

# 进入数九寒天 保护心脑血管健康需避开这些习惯

进入数九寒天后,全国多地寒意加重。中医理论认为,寒邪易导致气血运行不畅,血液凝滞,导致阻力小血管收缩,心输出量增加,血压升高,造成心脑血管疾病高发。江苏省中医院神经内科主任中医师仓志兰在接受采访时提示,以下六个生活习惯会增加心脑血管疾病发生的风险,尤其要注意避免。

陈子源

来源:人民网

## 门窗时常紧闭



冬季为保暖,大多数家庭都会紧闭门窗,但若室内缺乏通风,会导致室内氧气不足,二氧化碳浓度增高,影响心肺功能,对于心脑血管疾病患者,可能会引起病情加剧或恶化。此外,密闭环境中二氧化碳积聚还会影响大脑的氧气供应,引起头晕、头痛等症状,增加心脑血管疾病的风险。

### 专家建议

定期开窗通风,可依据居室内的人数和自然通风条件来决定开窗频次。一般来说,每天开窗2次,时间可以选择上午9点至11点以及下午2点至4点,每次开窗20分钟左右。

## 补水不够充分



冬季空气干燥、“暖气房”室内温度过高,都会加速人体水分流失,使血管内血液黏稠,血流减慢,造成心脑血管严重缺血,容易诱发晕厥、心绞痛、心肌梗死或缺血性卒中。

### 专家建议

冬季更应适时补水,建议每天饮水量不少于1500毫升,并根据个人情况适当调整。推荐饮用温开水,茶水、陈皮水也是不错的选择,尽量避免饮用含糖饮料。

## 晨练时间过早



清晨身体交感神经兴奋性高,气温低又会使得外周血管阻力增大、血压升高,增加心脑血管意外风险。

### 专家建议

户外锻炼最好选在太阳升起后、有明显暖意时,大约在上午9点之后最为适宜。

冬藏时节,锻炼要有节制,微微出汗就好,建议选择一些舒缓的运动,如慢跑、踢毽子、打拳、散步等。

## 醒后立即起床



睡眠时,人体各系统处于半休眠的状态,心率和血液循环速度减慢。醒后,人体各系统功能的恢复需要一个过程,若立即起身,容易导致血压迅速下降,引起体位性低血压,从而诱发心脑血管意外。

### 专家建议

刚苏醒时,先在床上躺一会儿,伸展下肢,让心跳慢慢加速,再坐起来。在床上也可以先反复握拳,按摩劳宫穴,踮踮脚尖,通过刺激四肢末梢促进血液循环。

## 盲目跟风进补



很多人都有冬季“进补”的习惯,但由于冬季运动少,如果大量进补,摄入过多的高脂肪、高热量食物可能会加快血管动脉硬化进程的进程,发生心脑血管意外。

### 专家建议

在冬季进补时,要保持合理的膳食结构,确保营养均衡。可多吃对心脑血管有益的高蛋白、高维生素、高纤维素、低脂肪食物,如牛奶、鱼类、芹菜、玉米等。对于已经患有心脑血管疾病的患者来说,应遵循医嘱进行营养补充,避免盲目跟风。

## 洗澡水温过高



水温过高会使血液过多集中在皮肤表面,引起内部器官供血不足,从而减少心脏、脑部血液供给,对于患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的人群,容易出现心率、血压发生剧烈变化,导致心梗、脑梗、脑出血、主动脉夹层等危急情况的发生。

### 专家建议

洗澡时水温控制在38℃至40℃比较适宜,可以先用温水冲冲脚,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。

## 饮用咖啡或茶可能有助预防头颈癌

通过对十多项研究数据的分析,美国犹他大学研究人员发现,饮用咖啡或茶与罹患头颈癌(包括口腔癌和喉癌)的风险降低有关。相关研究结果在线发表于美国癌症学会同行评审期刊《癌症》的Wiley平台。

头颈癌是全球第七大常见癌症。

而茶和咖啡等流行饮品中含有强大的抗癌和抗炎物质,可能减轻致癌物质的部分影响。不过此前研究得出的结果并不一致。

研究人员分析了来自国际头颈癌流行病学协作组织不同科学家开展的14项研究的数据。他们汇总了9548

名头颈癌患者和15783名未患癌症的对照者的信息后发现,与不喝咖啡的人相比,每天饮用超过4杯含咖啡因咖啡的人罹患头颈癌的总风险降低了17%。具体而言,罹患口腔癌的风险降低了30%,罹患喉癌的风险降低了22%;而每天饮用3—4杯含咖啡因咖

啡与下咽癌风险降低41%有关。而即使饮用不含咖啡因的咖啡,也能带来一些好处,可使口腔癌风险降低25%。

研究还发现,每天饮用1杯或更少的茶,可使头颈癌风险降低9%,下咽癌风险降低27%。

研究人员强调,咖啡和茶的饮用习惯相当复杂,还需要更多数据,进一步研究相关影响。

张佳欣

人民网(来源:科技日报)