

降温了！天冷极易诱发心梗、脑梗

做好2件事能保命！

近日多地开启了“断崖式降温”，你感受到寒冷了吗？据中国天气网报道，11月15日起至18日，一股强冷空气将携雨雪、降温、大风席卷我国中东部大部地区，各地气温将普遍下跌6℃至10℃，局部地区气温下降超14℃，并且会大面积创立秋后气温新低。其中内蒙古东部、东北一带降温最为剧烈，多地将迎来强降雪，哈尔滨、长春、沈阳最高气温或为今冬首次跌破冰点。本次强冷空气过程影响范围广、降温幅度大。不仅如此，近日一项最新研究也证实：寒冷天气里最容易诱发心梗、脑梗，做好这2件事能保命！



寒冷天气晨练。

曹子豪 摄

研究证实： 寒冷天气更容易诱发心梗

寒冷天气，更易发生急性心梗！2024年10月28日，复旦大学附属中山医院葛均波院士、戴宇翔主任团队联合复旦大学公共卫生学院陈仁杰教授团队在《欧洲心脏杂志》上发表的一项全国性研究发现：气温较低时，更容易发生冠脉非阻塞性心梗。

研究截图这项研究纳入了100万余例心梗患者数据，分析发现：冠脉非阻塞性心梗对低气温有特殊的敏感性，即气温较低时，更容易发生冠脉非阻塞性心梗。而且，这种关联在老年人、女性和南方居民中更强烈。更重要的是，与低温暴露相关的心梗发病风险会滞后2天出现，持续至1周。换句话说，经历了寒冷天气的一周内都要警惕心梗发病风险！

寒冷天气预防心梗脑梗， 做好这2件事能保命！

2024年10月，《欧洲心脏杂志》发表的一篇述评研究介绍了心血管疾病发病与时间和温度的关系。

什么时间容易发生心梗、脑梗等疾病？一些急性心血管疾病，如急性心功能不全、缺血性卒中、肺栓塞和急性主动脉夹层，其发病或都具有特异性的时间，比如：在早晨、在周一、在冬季，发病率较高！

哪些人是冬季心血管高发的高危人群？温暖地区的老年人（≥75岁）、女性、偏瘦人群（体重指数BMI<22），是最容易受影响的三类人。

根据多项研究来看，寒冷天气预防心梗脑梗，做好这2件事很重要、能保命：1. 做好头部保暖——戴帽子。研究发现，低温会激活交感神经进而

引起外周血管收缩，导致心率变快、血压升高、血小板活化以及炎症标志物（如C反应蛋白或白细胞介素6）水平升高。对于环境变化对心血管疾病影响的研究均强调了寒冷环境时“保暖”的重要性，尤其是对于头颈部保暖！2. 晨练时要记住——别太早。亚洲人高血压的特点之一就是清晨高血压较为常见，而且早晨也是心梗脑梗等疾病发病率较高的时间之一。尤其是对于老年人早上起床较早，很多都有晨练的习惯。因此，一定要等天气暖和了再去锻炼，寒冷天气晨练不要太早。

平安过冬，谨记医生这些建议

注意保暖，护好头和脚。北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科副主任医师王福曾在健康时报刊文中表示，过冬首先要注意防寒保暖，重点护好身体的两头——头和脚。戴好帽

子，穿双暖和的鞋子。

寒冷天气，洗澡先洗脚。解放军305医院神经内科副主任医师赵津京曾在健康时报刊文中表示，气温低时，温热的洗澡水突然从头而至，身体会“措手不及”，引起头部及全身皮肤血管骤然扩张，大量血液集中在皮肤表面，导致心、脑等重要脏器急剧缺血，头晕、胸闷甚至引发心绞痛、心梗等。寒冷天气，洗澡前先用热水冲冲脚，待脚部暖和后再慢慢往身上淋水，让身体有一个逐渐适应的过程。

天冷出门，防跌倒骨折。气温低，人的血管收缩，肌肉和韧带柔韧性较差，对关节保护力度减弱，运动中稍不慎就可能造成关节损伤及骨折。北京积水潭医院中医正骨科主任医师李建民曾在健康时报刊文中表示，在寒冷天出去活动时，尤其是老年人，先在家里把准备工作做充分，做做热身活动，等肌肉热起来，不再僵硬了再出门。

穿衣保暖，记住个原则。冬季保暖有个穿衣原则——“内贴中松外收口”。内衣贴身，中层宽松，外套防风。内衣最好柔软贴身，有助于增加保温性。中层的衣服吸湿性要强，不要过紧，保持干燥。外套一定要防风，最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计，可以防止冷空气趁虚而入。

别乱进补，会起反作用。三餐定时定量，不暴饮暴食，饮食注意荤素搭配，可多吃蔬菜和水果。同时注意少吃刺激、生冷和难以消化的食物。药补切忌盲目，应在医师指导下，有针对性地进补。

药别乱停，防病情波动。很多慢性病常常会受到季节的影响，比如高血压，气温下降时，血压就容易升上去。在冬季一定要密切监测血压等指标，发现异常，及时找医生调整药物。不可随意停药，否则很可能出现病情波动，甚至出现危急重症。 据健康时报

怕冷的人为什么还总“上火”？

秋冬这样吃，暖身且“灭火”

秋冬温度低、气候干燥，一些人除了手脚冰凉，还容易出现便秘、长口疮、嗓子疼等上火症状。身体明明怕冷，为什么还会“上火”？

告诉你哪些怕冷体质的人容易上火，并教你几个方法对症改善。

怕冷，为什么反而会上火？

手脚经常冰凉、夏天不敢穿单衣、春秋棉衣不离身……这可能是怕冷的人常有的烦恼。

在中医看来，有两种怕冷体质的人，更容易出现上火症状。

◎阳郁体质(内热)

这类人体内不缺阳气，但阳气郁积在体内，不能到达四肢，手足不温，称为“阳郁”。

表现为虽然手脚冰冷，但体内又有内热，出现便秘、口疮、身上起包等各种上火症状，也会有腹痛、泄利下重、肋肋胀闷、脘腹疼痛等不适。

此外，阳郁体质与情志关系密切，这类人大多抑郁焦虑、容易急躁、经常感觉疲劳。

阳郁体质的人，饮食调理不宜温补，以免内热过盛。多做运动是改善阳郁体质的好方法。

◎阴虚体质

传统医学认为，“阳虚则寒，阴虚则热”，阴虚生内热，那为什么阴虚者也会出现手脚冰凉、怕冷等表现？

因为阴虚者阴液不足，日久影响阳气化生，也可引起阳气不足，也就是中医所说的阴损及阳。另外，阴液不足影响血液化生，亦可出现血虚，导致气虚，气虚不能温煦四肢，出现手脚冰凉。

这种“怕冷”体质非常特殊，虽然手脚冰冷，但舌象却表现为舌红少苔，常见咽喉干痛、口腔溃疡等情况，辨证属于阴虚火旺。

日常生活中，可选用具有温经散寒作用的草药睡前泡脚。但此类手脚冰凉怕冷根本原因在于阴虚，火旺者可短期服用知柏地黄丸，待虚火消退，常服六味地黄丸滋补肾阴。

手脚冰凉的人，大多是“内寒”

除了上述两种体质，手脚冰凉并且

怕冷的人，更普遍的是阳虚体质(内寒)。

这类人畏寒怕冷、四肢不温，平时穿得较厚，喜欢喝热水、吃热食，经常精神不振、体倦乏力，活动容易出汗，面色发白，消化不良，大便多溏稀不成形、小便清长，舌色淡(胖大有齿痕)。

阳虚体质人群多以心肾阳虚、脾肺虚寒者多见。

心阳不足者，多畏寒肢冷伴见心悸怔忡、胸闷气短，甚至下肢水肿、心绞痛发作、唇色紫暗；肾阳虚者，多畏寒肢冷伴有腰膝酸冷、精神不振、大便溏薄，甚至小便不利、尿少腿肿；脾阳虚多伤及胃，并称“脾胃虚寒”，最为常见，畏寒肢冷兼食欲不振、腹胀满闷、喜温喜按、大便溏稀；肺阳虚，常称为“肺气虚寒”，多畏寒肢冷兼咳嗽气短、声低懒言、痰如白沫、自汗、容易感冒。

体质虚寒的人，避免寒凉食物损伤阳气，多进食具有温补作用的食物，如羊肉、鸡肉、葱姜、韭菜等。

秋冬这样吃，暖身且“灭火”

秋冬饮食多为火锅、羊肉等肥甘

厚味等食物，多余热量散不出去，容易出现口腔溃疡、脸上冒痘、大便不通、咽喉肿痛等上火表现。

给大家介绍几种饮食“灭火”的方法：

1. 喝汤降火

每周喝2~3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤，天气若过于干燥，还可以吃些梨、莲藕、芋头，以润燥降火。

2. 温凉混补

适当吃些羊肉萝卜汤，白萝卜是凉性的，羊肉是温补的，一起吃既能起到补的作用，而且不上火。

如果是阴虚火旺，需要采取滋阴降火的方法。萝卜、海带、淮山药、银耳等食材都有不同程度的养阴作用，可以适当炖汤喝。

3. 清淡饮食

天冷时人的食欲大增，自制力较差者不自觉地吃很多，以至于超出脾胃运化的能力，积攒增多也会导致上火。这种情况，通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法就可快速缓解。

需要提醒的是，上火时不建议自行吃清热解火的药物，如金银花、薄荷、黄连等，这些药物寒性较大，不清楚自身体质下盲目服用，反而导致阴阳平衡失调，使机体抗病能力下降。

生命时报