

寒冬保养心血管，你最关心的问题在这里

小寒时节后，天气寒冷，冷空气时常侵袭，心绞痛、急性心肌梗塞、脑卒中等心脑血管疾病进入多发季节。人们应该如何保养心血管呢？现就大家最关心的七个问题进行详细解答。



1 寒冷对心血管有什么影响

冬季最显著的气候特点是寒冷。中医上讲，若寒冷太过或人不能正确防御保暖，寒气就变成邪。寒邪具有以下特点：寒为阴邪，易伤人体阳气；寒主收引，易致经脉痉挛、肢体蜷缩；寒邪凝滞，容易使气血阻滞。

从现代医学角度看，寒冷时人体通过收缩血管减少散热来保暖，加之冬天天气干燥，所以容易导致血液浓缩，血流缓慢，血压升高，心率加快，心脏耗氧量增加，心、脑、肾等脏器负担加大。此时，人体交感神经兴奋，血管内皮功能失调，容易导致血管痉挛、斑块破裂及血栓形成等，从而诱发多种心血管疾病。

2 冬季养生遵循原则

《黄帝内经》云：“冬三月，此谓闭藏。”在此理论指导下，冬季应坚持“防寒、润燥、收藏、滋阴”八字养生理念。具体来说，冬季须注重保暖，特别是对气温变化感觉迟钝的老年人，家人要根据气温及时调整穿衣、盖被多少。起居上应该早睡晚起。饮食上要助阳祛寒，增加优质蛋白食物，如瘦猪肉、鸡肉、鱼肉、牛肉、羊肉、鸡蛋、牛奶等；多吃富含维生素的水果，如苹果、香蕉、橙子、橘子等；适当多吃温性的蔬菜，如大蒜苗、韭菜、香菜、大葱等。此外，应注意洗澡的水温不宜过热，心血管病

致血流缓慢、血黏度增加，在久坐、久卧等室内活动减少的情况下更易增加血栓形成的风险。此外，要适度加湿，在室内放一盆清水或开加湿器。

6 冬季吃哪些药膳补身体

①滋阴润燥药膳推荐 淮山枸杞子龙眼炖乳鸽

乳鸽斩件、焯水，以花生油爆炒，入炖盅，放入山药50g、枸杞子10g、龙眼10g、生姜2片，武火煮开，调文火炖60~90分钟，加盐适量调味即可。

②补气温阳药膳推荐

党参黄芪排骨汤

猪排骨300g洗净、斩块，焯水备用，取党参30g、黄芪30g、生姜2片与猪排骨共放入炖盅，煮沸后改文火炖煮约120分钟，加盐适量即可。

7 冬天适合做哪些体育运动

冬季宜在日出后开始运动，老年人及心血管病患者可选择较舒缓的八段锦、太极拳、健步走等。在气温过低、空气质量不佳时可选择室内活动。冬季人与自然相应、相参，亦宜养藏，养精蓄锐，为来年春季阳气的生发做准备。对心血管疾病患者来说，还应在专科医生指导下及时调整用药方案，不能随意自行减、停用药。冬季心血管调养，还要注意管控好“四高一抽”，即高血压、高血糖、高血脂、高体重及抽烟。

卿立金

4 冬季每天要喝多少水

冬季更应适时补充温开水，防止血液浓缩、黏稠，还可避免肌肤干燥。一般成人饮水2L~2.5L/天，可根据自身情况调整。老年人、心力衰竭者、慢性肾衰竭者、体力活动较少者可酌情减少。推荐饮温开水、茶水、陈皮水、柠檬水或稀释的鲜果榨汁。

5 冬天室温多少度合适

建议中老年人将室温调节在25℃为宜，温度不宜过高，否则容易使环境干燥，加速人体水分流失，导

“阳康”以后，别让焦虑损伤免疫力

目前很多新冠感染者已经转阴，逐渐恢复到正常生活。“阳康”之后的保健等话题在舆论场被频繁提及：“阳康”之后参加体育锻炼得了心肌炎，“阳康”之后恢复社交生活而复阳，“阳康”之后咳嗽不止拍CT显示白肺……面对这种情况，我们应当如何自处？

首先，我们要相信科学、相信常识。新冠病毒感染，大部分人群5至7天就能症状好转、逐步康复，但也有少数患者会有肺部感染等症状。在这种情况下，我们不应被个案干扰，造成情绪上的紧张。关于疫情的各类信息，很容易造成大脑的信息筛选、甄别和整合能力的弱化，使人产生焦虑、恐惧心理，反倒容易导致机体免疫力的“失守”。

以白肺为例，国家卫生健康委医政司司长焦雅辉介绍，白肺是肺部影像学表现的一个口语化描述，当肺泡里出现炎症或

感染，有渗出液和炎性细胞时，肺部影像学表现会有白色区域，但并不是肺部出现炎症就都叫白肺，一般肺部白色影像区域面积占70%到80%时，才在临幊上称为白肺。知道这些医学常识，我们才能科学地判断自己的身体情况，寻求适当帮助或者静待机体恢复。

当然，“阳康”并不意味着万事大吉。在症状消失以后的3至4周时间内，一旦出现劳累、头晕、心慌、胸闷，需要立刻休息，不宜勉强进行超负荷工作与剧烈运动，给身体充分的调养休整时间。

就像专家所说的那样，历史上有多次传染病大流行，新冠病毒感染不是第一次，也不会是最后一次。只要秉持理性、客观、科学的态度，全社会携手共同面对，以勇气、团结加上科技的力量挺过眼下的“阵痛期”，我们就一定能迎来春暖花开。张焱

年末大扫除 当心腱鞘炎发作

春节将至，很多家庭已陆续启动大扫除，49岁的李女士却因左手中指反复疼痛而就医。“有时晨起时中指既不能伸直也不能弯曲，跟‘卡住’一样，需要外力辅助‘扳’一下才能活动。”医生检查后认为，李女士患上中指屈肌腱鞘炎。

腱鞘炎最常见的是桡骨茎突狭窄性腱鞘炎和屈指肌腱鞘炎。桡骨茎突狭窄性腱鞘炎表现为手腕部拇指一侧的骨突（桡骨茎突）处周围有明显压痛，腕关节活动时疼痛，痛感可向前臂及拇指放射；腕部活动受限，提物乏力，尤其做提壶倒水动作时明显加重；桡骨茎突处有豌豆

大小的突起或结节；握拳尺偏实验阳性：拇指握于掌心，轻轻握拳，然后拳头转动往小拇指方向压，桡骨茎突出现不同程度疼痛。屈指肌腱鞘炎多发于拇指、中指、环指，表现为手指活动困难、局部酸痛、晨起或劳累后症状明显；掌指关节掌侧压痛，可触及米粒大小的结节；手指出屈不灵活，有卡顿、扳机样动作或弹响现象。

预防腱鞘炎，建议日常生活中，减少手指、手腕长时间、高强度、重复性活动。重体力劳动或者家务时，依靠手肘、肩部或者躯干的力量发力，减少对局部腱鞘的“受累”。张兆慧

老年生活报——健康生活馆海参品种多、质量好、价格低、服务优，受到中老年消费者青睐，买者高兴而来，满意而归

老年健康生活馆 海参特价优惠

特别推出下列四款质优价廉特价海参，惠顾新老客户
另有多款：不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参

长岛大连即食刺参
220元/1斤
买5斤送1斤

长岛优质刺参
1200元/1斤
买3斤送1斤

长岛刺参
1950元/1斤
买3斤送1斤

大连刺参
2350元/1斤
买3斤送1斤

本市免费送货
全省全国免费包邮
货到自验满意付款

为感恩新老客户买海参
送鲍鱼、绿茶、虾皮、蜢子虾酱任选其中一份



时间：2023年1月11日-1月18日 电话：13105153320 13505321980 (杨小兵)

地点：市北区胶州路12号观象山庄大门一侧

市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面
地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车