

温度坎、睡眠坎、呼吸坎、调药坎、运动坎——

# 冬天心脏要过“五道坎”

□任敏

对于心脏不好的人来说,冬天可是一道坎儿,因为心脏病容易在冬季突发,且病后治疗效果较差,甚至会有致命威胁。那么在冬季,如何打赢心脏保卫战呢?专家认为我们的心脏在寒冬就要过好“五道坎”。

## 温度坎

研究显示,在寒冬季节,心脏病突发事件比其他季节高两三倍。由于室内外温差大,加之气候干燥,人的生理机能反应比较迟缓,时常处于应激状态,这样就加大了心脏的负荷。对于患有心脑血管疾病者,可造成供应心脏血液的冠状动脉痉挛,使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄,甚或发生闭塞、斑块破裂,从而发生心绞痛或心肌梗死。因此,有心血管疾病的人一定要注意保暖,尤其要护好头部、手部、脚部。外出时要戴手套、帽子、围巾,穿大衣,睡前用热水烫烫脚,夜间上卫生间时要穿上衣服,洗澡时先放热水,等水温合适后再脱衣服。大风降温时,不要迎风行走。

## 睡眠坎

高质量的睡眠就相当于给心脏充足了电,每晚保证7~8小时的睡眠对健康最有利。美国一项调查显示,睡眠时间过长或过短都会增加



患心血管病的风险:每天睡眠小于6.5小时的人,心血管病的发病率上升15%,冠心病的发病率上升23%;每天睡眠超过9小时且睡眠质量较差的人,心血管病的发病率上升63%。

## 呼吸坎

呼吸道感染在冬季高发,导致肺组织的氧交换能力降低,容易诱发急性心肌梗死、猝死等。

## 调药坎

血管遵循“热胀冷缩”原理,天气变冷时,会使血管收缩更明显,进而导致血压升高、波动明显,原有的药物剂

量并不一定能控制和管理好血压。因此,当天气剧烈变化时,患有心血管疾病的人除了要按时、规范用药外,还要根据气候变化,在医生指导下调整药物,千万不能自己在家随意调整药物剂量和种类,以免发生意外。

## 运动坎

持之以恒的运动可以改善心脏功能,不要因为天气寒冷而久卧不动。心脏功能不好的人要在太阳出来后再运动,运动强度要适当,时间应控制在1小时以内,最好选择散步、慢跑、打太极拳等运动。遇大风降温天气最好不要出门运动,可以在室内适当活动。



## 三餐提前 促进代谢

□郭亮

随着年龄增长,新陈代谢速度逐渐放缓,可能导致体重增加,引发慢性病。近期,美国“MSN”网站总结多国研究,提示一些窍门可以加速代谢。

**每天吃早餐。**确保每天早上都能吃到营养丰盛的早餐,包括碳水化合物、优质蛋白质和健康脂肪。

**三餐早些吃。**一天中的进餐时间会影响代谢率。饭点提前些能促进代谢,有助减轻体重。

**多摄入蛋白质。**每天摄入蛋白质的量会影响人体新陈代谢。从饮食中摄入足量的蛋白质,有助于减轻体重、促进代谢。

**多吃绿叶菜。**每餐多吃些绿叶菜,有助于提高新陈代谢水平。

**多喝水。**喝500毫升水能暂时将代谢率提高约30%。外出带水杯,让自己多喝水。

**喝些绿茶或咖啡。**喝绿茶能提高代谢。英国伦敦大学国王学院研究显示,咖啡因能将能量消耗增加8%~11%。

**不要突然节食。**靠突然节食减重反而放缓代谢,一旦恢复正常饮食就会反弹。

**经常锻炼。**经常进行爆发性运动(如短跑)能提高代谢。每周练习两次冲刺跑能降低糖尿病风险。

**洗个热水澡。**如果不能常锻炼,洗个热水澡也有帮助。热水浸泡有助改善久坐、超重人群的葡萄糖代谢。

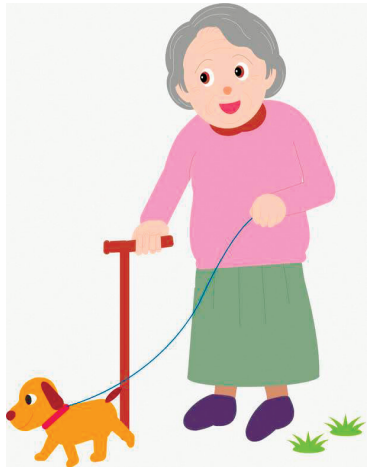
**少看电子产品。**美国西北大学神经科学家发现,长时间暴露于电子产品蓝光,会对成年人代谢功能产生负面影响,长期下来可能让体重增加。

**少熬夜。**经常熬夜会破坏自然的代谢系统。

**减压。**压力抑制参与脂肪代谢的一种酶的功能,让代谢功能逐渐变弱。冥想、运动能帮助减压。

# 冬季养生别踩误区

□李爽



天气寒冷,有的人为了出门御寒,喜欢喝点酒暖暖身子,这是真的吗?还有人喜欢吃点好吃的来滋补,这样做对吗?更有人在没有需要时,就泡在家里不出门,这样有利于身体健康吗?下面就介绍一些关于冬季的小常识,提醒您冬季养生4个误区别踩。

## 舔嘴唇可保湿?会越来越干

寒冷时空气干燥,人的嘴唇容易出现干裂,引起不舒服、疼痛和出

血。不少人喜欢用舌头舔嘴唇,以为这样可以湿润和舒服一些,但结果却适得其反。因为唾液是由唾液腺分泌的,里面含有淀粉酶等物质,比较黏稠,舔在嘴唇上,就好像抹了一层糨糊。水分蒸发完了,嘴唇会更干燥,更容易起皮。如果嘴唇干燥不舒服,可以适当涂些不含色素及香味的润唇膏。

## 穿衣越多越暖和?观点太片面

冬天里,有的人穿得鼓鼓囊囊,以为穿得越多越暖和。这种观点是片面的,因为衣服的保暖程度与衣服内空气层的厚度有关系,当一件件衣服穿上后,空气层厚度随之增加,保暖性也随之增大。但当空气层总厚度超过15毫米时,衣服内空气对流明显加大,保暖性反而下降。从生理角度说,人如果穿衣过多过厚,会因热量大,致使皮肤血管扩张,从而增加了散热,反而降低了机体对外界温度变化的适应能力。

## 喝白酒可御寒?可能会更寒冷

不少人以为冬天喝白酒能帮助人

抵御严寒。实际情况是,人们喝酒后热乎乎的感觉是短暂的。人体内的热量是在肌肉运动时,由体内蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质经化学反应产生的。酒的主要成分是水 and 酒精,它们产生不了多少热量。相反,受酒精刺激,血管不能及时收缩防止血液向外输送热量,身体的热量在大量丢失后,人会感到更寒冷。

## 蒙头睡觉最舒服?制造被窝微气流才舒服

寒冷的夜晚,不少人喜欢用被子蒙头大睡。这样既不卫生,也未必舒服。蒙头而睡的时候,除了因氧气不足而造成呼吸困难、头昏脑涨外,从嘴里呼出的大量水汽也使被窝内的湿度急剧加大,被窝内良好的小气候迅速遭到破坏,全身肌肤都会变得不舒服。

研究发现,最舒适的被窝小气候要求有每秒0.2米的微气流。这么小的风速对人体几乎没有吹风感,调节起来比较困难。一般来说,只要睡觉时被子没有裹成“筒状”,被子与身体间有一定的空间,并且在肩以下垫被与盖被间留1~2处小小的缝隙,基本上就能达到令人体舒适的“微气流”标准。

## 四个方法 预防痴呆

□唐敏

新创刊的《柳叶刀-老龄健康》刊登了英国伦敦大学学院精神病学系、英国伦敦经济和政治学院护理政策和评价中心的权威专家文章,认为4种干预方式,即高血压治疗、戒烟、糖尿病预防、使用助听器,可有效预防痴呆。

研究者锁定了英国64岁及以上人群,对其全因性痴呆预防性干预措施的成本、效益进行建模分析,确定了其中4项措施可有效降低痴呆症的发病率:治疗中年高血压、戒烟(任何形式的尼古丁替代疗法)、治疗晚期2型糖尿病、治疗中年听力损失。报告显示,如果可以全面实施戒烟、戴助听器、治疗高血压这3项具有成本效益的干预措施,英国痴呆患病率可降低8.5%,同时增加人口的健康生命年。

