●健康直通车

怕冷的心血管护起来 "速冻"模式开启

心血管为啥这么怕冷?

环境温度是影响心血管健康的 一个重要因素。在体温调节的控制 下,我们的体温总是基本恒定的,大 约在25℃时,我们体内的毛细血管 舒张平衡,感觉非常舒适。而较大幅 度的气温下降对心脑血管健康不 利,冷空气活动会明显导致心血管 疾病发生、加重甚至有死亡风险。

天气寒冷会导致血管收缩,血 压升高,血流缓慢,血液黏度增高, 心、脑负荷加重,动脉粥样斑块易于 破裂,冠状动脉易痉挛,从而诱发心 血管事件。低温还会促使血小板聚 集,导致血栓形成。血容量增加、心 排血量增加、血压升高,还容易导致

以心肌梗死为例,有研究发现, 冬季平均气温每降低1℃,心肌梗 死的发生率将增加2.2%。

防寒你做到位了吗?

在寒冷的冬季,如何护心护血 管呢?抵御寒流的袭击,最直接的就 是做好保暖工作,在外出时及时添 加衣物,必要时应适当减少外出活 动的时间。特别是老年人,以及患有 基础疾病的人群更需要注意。

特别是室内外温差较大时,如 必须外出,一定要穿着保暖的衣服 和鞋袜,脚部保暖尤为重要,鞋袜的 尺码适当宽松一点,不要影响到腿

速冻型寒潮来袭,气温骤降。环境温度不仅仅会让我们觉得 冷,还和我们的健康直接相关,尤其是"怕冷"的心血管。今天,我们 就一起来学习一下护心护血管的方法。

部和足部的血液循环。

戴上口罩和帽子,尤其不要让脖 颈暴露在外,并且最好能捂住耳朵。

特别需要注意的是,身体活动 时间和地点的选择。天气寒冷时,心 血管疾病患者最好不要去晨练,如 想外出活动,最好选择上午10时以 后至下午3时以前的时间段,温度 相对升高时再外出。

活动方式也不要选择跑步、打 球等活动量过大的项目,可以选择 散步或打太极拳。在室内时,也可以 做一些力量练习,还可进行柔韧性 和平衡性的练习。

心血管喜欢你做啥?

冬季养护心血管,不仅需要我 们注意防寒保暖、积极控制基础疾 病,还要保持健康的生活方式。

• 健康饮食不懈怠

可适量吃一些能增强机体抵抗 寒冷的富含蛋白质及高热量的食 物,但一定要注意均衡饮食。冬季仍 然要按昭膳食营养平衡的原则来合

理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄 人。要注意及时给身体补充水分。

• 避免情绪激动

突然的情绪激动也会威胁心血管 健康,尽量保持心态平和,注意休息, 保持规律的生活习惯,保证充足的睡 眠。不抽烟,不饮酒。

•控制好"三高"

慢性疾病患者,应坚持遵医嘱服 药,保持规律的生活习惯,控制好血 压、血糖及血脂水平,如有不适应及时 就医。 据光明网

▶相关链接

这个点儿入睡对血管最友好

近日,来自英国牛津大学的一项 研究显示,成年人晚上10至11点入睡 心血管病风险最低;而12点以后入 睡,心血管病风险最高。

研究分析了英国生物银行88026 名居民的资料,使用腕式装置收集了7 天入睡与觉醒的数据,平均随访5.7年。

研究显示,入睡时间与心血管病 的发生率之间存在"U"型关系,晚上 10点前入睡、10点至11点、11至12点 入睡和12点以后入睡,心血管病发生 率分别为3.82/100人年、2.78/100人 年、3.32/100人年和4.29/100人年。

心血管病发生风险在12点后睡 觉者中最高,在10至11点入睡者中最 低。在考虑了睡眠时长和睡眠规律后, 研究显示,与晚上10至11点入睡者相 比,在12点及以后入睡者心血管病风 险增加了29%,10点前入睡增加了

此外,研究者还发现,晚上入睡时 间与心血管病的关系,女性更为显著。 且较短的睡眠时间、睡眠不规律也均 增加心血管病风险。

控"三高"跟着季节走

血压:冬高夏低要调药

欧洲高血压学会的共识指出,血 压在炎热时会降低,寒冷时升高。专 家指出,血管通常遇冷收缩,血压升 高;遇热扩张,血压降低。夏季人体出 汗较多,水和盐分排泄较快,水钠潴 留减少,会进一步导致血压下降。冬 季气温下降明显,会激活交感神经系 统,增加肾上腺素分泌,血压随之升 高。另外,人们在冬季往往喝水少、血 液较黏稠,食物和盐的摄入量也多, 血压本就容易比其他季节高一些。

专家提醒,血压波动对普通人而 言可能不是大问题,但对服用降压药 的高血压患者来说,如果不及时调整 用药,可能出现夏季血压降得过低、冬 季血压偏高的情况。尤其是老年人,会 比普通人群更易发生这类情况。

此外,高血压患者还需根据季 节变换做好生活防范:1.重视季节 交替时节的血压监测。2. 调整好室 温。夏季要开空调,温度保持在 28℃左右为宜;冬季室内若没有暖 气,温度也要尽量保持在18℃~ 23℃。3. 户外活动做好防护。高温天 气少出门,避免暴晒出汗,诱发低血

老年人受季节性血压变化的影响非常大,治疗上应该重视季 节性治疗策略的制定。其实,除了血压,血脂和血糖指标也会随春 夏秋冬而起伏。了解其变化规律,按季节科学调整,能帮助人们更 好地预防和控制疾病发展。

压。冬季出门前做好保暖,哪怕是到 户外阳台上,也要添衣加帽,穿好鞋 袜。4. 其他因素。避免情绪大起大 落,控好体重,别吃过咸、过油腻的

血脂:秋冬调控很关键

血脂水平变化通常表现为冬季 最高、夏季最低、春秋居中。《中国实 用医学》杂志上一项调查显示,血清 总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇平 均水平,冬季的比夏季的分别高4% 和6%。血脂与饮食、运动、胰岛素功 能等因素有关,之所以有季节变化, 也是由于这些因素受到了季节影 响。很多人秋天就开始"贴秋膘",冬 季身体活动又少,很容易引起血脂 水平快速升高;春夏气温回升,活动 增加,胆固醇合成减少、代谢加快,

血脂水平就不易升高。

血脂长期过高会引起动脉粥样硬 化和斑块破裂,甚至诱发冠心病、心梗、 中风等心脑血管疾病,3/4的冠心病患 者都有高血脂,秋冬季尤其要小心。

血糖:一二月达到峰值

《中国药物与临床》杂志的一项研 究指出,每年8月,血糖值开始上升,9 月、10月入秋,糖尿病发病有所增加; 冬季1月、2月血糖值最高,为糖尿病 高发期;5月气温回暖,血糖逐渐下 降,糖尿病发病减少;夏季6月、7月普 通人和糖尿病患者的血糖都最低,糖 尿病发病率也最低。

上腺素分泌,肝糖原分解和胰高血糖素 (升糖素)分泌增多,血糖易升高。低温还 会刺激皮肤血管收缩,血流减少,使能

量散失减少,血糖上升。而在夏季,胰岛 素的敏感度增强,胰岛素分泌往往高于

糖尿病患者对血糖的季节性监控 很重要。糖尿病患者自身控制血糖的 能力较低,冬季血管变脆弱,会增加血 管堵塞的风险,引起心肌梗死、脑卒 中、肾病、视网膜脱落等并发症;夏季 出汗多,易脱水,要小心发生酮症酸中 毒或糖尿病高渗状态,出现休克、昏迷; 春秋季节细菌、病毒易于传播,也需警 惕,炎症反应是血糖升高的主要原因之 一。专家指出,糖尿病患者的病程长短 和胰岛素功能衰减程度差异很大,不同 季节的调整因人而异。总体上,冬季比 夏季难控制,基本原则是:冬天防血糖 过高,夏季防血糖过低,要按时吃药,加 强生活方式干预。

据人民网(本版配图来自网络)

●生活百科

或造成局部电烧伤

电击闹钟需谨慎使用

2024年全国硕士研究生 招生考试将于2023年12月23 日至25日举行。为了备考,一 名学生将购买的电击闹钟戴在 腿上,以提醒自己按时起床。谁 知,人是被叫醒了,但大腿被电 击闹钟电破皮了。那么,什么是 电击闹钟?它对身体有害吗?来 听听专家怎么说。

"电击闹钟一般是指电击 手表闹钟,它又被称为智能 脉冲手表。与普通闹钟通过 声音唤醒用户不同,电击闹 钟通过释放微小脉冲电流刺 激人体,从而达到唤醒的目 的。"中国石油大学理学院副 教授周广刚说。

"电击闹钟一般分3个阶 段进行唤醒。"周广刚介绍,首 先手表通过轻微震动尝试唤 醒。如果手表系统发现震动无 法成功唤醒用户,就会开始第 二阶段——通过刺耳的声音唤 醒。如果此时用户依旧决定"再 睡5分钟",那么电击就来了。

电击手表的电击强度一般 可调节。受到低强度电击,用户

感觉和被静电电一下差不多, 但如果电击强度很高,可能会

让用户有非常强烈的痛感。 那么,电击闹钟对身体有

不同厂家生产的电击闹 钟,在参数上有些许差异。电击 闹钟的输出电压通常在16伏 至150伏之间,最大输出电流 一般为10毫安左右。而人体的 安全电流约为10毫安,允许通 过的最大电流为36毫安,超过 36毫安有致死风险。消费者在 购买电击闹钟前,要仔细查看 它的电流参数。

"若电击闹钟设计电流低 于人体致死电流,一般就不会 有致命危险。不过,长时间被电 流刺激会产生热电效应,可能 导致局部电烧伤。"周广刚补充 道,长期频繁接触微弱电流,也 可能会改变人体正常的电位 差,影响心肌正常的电生理过 程,或使人头晕、呕吐。另外,心 血管疾病患者、皮肤过敏或身 体不适者不宜佩戴电击闹钟。

据科技日报

气温骤隆 车内开暖风有讲究

气温骤降,人们驾车出行 时会开启暖风御寒。交警提 示,冬季使用暖风有讲究,不 当操作不仅伤车还会埋下交 通安全隐患。

• 发动机水温上升后再开

冬季车内温度较低,部分 车主一上车就习惯性地打开暖 风,这样操作其实毁车又耗油。 车辆刚启动时发动机水温较 低,即使打开暖风,出风口吹出 来的也是冷风,不能马上使车 内气温上升,延迟了热车时间。 这样不仅会增加油耗,甚至还 会损坏发动机。正确做法是待 发动机启动2至3分钟后,水温 表指针指到仪表中间时,再开 启暖风。

● 开暖风时关闭 AC键

一些车主在开启暖风时会 同时打开AC键,这样做也是 不对的。如果是手动空调,建 议将AC键关闭。AC键的主 要作用是将压缩机开启,但 开暖风并不需要开启压缩 机,暖风是靠预热来达到制 暖效果的,将AC键关闭可避 免压缩机频繁启动。

• 长时间开暖风选择外循环 冬季驾车时,部分车主还 会在开暖风的同时紧闭车窗,

并开启内循环模式,这样操作 其实很危险。暖风和内循环同 时开启易致二氧化碳过量从 而使人缺氧。驾车中,特别是 跑高速或长途时,一定要及时 调节外循环模式,或将车窗开 一条小缝。

• 调节风向不要"怼"脸吹 暖风直吹面部易引起驾驶 人的睡意,影响行车安全。行车 中,最好将出风口对着脚和挡 风玻璃吹,这样既不会犯困,也 会感觉暖和,还可避免车窗起 雾影响行车视线。

• 不要停车开暖风睡觉

停车等人或休息时,开暖 风且紧闭车窗是非常危险的, 这样极易引起一氧化碳中毒, 特别是在车内睡觉。长时间停 车时最好灭车,即使要保持暖 风吹送,也要打开车窗保持车 内空气流通,避免在车内睡觉。

• 合理设定车内的温度

人体感到最舒服的温度是 20℃至25℃。超过28℃,人就 会觉得燥热,低于14℃就会感 到冷。车内温度最好控制在 18℃至25℃间。此外,还要考 虑车外温度,车内外温度差在 10℃以内为宜。温度过高,车内

外温差过大,下车容易感冒。 据今晚报



融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

SPURPOSE 百富士 整机原装进口燃气热水器

ThinkHouse

智能・影音・灯光 义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

始创于1987年 已服务义乌30余年

义乌卡萨帝 - 没太 总代理

义乌市化工路361号(香港城对面)0579-85330555



环保装修选睿恩

义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

LOUSBÜYER

乐配易家

海派装企 全案设计 家居生活馆

义乌市戚继光路481号6号楼1-2层 85557773

一店: 义乌国际家居城二区一楼 E13-15号 0579-85358088 二店: 义乌国际家居城二区一楼 E28-34号 0579-85036677

MINGOU

浙 江 洺 欧

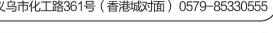
义乌国际家居城二区二楼D5-15

0579-89960666



PAIKIN 大金空调直营店

义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555





为爱筑家 孝亿同行

义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555



恒温・恒湿・恒氧・恒静・恒洁・恒智

义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686



义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055



义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

林氏全屋定制 LINSY

义乌市丹溪金街550号 13665833332

ARROW 箭牌卫浴

义乌市戚继光路487号 红伟公司 0579-85416881





义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707