

# 寒潮来袭 心血管喜欢你这样应对

周末的寒潮将北京的气温腰斩，寒冷到底给我们的心血管带来了什么？今天，就来为你揭秘寒冷天气给心血管带来的7大考验。

## 每降1℃心脏病发病增2%

入冬后，每次经历冷空气降温或雨雪天，各大医院心内科门诊来看病的患者就不断增加，预示着心血管疾病进入发作高峰期。

根据研究数据统计显示，冬季心血管疾病的发病率比夏季高了近一半，死亡率也比夏季高三成。具体来说，当气温降低到12℃以下，每降低1℃，心脏病发病率就会增加2%。实际上，寒冷的天气不仅对心脏产生不良刺激，也会加重其他病症而间接累及心脏。

因此，只有正视并积极应对寒冷天气，才能在寒冬打赢心血管保卫战。

## 寒冷对心血管的不良影响

**血管收缩** 遵循热胀冷缩的原理，受寒冷刺激后血管也会收缩，很容易导致血压升高、血液流动速度减慢，进而增加心脏负担。

**血压波动** 冷空气刺激人体的交感神经系统，使得心脏收缩力增加，心率增快，血压升高。对于高血压患者来说，寒冷就像“增压器”，导致血压产生波动，增加了心脑血管事件的发生率。

**摄入过多高热量食物** 温度降低会刺激食欲的提高，增加对高热量食物、重口食物的摄入需求，这样才好御寒。然而过多的油脂、盐分和糖分对身体而言是一种负担，容易引起血压、血脂升高，相关心脏疾病的发生率也



11月25日，市民撑伞行走在山东省青州市街头。当日，中央气象台发布大风、寒潮和暴雪预警。 新华社发(王继林 摄)

随之增加。

**血液变黏稠** 我们的四肢处于身体的最末端，血液运行至此比别的部位更慢。冬季寒冷，喝水减少、油脂摄入过多，血液的黏稠度有所增加，血小板聚集性增高，从而增加心肌梗死、中风等心血管疾病的风险。

**运动锻炼减少** 天气变冷，雨雪增加，很多人自然而然地减少了户外活动和运动的时间。缺乏运动锻炼，人容易长胖，同时也会增加心血管病的风险。

**呼吸道感染增加** 冬天最容易引起呼吸道感染，比如前段时间大范围的支原体感染。心血管病患者一旦感染上呼吸道疾病，很容易加重心血管

疾病。

**情绪不稳** 很多人存在季节性情绪失调的情况，特别是秋冬季比较明显。而冬季萧瑟，户外活动减少，人处于封闭室内的时间增多，都会导致情绪波动，增加焦虑和抑郁的风险，这对心血管患者来说无异于雪上加霜。

## 心血管喜欢你这样做

**保暖** 根据天气变化及时增减衣物，留心室内外冷暖转换，心血管病患者要特别注意面部保暖。

**饮食应以滋阴润肺为宜** 低盐低脂，戒烟限酒，多喝温水，以降低血液

黏稠度。

**必要的体育锻炼** 避开清晨寒冷阶段，阳光明媚的时候可以在户外散步或健步走。有条件的选择在室内进行有氧运动，如跑步机、室内游泳等。

**保持良好的卫生习惯** 勤洗手，避免接触已感染的人群，必要时考虑接种疫苗以预防流感。

**心态平和** 遇事莫急躁，多与家人、朋友交流，或者寻求专业心理咨询。

**合理用药** 心血管疾病需要长期治疗，平时遵医嘱规律用药，留意身体变化，及时就医排查。

文/汪芳(北京医院)  
人民网(来源:北京青年报)

# 超慢跑:比走路耗能 比跑步轻松

“一个月，体重减了5斤左右”“第8个月，瘦了18斤”……最近，网络社交平台上，有关超慢跑的讨论热度持续增加。不少网友表示，超慢跑让自己或身边的亲戚朋友瘦了下来。

什么是超慢跑？其效果真的有那么好吗？如何科学地进行这项运动？来看看专家怎么说。

## 具有较高安全性

超慢跑起源于日本，是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者，也适合年长者、肥胖人群。南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松曾公开表示，即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖动过手术的患者，也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明，超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同，超慢跑虽然速度很慢，但每跑一步都必须抬起大腿，此时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于身体的大块肌肉，会消耗较多能量。

不仅如此，相较于其他的锻炼方



江苏泰兴跑步爱好者在泰兴市老龙河文化广场参加10公里精英赛。(资料照片) 新华社发(顾继红 摄)

式，超慢跑有着更低的损伤风险。《惊人的超慢跑》作者梅方久仁子提到，现代人多数缺乏运动且体力不足，速度很慢的超慢跑，是最适合现代人的运动方式之一。超慢跑对身体的负荷非常小，在完成超慢跑后，人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此，超慢跑的安全性较高。

## 跑步速度和姿势有讲究

在一些超慢跑跑者看来，超慢跑的核心在于“慢”，即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度，让人更愿意尝试并持续跑下去。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到，超慢跑的速度大约在每小时4到6公里，相当于每公里用时10到15分钟。

除了速度，超慢跑对于姿势也有要求。据田中宏晓解释，超慢跑的跑姿与正常跑姿有所不同，跑者要想象自己是个木偶被线拉着，身体挺直但不要紧绷；利用手肘的力量，将手臂往后摆动；稍微抬起下巴，直视前方；骨盆稍向前挺，并尽量抬起腿。超慢跑时，跑者的脚应以“先前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面，同时要注意避免踮脚跑和步伐过大，以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸，如果呼吸急促或开始气喘，说明跑得太快，应降低速度。

需要注意的是，超慢跑虽然强度低，但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说，也要循序渐进。刚开始时，可以先试着进行10到15分钟的超慢跑，然后逐渐增加时间，按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后，务必做好腿部的拉伸放松。

此外，专家建议，在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质；运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物，减少运动引起的炎症，加速恢复过程。

孙越 张晓同  
人民网(来源:科技日报)