

温度坎,睡眠坎,运动坎……

# 冬天心脏要过“五道坎”

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?

## 冬天心脏要过“五道坎”

火箭军总医院心胸外科主任医师陈秀:冬季,要防止心脑血管疾病发生,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到三倍。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出门运动,可以在室内适当活动。

## 如何打赢冬季心脏保卫战?

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心外科主任医师孙宏涛:人体的心血管系统对外界温度的变化很敏感,所以冠心病在冬季高发。寒冷会刺激冠状动脉,致其易痉挛收缩,若冠状动脉原有严重狭窄,则并发心肌梗死的可能性就增大。此外,寒冷会令人体的外周血管收缩,从而使血压上升,心脏负荷增大,增加了心肌缺血、心肌梗死的发生率。

值得注意的是,冬季北方地区昼夜温



差大、室内外温差大,还有很多北方老人有去南方进行“候鸟式”迁徙避寒的习惯。由于人体温度调节系统处理突发情况能力有限,突发温度变异会带来人体相应变化,例如血胆固醇、心率和血小板黏度均增加,则机体免疫能力下降,因此一日内较大的温度变化可以导致心脏病发作。

高血压患者在冬季要尤其注意定期服用降压药,避免血压波动,增加心肌耗氧量,导致心绞痛的发生。建议在气温骤降及季节更替时,高血压患者务必要加强血压的自我监测,密切关注血压值,警惕因外界温度变化所致的血压急剧变化。如果发生血压值急剧升高,要及时就医,在医生指导下调整用药方案,避免随意用药酿成危险。

针对准备在冬季由寒冷地区到温暖地区居住、休闲旅游的中老年人,建议在出发前全面接受体格检查,有脑血管闭塞或重度狭窄者应遵从医生的指导。

### 每天午时暖暖膛中

### 预防心脏病冬季发作

河南省中医药协会养生保健分会副会长吕沛宛:推荐一个预防心脏病冬季发作的小方法,不妨一试:立冬节气(11月7日)后,每天午时用电暖宝暖暖膛中穴15~30分钟,一直到次年春分停止。中医认为,膻中穴有理气活血、宽胸利膈、通心络、宁心神的作用。

电暖宝一般一次充电5分钟,放到被子里可持续散热,刚开始较烫时应用毛巾包裹,待温度稍降,可直接放到睡衣外对

应的穴位处,一般一天充电一次,用完即可。市面上卖的电暖宝直径有9厘米、12厘米、15厘米的,推荐大家用12厘米的,更便于使用、搁放。

需要提醒的是,如果使用电暖宝时,心脏有不舒服的情况,必须马上停止。但如果一移走电暖宝就难受,可以继续温暖穴位。总之,温穴位时以自我感觉身体舒适为度,还要注意防烫伤。

此外,心脏不好的人群冬季还要注意,锻炼最好等到太阳出来以后进行,上午9~10点比较合适,避开凌晨到早晨发病率最高的时段;不要用冷水洗脸,以免冷水突然刺激诱发心绞痛;洗衣、洗菜时,不要长时间把手泡在冷水里,最好用温水。

### 心脏不好,运动从下肢开始

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主治医师袁华:心脏病患者运动应自下而上,即先从下肢运动开始,再过渡到上肢运动。因为进行上肢运动时,血液回流到心脏较容易,仅需要心脏搏动和胸腔吸气运动,产生负压吸引即可。因此,一旦上肢运动过度,就容易导致大量血液回流至心脏,增加心脏耗氧量,进而增加心血管事件的发生几率。下肢运动则不然,一方面由于重力作用,另一方面因为脚部血液返回心脏的路程较长,再加上回流过程中有腹压的阻力,所以脚部血液需要有足够的压力才能顺利返回,相较于上肢运动来说,单次动作回流至心脏的血液就会较少。所以,进行下肢运动诱发心血管事件的几率更低,相对来说更安全。

体力较弱且处于恢复期的心脏病患

者,推荐以耐力性有氧运动为主,步行就是不错的选择。患者可自由步行或在活动平板上步行,速度以80~100米/分钟为宜,目标距离可逐渐增至2000~3000米。还可做走、跑交替运动,步行1分钟与慢跑半分钟交替进行20次,总时间30分钟,走路速度以50米/分钟为宜,跑步速度应控制在100米/分钟以内。出院后或体质较好的心脏病患者,除上述运动外,还可进行以下项目:1.下蹲起立。扶墙(或其他物体)下蹲,然后起立,每组10次,共3组。2.仰卧收腿。取仰卧位,双手放在体侧,屈膝向胸腹部收腿、伸腿,每组10次,共3组。

做上述下肢运动时,心率应控制在180-年龄(岁)以内,60岁以上或体质较弱的中老年人,应保持在170-年龄(岁)以内。每次运动应持续30~60分钟,其中包括10~15分钟的热身活动,以及5~10分钟的整理活动(主要以慢走为主),真正的锻炼时间为20~30分钟,至少要达到15分钟,每周运动3~4次。半个月到1个月后,可逐渐增加上下肢配合运动,比如太极拳、保健操等。

而且,运动应在医生指导下开展,特别是急性期病情较重者,以免出现意外;一旦运动过程中出现不适,要立即停止,必要时马上就医;运动量应循序渐进,从低强度开始,效果一般至少需要6周才能显现,一旦停止,效果会逐渐消失;1~2个月后,要到医院复查,并重新评定锻炼效果,以便医生及时对运动处方进行改进。

(综合)

## “活在当下”提升幸福感

“目光远大”通常被认定为积极的人生状态,相比“活在当下”,人们普遍认为能够为了长期目标而自我控制的人更容易成功,以牺牲自我控制能力为代价的短暂享乐主义会导致不快乐的生活。然而,事实并非如此。近期,瑞士苏黎世大学和荷兰拉德布德大学发表在《人格与社会心

理学公报》的一项最新研究表明,人若想要得到幸福,体验愉悦、享受生活的能力和自我控制力一样重要。

为了解“成功目标”与“享乐目标”的实现与幸福感关联度的差异,研究团队开展了5项试验。结果发现,长远计划的成功以及“活在当下”的乐趣都有益于提升

幸福感。一些“禁欲派”参试者在休闲放松时,会因考虑到自己应该完成的任务或应该禁止的行为而分散注意力,降低幸福感;不受干扰的“享乐派”则具备充分体验幸福感的能力,更少遭受抑郁和焦虑之苦。

研究人员指出,该研究拓宽了我们

对目标追求和自我调节的理解。享受当下和长期目标在实现幸福感和提升健康方面都很重要,两者并不冲突,反而可以相互补充,在日常生活中应保持二者适当平衡。建议提前做好规划,可在不损害长期目标的前提下,从娱乐时光中受益。

(综合)