

压控制呈倒U形关联，建议以1个月以上为宜、7个月为佳，让身体充分适应环境，又能享受旅居价值。

确定目的地后，建议在两地温差小于10℃时迁徙（最大不超过30℃），减少温度骤变对血管的刺激；提前了解当地医疗资源，优选3公里内有三甲医院或老年病专科医院的住宿地点。康琳补充道，居所的选择需对自身需求。比如，行动不便的老人，侧重考察住宿地的交通和无障碍设施；呼吸系统疾病患者，重点关注空气质量；热爱户外活动的老人，可选择周边有公园、步道的居所；注重社交的老人，可关注当地文化活动。

出发前做全套体检。出发前1至2周，逐步调整室内温度，以每日0.5℃至1℃的梯度逐步接近目的地的日均温度。同时，完成全面体检，包括血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸、心电图、脑血管评估等，重点监测动态血压，明确健康状况；备好健康信息卡，写明姓名、年龄、血压、血糖、既往史、过敏史、服药清单和紧急联系人等信息。长期服药的老年人，可按“旅居时长+7天余量”储备药物，外加包括硝酸甘油等急救药品、感冒药、止泻药、晕车药、创可贴的随身药包；使用睡眠呼吸机辅助设备的人需妥善携带。记得在“国家医保服务平台”的“异地就医备案”模块进行备案，避免异地就医报销受阻。

路途中维持活动量。康琳强调，老年人首选舒适、平稳的交通方式，不要为了节省开支选择拥挤、颠簸的出行工具，未经治疗的颅内脑血管重度狭窄或闭塞患者，不建议坐飞机和跨气候带迁徙。长途飞行时，每1至2小时起身做做伸腿、踝泵运动，在长途火车或大巴上可去过道行走，尤其是静脉血栓患者。更重要的是，及时补充水分，不要因为怕上厕所不喝水，以防血液黏稠；急救药品需放在随身易取用的口袋或背包侧袋。

抵达后过渡要缓慢。郑茵提醒，抵达后的3至5天是心梗高发期，需重点监测1周内的血压变化，3天内避免长时间泡温泉，或爬山、游泳等剧烈活动，穿着以“体感舒适、无明显出汗”为原则。同时，保持平时的饮食结构，不要短时间内大量摄入当地特色食物，比如高糖点心、海产品，减少肠胃负担，推荐每天液体摄入量至少1500至2000毫升；保证7至9小时睡眠，不熬夜、不早起赶行程。即使病情出现改善，切记不可自行减药或停药，如果血压轻度升高，可先观察1至2天，持续偏高者需及时就医。 田雨汀（据《生命时报》）

最强，若超过55℃或低于10℃，消化酶分泌便会受抑制。肠道的耐热温度更高，但很不耐冷，食物最好不低于15℃。

食物进入胃后，降温十分缓慢，因此建议食物的进嘴温度就控制在合理范围。但生活中无法时刻携带温度计，两位专家给出两个简单的测温方法：一是“唇测法”，即用下嘴唇内侧黏膜（与食管黏膜的敏感度接近）轻碰食物或饮品，如果感觉不烫不凉，大约对应35℃至45℃。二是“手背测温法”，手背皮肤的敏感度高于舌头，如果轻触杯壁或碗边时感到烫手，温度往往超过60℃。需提醒的是，有些食物的表面温度合适，但是“隐形烫食”，比如拉丝芝士、饺子（汤圆）、烤红薯、微波炉加热的饭菜、保温杯里的热粥，局部温度较高，一定要晾一晾。如果是吃冷饮，汪学非强调要“细品慢咽”，让口腔、食道提前“预热”，减轻对消化道的刺激。

赵迎盼补充道，中医饮食养生原则不只强调温度，还与食物的属性、个人的体质相关，比如黄帝内经提到“肥者令人内热”，是指油腻食物会让人上火。通常，怕冷人群多是阳虚体质，腰腹、四肢、手脚易冰凉，易腹泻，饮食以“温熟熟食”为主，比如羊肉、葱姜、山药、桂圆等温性食物，少吃沙拉、生冷瓜果或喝冰饮；怕热的大多是阴虚体质，常表现为口干舌燥、手足心热、面色潮红、易失眠，日常宜吃百合、莲子、鸭肉、梨、银耳等清润食物，少吃辛辣、煎炸、烧烤类“热气”食物。

此外，有些食物在温热状态下才可品尝到最佳的口感和风味，讲究“热菜凉吃”，比如酸辣类菜肴、肥腻菜品，出锅后晾一会儿再吃，风味更独特。

张炳钰（据人民网健康·生活）

提前1至2周调室温 抵达3至5天测血压 停留1至7个月为佳 “候鸟老人”须警惕“心梗”



缩和夜间血压升高，增加急性心脑血管事件风险；饮食习惯、空气污染等因素均可影响血压。

“安心”迁徙分时段

北方南迁易导致血压降低，南方北迁易引发血压升高，两者的健康防护需针对性调整。从出发前准备到抵达后适应，按《共识》分阶段做好科学防护，才能守住心脑血管安全防线。

迁徙前要精准规划。如通过旅居机构规划行程，务必核实营业执照、养老服务资质，不要一次性支付高额预付款。确认停留时长时，郑茵指出，因旅居时间与血

肿瘤医院副院长、心血管内科主任医师郑茵介绍，每到冬天，临床接诊患者中，候鸟老人占比约七成，原因是环境骤变反而易引发健康风险。

迁移引发血压波动。《共识》指出，跨气候带迁移行为引起的短期血压波动现象，主要与环境因素及生活方式改变密切相关，通常在迁移后短期内（不超过1个月）出现，数周至数月部分或完全缓解。研究证实，“候鸟”老人到海南1周内血压出现明显波动，1个月后收缩压平均下降15毫米汞柱，舒张压平均下降9毫米汞柱。《共识》提示，迁徙后1周为血压波动的急性应激期，1个月才进入稳定期。

心脏病情重预后差。短期气温波动是“候鸟”人群发生急性心肌梗死的重要因素，且发病前1至2天温差超过9.4℃，风险显著增加。

当下是“候鸟老人”的“南迁”时节。对心血管而言，温度升高导致排汗增多，引发血容量下降和血液浓缩，血栓形成风险增加，同时降低有效循环血容量，从而加重心脏负荷。近期解放军总医院第一医学中心等机构联合进行的一项研究显示，与海南本地人发病的心梗相比，如果“候鸟人群”发生心梗，一般会在平均3天左右发生，患者年纪较轻，而且病情更为严重，预后更差。更需提醒的是，从急性心梗发病到首次医疗接触时间平均超过了6小时，错过最佳治疗时机。

一周内脑血管很危险。流行病学数据显示，迁徙相关脑梗死好发于秋冬，患者多在抵达目的地1周内发病，97.7%发生于4天内，发病高峰为第3天，糖尿病、脑动脉狭窄或闭塞是主要危险因素，迁徙前平均动脉压偏低、迁徙前后血压波动幅度增大会促进脑梗死发生。短期内环境温度的剧烈波动（迁徙前后温差超过30℃）、旅途中饮水不足、到达海南后出汗增多，均是重要诱因。

此外，南北方日照时长不一，可能会影响肾上腺素等激素的分泌，引发血压波动；“南迁”老人进入高温环境后，可能出现自主神经功能紊乱，造成入睡后血管收

太凉太热伤及胃和食管 温热有度才能更好吸收 研究证实：三餐冷热关系健康

自古就强调饮食宜冷热适度，如《黄帝内经》提到“热无灼灼，寒无沧沧”，人体讲究阴阳平衡，如果生冷无度造成阳气受损，阴寒内盛，各种问题接踵而至。

汪学非补充道，当下多数人可能对此不以为意，尤其是年轻人，常随心情、喜好随意饮食，夏季追求“越冰越解暑”，结果接诊病例中，近三成急性腹痛、腹泻与猛灌冰饮相关；不少中老年人偏爱烫茶、烫粥，认为“越热越保暖”，却烫坏了胃黏膜和食道；门诊中更常见因“一口火锅一口冰饮”吃出胃痛、反酸等各种急性胃肠不适的病例。

多器官为极端温度“埋单”

对于饮食温度的把控，传统中医与现代医学早已达成共识。唐代名医孙思邈提出“热勿灼唇，寒勿冰齿”；在西医里，任何食物、饮品的温度不建议太冰或滚烫。一旦偏离“温热”，多个器官会为此“埋单”。

食管遇烫生癌。口腔、食管接触到的往往是摄入食物的最高温度，但其表面有一层脆弱的黏膜，遇到过烫的食物时会瞬间坏死、脱落，虽然能被机体修复，但若长期重复“烫伤—修复”过程，会增加异型增生（即癌前病变）风险，严重时可发展为食管癌。

胃肠遇冰痉挛。胃肠道对温度十分敏感，遇冷会剧烈收缩，引发痉挛性绞痛、腹泻；同时，胃酸分泌减少，造

在北方冰雪覆盖时，南下越冬；当南方酷暑难耐时，又北上消夏，这种“冬南夏北”的旅居模式被称为“候鸟式养老”，正随着养老观念的更新而愈发流行。

候鸟式养老群体规模庞大

当前，全国60岁以上老年人口已达3.1亿，其中60岁至69岁低龄老人占比超过一半，康养旅游人次预计2025年将达1.9亿，一个庞大的候鸟式养老群体正在崛起。这种养老模式不是简单的迁居，而是以季节为节点、以长期健康调养为核心的旅居，通常有“冬南避寒、夏北避暑”的迁徙规律，年均迁徙1至2次，停留约一个季节。其中，冬季南迁的高峰集中在11月至次年1月，夏季北返多在6至8月。

随着生活水平提高和交通条件改善，候鸟式养老已开始突破传统“东北—南方”模式，向“天南海北”拓展。2025年，上海交通大学行业研究院养老行业研究团队综合气温、医疗条件、养老社会环境、平均预期寿命等17项指标，发布了“冬季避寒”“夏季避暑”城市排行榜，凭借适宜温度、配套服务等，海口、南宁、三亚被列为冬季首选，珠海、广州、福州等城市紧随其后；在夏季，六盘水、昆明、贵阳位列前三，大连、青岛、哈尔滨、烟台等“老牌”避暑城市也跻身前十。

北京协和医院老年医学科主任康琳指出，异地养老的关键在于“气候疗法”，借助适宜的气候调节身心健康，尤其适合老年心脑血管病、风湿病、哮喘患者。比如，北方冬季寒冷，易诱发高血压、冠心病，去南方正好可避开此类刺激。而且，新鲜环境带来的感官体验，可有效改善情绪，让晚年生活摆脱单一场景的束缚。

康琳表示，无论是哪种迁徙，候鸟式养老都代表积极的养老态度，意味着晚年生活不再被动待在家中，而是主动选择一种生活状态，对健康水平也有了更高追求。

警惕开心变“伤心”

不过，与大家想象中不同的是，《中华老年医学杂志》近期发布的《老年迁徙相关血压变异性临床管理中国专家共识(2025版)》(下称《共识》)，为“候鸟”人群敲响健康警钟。“候鸟”的主力人群大多在60岁以上，恰好处于心脑血管病、代谢病、肿瘤高发期。他们去往温暖的地方过冬，本是想避免心脑血管疾病发作，但海南省

无论春夏秋冬，“多喝热水”“饭要趁热吃，汤要趁热喝”的“热养生观”都深植在国人心中，即使正捧着一杯冰咖啡、吃着冰淇淋的人，也很少会反驳这一点。但问及具体怎么好，大家又说不出所以然。近期发表在《英国营养学杂志》上的新研究为这个“老祖宗传下的道理”做了背书：三餐冷暖确实会影响健康走向。

饮食温度关联健康

美国圣地亚哥州立大学团队主导的这项新研究纳入415名18岁至65岁参与者，通过问卷收集其过去12个月中，尤其是冬夏两季的冷热饮食消费频率，涉及冰水、冷沙拉、冰淇淋、以及热咖啡、热汤等。同时，记录参与者腹胀、常温下“手足冰凉”频率，以及抑郁、焦虑、失眠情况。研究中，冷饮的定义为“温度约4℃的水或饮品，以及从冰箱取出或加冰的饮品”；热饮是“温度高于室温的水或饮品(30℃至40℃)”。

结果发现，亚洲人群更爱吃热餐、热食，尤其在冬季，而夏季冷饮摄入频率较高者，失眠、焦虑评分更高，腹胀更明显。其中，中国人的冷食、冷饮摄入频率最低，抑郁、焦虑评分以及腹胀频率也最低。研究指出，对其他参与者而言，多喝热饮、少喝冷饮，可减轻失眠、腹胀，降低抑郁评分，尤其是“手足冰凉”人群。此外，冷饮摄入频率高的老年人，核心体温较低、血压较高，这与多种健康问题相关。

复旦大学附属中山医院胃肠外科主任、主任医师汪学非表示，研究结果与临床观察的现象十分吻合。如果说“民以食为天”，更进一步则是“食以温为先”。中国中医科学院西苑医院脾胃病科主任医师赵迎盼表示，中医

新型涂层把水果装进“智能保鲜舱”

水果易腐的特性导致了巨大的供应链损耗。倘若能够有效延长水果保鲜期，将显著减少食物浪费。

陕西师范大学化学化工学院教授杨鹏课题组成功开发了一种可食用的蛋白质基水果保鲜涂层。它不仅能将完整水果的室温保质期延长至原来的2—5倍，甚至连鲜切水果在冷藏条件下都能保鲜10天。

具有较强黏附性

水果变质是多种因素共同作用导致的。除了遭受微生物侵袭外，水果自身的生命活动也是关键因素。以苹果、香蕉、猕猴桃等呼吸跃变型水果为例，它们在采摘后仍会释放乙烯等气体，这些气体会促使水果持续成熟。在储存过程中，水果还会损失水分和营养成分，进而导致口感和风味变差。因此，人们借助各种保鲜技术来减缓水果的新陈代谢速度，从而延长其保质期。

杨鹏意识到，自己一直潜心研究的蛋白质淀粉样聚集体，或许能够解决上述难题。

蛋白质淀粉样聚集体是一种在自然界中广泛存在的特殊蛋白质聚集形式。由不同蛋白质形成的淀粉样聚集体，其生理功能

也千差万别。杨鹏举例说，植物会以蛋白质淀粉样聚集体的方式储存蛋白质；儿童换牙时，新牙的生成也离不开蛋白质淀粉样聚集体引导羟基磷灰石再生……

一般而言，天然的蛋白质淀粉样聚集体黏附性极强。杨鹏设想，如果能把蛋白质淀粉样聚集体制成薄膜覆盖在水果表面，就能阻隔氧气、抑制水果的新陈代谢，同时又能锁住水分、延缓水果的风味流失。

既透气又防水

为此，研究团队巧妙地“解”开了蛋白质分子的二硫键，基于人工合成的蛋白质淀粉样聚集体，成功制备出了一种名为PTL的新型薄膜材料。这种材料如同“分子胶水”一样，能自动铺展成超薄保护膜，并牢牢地黏附在水果表面，其黏性比天然蛋白质淀粉样聚集体更强。

更神奇的是，在制备过程中，PTL的两面会自然形成两种特性：一面具有“疏水”特性，能牢牢抓住果皮，使涂层附着于果皮的蜡质表面；另一面有“亲水”特性，能让薄膜有效黏附其他保护成分。

为进一步提升保护膜的性

能，团队在PTL中加入了两种天然成分：从海藻中提取的海藻酸钠，从植物纤维中提取的纳米晶体。前者可使薄膜更柔软，后者则既能保持薄膜强度，又能阻挡氧气透过。这就仿佛为水果穿上了一件既透气又防水的“防护衣”。为了让这层“防护衣”具备杀菌、抗氧化功能，研究人员还加入了溶菌酶和半胱氨酸。

“通过以上操作，PTL被制成了ALP保鲜涂层，它具备更强的成膜能力和气体屏障性能。”团队成员孔佳说，“ALP保鲜涂层中的各种成分协同作用，就像给水果打造了一个‘智能保鲜舱’，既能抑制呼吸作用，又能防止水分流失。”

保鲜效果显著

杨鹏团队对包括草莓、枇杷、芒果、香蕉等在内的17种常见水果进行了全面测试。实验结果令人兴奋：这种神奇的保鲜涂层能让水果在室温下的保鲜期延长2—5倍。

以草莓为例，在常温环境，即23℃、湿度50%的情况下，普通草莓放置2天后便会开始逐渐腐烂变质，而经过ALP保鲜涂层处理后的草莓，其保鲜期可延长至10天。即便



是保存难度极大的鲜切水果拼盘，在冷藏条件下原来能保鲜4天，现在使用ALP保鲜涂层后能保鲜10天，且色泽和口感几乎与刚制作时无异。值得一提的是，即便处于高温环境，ALP保鲜涂层依旧能保持稳定的保鲜效果。在37℃的条件下，采用ALP保鲜涂层，芒果和草莓的保质期分别延长了3天和4天；而在42℃的高温下，它们的保质期也分别延长了2天和3天。

更令人惊喜的是，这层“防护衣”完全由天然可食用材料制成，进入人体后能够被安全分解。杨鹏表示：“我们通过动物实验充

分验证了ALP保鲜涂层的食用安全性。”这种保鲜涂层原料简单且天然，制备过程仅需中性水溶液，无需额外添加任何化学成分，既不会对环境造成污染，也不会对人体产生危害。

与传统依赖冷藏车运输水果的方式相比，ALP保鲜涂层优势明显。它不仅节省大量能源，还能减少90%的碳排放。初步估算表明，使用ALP保鲜涂层储存水果，每公斤水果的保鲜成本仅需0.65元，而且随着保鲜涂层规模化生产的推进，成本还会进一步降低。 王禹涵(据《科技日报》)

黑龙江卫视(201)

19:30 剧场

22:25 剧场

吉林卫视(202)

12:52 剧场

19:34 剧场

21:00 栏目

广东卫视(203)

19:35 剧场:沉默的荣耀

21:15 全球零距离

重庆卫视(205)

12:25 剧场

19:33 剧场

浙江卫视(207)

19:30 剧场

21:30 今日评说

山西卫视(208)

19:35 剧场

21:10 歌从黄河来

22:10 剧场:重案六组

云南卫视(209)

12:51 剧场:狼梅花

19:35 剧场:梅花红桃

22:49 剧场:二十四道拐

深圳卫视(210)

13:15 剧场

19:35 剧场

湖南卫视(211)

12:30 剧场

19:30 剧场

22:00 栏目

湖北卫视(212)

12:30 剧场

19:34 剧场

四川卫视(213)

19:35 剧场:四喜

22:30 纪录片

23:20 剧场

辽宁卫视(216)

19:35 剧场

22:10 欢乐集结号

安徽卫视(218)

13:40 剧场

19:33 剧场:伪装者

22:45 新安夜空

上海东方卫视(221)

13:10 剧场

18:00 东方新闻

19:30 剧场

20:20 栏目

河北卫视(222)

19:35 剧场:沉默的荣耀

21:10 剧场:巡回检查组

23:00 你好京津冀

23:35 纪录片

北京卫视(225)

17:25 养生堂

19:30 剧场

广西卫视(226)

12:30 剧场:生死钟声

19:35 剧场:阵地

23:00 “声而不凡”2025华南校园歌手大赛

江西卫视(228)

19:35 剧场:潜渊

21:30 超头条

22:00 金牌调解

贵州卫视(230)

13:05 剧场

19:35 剧场

21:20 栏目

新疆卫视(238)

14:25 剧场:伪装者

20:12 剧场:暗夜与黎明



吉林卫视(202)

7:51 剧场

8:21 剧场

云南卫视(209)

7:29 剧场:薛平贵与王宝钏

深圳卫视(210)

9:54 剧场

湖南卫视(211)

7:30 剧场

8:40 剧场

湖北卫视(212)

8:34 剧场

辽宁卫视(216)

8:31 剧场

安徽卫视(218)

9:00 周末大放送:都挺好

11:45 男生女生向前冲

上海东方卫视(221)

7:00 看东方

9:00 剧场

广西卫视(226)

8:40 重温经典电影

贵州卫视(230)

6:10 纪录片

8:40 剧场