨砺，中国的创新动力、发展活力勃发奔涌。”

创新是民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭源泉，也是中华民族最深沉的民族禀赋。新时代以来，从广袤沃野到星辰大海，高质量发展进行曲的创新音符激昂响亮，全社会创新创造活力竞相迸发。“嫦娥”奔月、“天问”落火、“羲和”探日、“天宫”览胜，让中华民族对宇宙的浪漫遥想照进现实；“华龙一号”示范工程全面建成投运，让我国核电技术水平和综合实力跻身世界第一方阵；立体交通网络穿山越海、四通八达，让天堑变为幸福通途。源源汇集的科技要素、勃勃而发的创新动能，成为引领发展的第一动力。实践表明，抓住了创新，就抓住了牵动经济社会发展全局的“牛鼻子”；谁在创新上先行一步，谁就能拥有引领发展的主动权。

爬坡过坎，激扬雄心壮志；勇攀高峰，更显奋斗豪

情。习近平主席深情点赞：“中国以自强不息的精神奋力攀登，到处都是日新月异的创造。”一路走来，从“把论文写在大地上”的科学家，到突破“卡脖子”技术的攻关者，从顶着骄阳烈日的育种人，到潜心钻研的大国工匠……广大科技工作者弘扬科学家精神、勇于攻坚克难，无数劳动者锐意进取、艰苦奋斗，描绘出波澜壮阔的创新画卷，书写下发愤图强的动人篇章。“天行健，君子以自强不息。”向着更加宏伟的目标进发，百折不挠拼搏奋斗，任何困难都阻挡不了我们的铿锵步伐。富有创新精神的中华民族，必将在自信自强、守正创新中继续创造令人刮目相看的新的奇迹。

推进中国式现代化是一个探索性事业，必须坚持独立自主、自立自强，坚持把国家和民族发展放在自己力量的基点上。我们能不能如期全面建成社会主义现代化强国，关键看科技能否自立自强。奋进新征程，我们要坚持依靠改革开放增强发展内生动力，不断解放和发展社会生产力、激发和增强社会活力。要把创新摆在国家发展全局的突出位置，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，以科技创新引领现代化产业体系建设，以

更大力度办教育、兴科技、育人才，不断开辟发展新领域新赛道，塑造发展新动能新优势。

百舸争流，奋楫者先；千帆竞发，勇进者胜。新征程上，锚定强国建设、民族复兴的奋斗目标，扬起14亿多中国人民对美好生活憧憬的风帆，保持锐意创新的勇气、敢为人先的锐气、蓬勃向上的朝气，坚定信心、奋勇前行，就一定能把我国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中，把中国式现代化宏伟蓝图一步步变成美好现实。

这一年的步伐，我们走得很见神采

——习近平主席二〇二四年新年贺词启示录③

历经风雨洗礼，阔步伟大征程。在二〇二四年新年贺词中，习近平主席强调“这一年的步伐，我们走得很见神采”，深情点赞“大家不惧风雨、守望相助，直面挑战、攻坚克难”，指出“人民永远是我们战胜一切困难挑战的最大依靠”。

过去一年，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，亿万人民坚定信心、振奋精神，撸起袖子加油干、风

雨无阻向前行，用勤劳的双手和诚实的劳动创造美好生活，把光荣和梦想书写在强国建设、民族复兴的新征程上，刻印在奋斗不息、前进不止的共同记忆中。从精彩纷呈的成都大运会、杭州亚运会，到人潮涌动的假日旅游、红红火火的电影市场，从活力四射的“村超”“村晚”，到渐成风尚的低碳生活……今天的中国，处处活跃着各行各业劳动者的奋斗身影，处处展示出生机勃勃、丰富多彩的生活场景。正如习近平主席所强调：“温暖的生活气息、复苏的忙碌劲头，诠释了人们对美好幸福的追求，也展现了一个活力满满、热气腾腾的中国。”

在历史洪流中奋勇向前，精神是一个民族发展的不竭动力。精神上强，才是更持久、更深沉、更有力量的。回望过去这一年，我国发展面临的形势错综复杂，国际政治经济环境不利因素增多，国内周期性和结构性矛盾叠加。一些企业面临经营压力，一些群众就业、生活遇到困难，一些地方发生洪涝、台风、地震等自然灾害，习近平主席始终牵挂在心。战洪水、抗地震、稳经济、促发展、应变局、开新局……党和人民一道拼、一道干、一道奋斗，各行各业的人们都在挥洒汗水，每一个平凡的人都作出了不

平凡的贡献。实践充分证明，中国人民具有伟大创造精神、伟大奋斗精神、伟大团结精神、伟大梦想精神，只要党和人民始终站在一起、想在一起、干在一起，任何风浪都动摇不了我们的钢铁意志，任何困难都阻挡不了我们的铿锵步伐。

中国式现代化是全体人民的共同事业，也是一项充满风险挑战、需要付出艰辛努力的宏伟事业。必须清醒认识到，社会主义是干出来的，幸福都是奋斗出来的，中国人民对美好生活的向往，是中国发展最大内生动力。无数个拼搏进取的足迹，叠加起来就是国家前行的坚定步履；无数张梦想成真的笑脸，共同展现的就是新时代的精神风貌。以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，为亿万人民追求美好幸福指明了光明未来、赋予了光荣使命、提供了宝贵机遇。坚持全体人民共同参与、共同建设、共同享有，鼓起奋进新征程、建功新时代的精气神，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态推进历史伟业，“中国人民一定能，中国一定行”。

道阻且长，行则将至。我们所处的时代是催人奋进的伟大时代，我们进行的事业是前无古人的伟大事业，紧紧

依靠全体人民和衷共济、共襄大业，方能成就新的精彩、谱写壮美华章。让我们迎着新年的曙光，保持“拼”的精神、“闯”的劲头、“实”的干劲，以团结凝聚力量，以奋斗铸就伟业。

这一年的步伐，我们走得很显底气

——习近平主席二〇二四年新年贺词启示录④

“这一年的步伐，我们走得很显底气”，在二〇二四年新年贺词中，习近平主席回顾经历了风雨洗礼、也取得了沉甸甸收获的一年，指出“中国是一个伟大的国度，传承着伟大的文明”，强调“泱泱中华，历史何其悠久，文明何其博大，这是我们的自信之基、力量之源”。

中华文化源远流长，中华文明博大精深。习近平主席深情指出：“在这片辽阔的土地上，大漠孤烟、江南细雨，总让人思接千载、心驰神往；黄河九曲、长江奔流，总让人心潮澎湃、豪情满怀。”根本固者，华实必茂；源流深者，光澜必章。过去一年，文化传承发展座谈会、全国宣传思想文化工作会议召开，成都大运会、杭州亚运会尽显

“中国式浪漫”，中华文明探源工程、“考古中国”重大项目深入实施，节目《简牍探中华》、电影《长安三万里》、纪录片《何以中国》等影视作品广受观众欢迎……在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，在习近平文化思想指引下，我国文化建设取得非凡成就，中华文化更加蔚为大观，中华文明更加光彩夺目，中国人民在新征程上昂首阔步，志气高昂、骨气坚定、底气充足。

这份底气，源自生生不息的伟大文明。良渚、二里头的文明曙光，殷墟甲骨的文字传承，三星堆的文化瑰宝，国家版本馆的文脉赓续，不仅见证着中华文明的历久弥新，更激荡着蓬勃昂扬的文化自信。当一场场精彩纷呈的文艺演出让世界感受中华文化的独特魅力，当一件件巧夺天工的珍贵文物让外国观众连连惊叹，当一项项世代传承的古老技艺进入更为广阔的全球市场……亿万中华儿女内心深处的认同、自信与骄傲，正凝聚成同心共圆中国梦的磅礴力量。历史告诉现在、启迪未来：中华文明历经数千年而绵延不绝、迭遭忧患而经久不衰，这是人类文明的奇迹，也是我们自信的底气；14亿多中国人民凝聚力这么强，就是因为我们拥有博大精深的中华文化、中华精神！

这份底气，源自坚定不移“走自己的路”。今天，我们正在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业。沿着这条唯一正确的康庄大道阔步前进，我们深知“中国式现代化赋予中华文明以现代力量，中华文明赋予中国式现代化以深厚底蕴”，笃定“中国式现代化是中华民族的旧邦新命，必将推动中华文明重焕荣光”。以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，具有无比广阔的舞台，具有无比深厚的历史底蕴，具有无比强大的前进定力。只要路走对了，就不怕遥远。站立在浸润优秀传统文化的中华大地上，拥有14亿多中国人民聚集的磅礴之力，手握科学真理，脚踏人间正道，沐浴文明辉光，我们信心十足、力量十足。

“康庄大道并不等于一马平川。”面向未来，立自力更生之志气、壮自强不息之骨气、长独立自主之底气，以坚定信心信念激发前进动力，依靠顽强斗争打开事业发展新天地，才能把中国式现代化宏伟蓝图一步步变成美好现实。国家之魂，文以化之，文以铸之。新征程上，我们要坚定文化自信，秉持开放包容，坚持守正创新，激发全民族文化创新创造活力，在新的历史起点上继续推动文化繁

荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明，共同努力创造属于我们这个时代的新文化，让中国人民的前进动力更加强大、奋斗精神更加昂扬、必胜信念更加坚定，为强国建设、民族复兴注入强大精神力量。

当代中国，江山壮丽，人民豪迈，前程远大。赢得了伟大胜利和荣光的中国共产党和中国人民，正意气风发行进在不可逆转的强国建设、民族复兴新征程上。激扬自信自强的精神力量，昂首挺胸、坚毅前行，我们一定能更好担负起新的文化使命，在推进中国式现代化进程中建设中华民族现代文明，在中华文化发展繁荣的进程中迎来中华民族伟大复兴。

让老百姓过上更好的日子

——习近平主席二〇二四年新年贺词启示录⑤

历史车轮滚滚向前，奋斗征程迎来新的一年。在二〇二四年新年贺词中，习近平主席回望过去一年的步伐，展望新一年的奋斗目标，指出“我们要坚定不移推进中国式现代化”，强调“我们的目标很宏伟，也很朴素，归根到

底就是让老百姓过上更好的日子”。铿锵的话语掷地有声、温暖人心，彰显人民至上的价值追求，鼓舞和激励亿万人民踔厉奋发、团结奋斗。

以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，是全党全国各族人民在新时代新征程的中心任务。前进道路上有风光无限，也有风高浪急。越是伟大而艰巨的事业，越要保持“咬定青山不放松”的战略定力，增强“越是艰险越向前”的刚健勇毅，砥砺“踏平坎坷成大道”的顽强意志，稳扎稳打向前进。今年是新中国成立75周年，是实施“十四五”规划的关键一年。把推进中国式现代化作为最大的政治，聚焦经济建设这一中心工作和高质量发展这一首要任务，完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持稳中求进、以进促稳、先立后破，全面深化改革开放，进一步提振发展信心，增强经济活力，“中国号”巨轮就一定能够劈波斩浪、行稳致远。

小康梦、强国梦、中国梦，归根到底是老百姓的“幸福梦”。百余年来，我们党团结带领人民进行革命、建设、改革，根本目的就是为了让人民过上好日子。新时代以来，从以“不获全胜决不收兵”的意志打赢了人类历史

上规模最大的脱贫攻坚战，到以“什么都可以豁得出来”的担当筑牢抗击疫情、守护人民生命安全和身体健康的坚实防线；从坚持在发展中保障和改善民生、建成世界上规模最大的社会保障体系，到坚持良好生态环境是最普惠的民生福祉，努力为子孙后代留下天蓝、地绿、水清的美丽家园……以习近平同志为核心的党中央坚守“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标”的信念，从人民群众最关心最直接最现实的利益问题入手，一件事情接着一件事情办，让人民群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

中国式现代化是全体人民共同富裕的现代化，致力于让全体中国人民一起迈向现代化、让每一个中国人都过上美好生活。面向未来，我们要始终坚持以人民为中心的发展思想，通过做大“蛋糕”不断增进民生福祉，着力解决人民群众急难愁盼问题，把维护好、实现好、发展好最广大人民根本利益作为一切工作的出发点和落脚点，把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。

习近平主席强调：“孩子的抚养教育，年轻人的就业

成才，老年人的就医养老，是家事也是国事，大家要共同努力，把这些事办好。”中国式现代化是全体中国人民的事业，必须紧紧依靠人民，汇聚蕴藏在人民中的无穷智慧和力量，充分调动广大人民的积极性、主动性、创造性，充分激发全社会创造活力。让大家心情愉快、人生出彩、梦想成真，尤需营造温暖和谐的社会氛围，拓展包容活跃的创新空间，创造便利舒适的生活条件。幸福不会从天而降，好日子都是靠奋斗来的。我们每一个人都挥洒汗水、敢闯敢拼，埋头苦干、拼搏奋斗，就一定能汇聚新时代中国昂扬奋进的洪流，让蓝图变成美好现实、让日子越过越红火。

强国建设、民族复兴的宏伟目标令人鼓舞、催人奋进。让我们始终把人民放在心中最高位置，紧紧围绕推进中国式现代化这个最大的政治，扎实工作、开拓前进，用新的伟大奋斗书写新的历史，用辛勤汗水浇灌更加幸福美好的生活。

来源：《人民日报》

健康过冬

这份老年人冬季健康知识请收藏!

冬季是养生的好季节，同时也是多发疾病的季节，为此要注意保健身体，尤其是老年人。很多老年人，特别是高龄老人，在冬天患病的几率都高于其他季节。老人若要平安过冬，则要及时保健。那么老人在冬季应该注意哪些细节，才能健康过冬呢？一起往下了解。

一、起床要暖

冬季是冠心病、急性心肌梗死的高发期。寒冷刺激会引起血管收缩，导致血压升高。因此，中老年人在每日起床时，要以“缓”为要，牢记这3个“半分钟”：醒来后在床上躺半分钟；然后慢慢起来坐半分钟；再将两条腿下垂在床沿边等半分钟，然后再站起来走动。

二、防寒保暖

寒冷会刺激人体血管收缩，从而促使心率加快，血压升高，心脏负荷增加，同时也增加了心脑血管恶性事件发

作的机会。此外，寒冷时人的活动量减少，脑、心肌、内脏血液灌注也减少，也是心脑血管疾病高发的原因之一。因此老年人过冬首先要注意防寒保暖，重点护好身体的两头——头和脚。戴好帽子，穿双暖和的鞋子。

三、多晒太阳

我国传统医学理论认为常晒太阳能补充人体阳气。清代著名养生家曹庭栋提出“背日光而坐”。背梁得有微暖，能使遍体和畅，此法尤其适用于老年群体的健康保健。

四、注重饮食调理

老年人在冬季的日常膳食应以温、补为主，宜吃一些高热量、高蛋白的食品，合理安排一日三餐，做到荤素夹杂，以增加营养、增强御寒能力。老年人冬季饮食养生应该注意以下几个原则：

1. **忌多**。少吃多餐，忌暴饮暴食。饮食过多，会使胃肠发生急性扩张，引起胃肠消化吸收功能紊乱。

2. **忌硬**。人到老年，牙齿松动，消化功能低下，食物宜切碎煮烂，忌进食过硬食物。

3. **忌偏食**。老年人饮食应多样化，合理搭配食物，注

意补充些含铁、钙丰富的食物。

4. **忌寒**。老人多阴虚，不喜寒，饮食宜热，可暖胃养身，尤其在寒冷的冬天。

五、适当体育锻炼

在冬季，老年人应在力所能及的情况下坚持每天锻炼，这对增强体质、防病保健大有裨益。在晴朗少风的天气适当户外活动可预防疾病，提高御寒能力，但是要注意运动的量和方式。

冬季不宜空腹锻炼，尤其在清晨刚起床时，否则可能因低血糖和心脏疾病而猝死。冬季不宜骤然进行锻炼，应在锻炼前先做些简单的四肢运动，以防韧带和肌肉扭伤。锻炼时选择比较柔和的方式，比如太极拳、散步，健身操等，不宜参加剧烈活动。

身患哮喘、高血压、冠心病、心绞痛、中风的病人慎做耐寒锻炼，因为寒冷易导致这些病急性发作，引起危险。

六、预防跌倒骨折

随着年龄的增长及女性激素水平变化，老年人群中骨

质疏松高发，应适当补钙；同时冬日天冷路滑，外出时应做好准备工作，做简单的热身运动，等肌肉热起来再出门，出门后应预防跌倒，防止骨折事件的发生。

七、切莫经验性用药

很多慢性疾病往往会受到季节的影响，在日常监测血压、血糖时，出现一定的波动后，切莫经验性加药、减药或停药，应及时去医院让专业的医生评估用药，以防贻误病情。

八、重视疾病的预警信号

老年患者起病隐匿，病情初期往往临床症状不典型，易出现误判、漏判等情况，如：老年肺炎，由于老年人身体反应能力差，疾病初期临床变现不典型，多数患者表现为精神差、睡觉多、食欲不佳等症状，入院后检查已经进展为重症肺炎。

同时当患者出现疲乏、全身无力、头晕、活动后胸闷、胸痛、气短、心悸、左侧肩背部疼痛不适、咽喉部有紧缩感等症状时，应警惕是心脑血管疾病先兆。家属应严密观察患者病情变化，一有“蛛丝马迹”应高度重视、立

即就医。

为了健康平安过冬，老年人应积极防寒保暖、合理饮食、科学运动、保持心情舒畅、常规监测血压、血糖，若出现血压、血糖波动，应当到正规医院，找医生综合评估后再进行有针对性的治疗。

来源 《人民网》

