

六旬大爷连做 14 个单杠“大回环”心梗离世 冬季这样运动，可能是在“拼命”

最近这两天出门,你是不是觉得格外冷? 据中国天气网消息,新一轮寒潮来袭,多地气温“断崖式”下降,不少城市甚至迎来今冬以来最寒冷的一天!

如此“断崖式”降温的天气,正是心脑血管疾病的高危时段。有些人冬季仍进行高强度运动,这不是在锻炼,而是在“拼命”!



北京一位60多岁老人连续完成14个单杠“大回环”突发心梗离世。

连做14个“大回环” 六旬老人心梗离世

近日,北京一位60多岁坚持锻炼的老人,将绳子固定在单杠上,连续完成多个“大回环”,动作潇洒利落。公共场所视频显示,老人的动作吸引了附近居民的关注。

然而,就在第14个结束后,老人身体突然晃了两下,随后失去意识,悬挂在单杠上……

在场众人赶紧上前,把老人解救了下来。人群中,正带着孩子散步的解放军总医院第五医学中心医生谭招丽看到这个场景,立即冲了上去。

谭招丽发现老人无意识、无脉搏,生命体征已经开始消失。她立即将其放平,先清理呼吸道,再按压心脏,做人工呼吸,持续抢救近15分钟,直至救护车抵达。老人随后被立即送往医院,但遗憾的是,老人最终不幸离世。

120医护人员表示,老人最终疑似心源性猝死,抢救无效离世。

寒冷+高强度 对心脏的“双重打击”

冬季寒冷天气,本就是心脑血管疾病高发期。此前《英国医学杂志》上一项研究发现,单日平

均气温每下降1℃,接下来1个月内发生心肌梗死的风险或增加2%! 这一风险对于身体机能逐渐下降的中老年群体来说尤其要警惕。

在解放军总医院第五医学中心急诊科,记者了解到,11月以来,医院急诊和心内科接诊的突发心梗患者迅速上升,人数已近50人次,较10月全月总量超两倍,患者主要集中在老年群体。

根据以往经验,每逢降温,急性心梗患者就会多起来。每年11月至次年3月,是心梗和卒中的发病高峰。

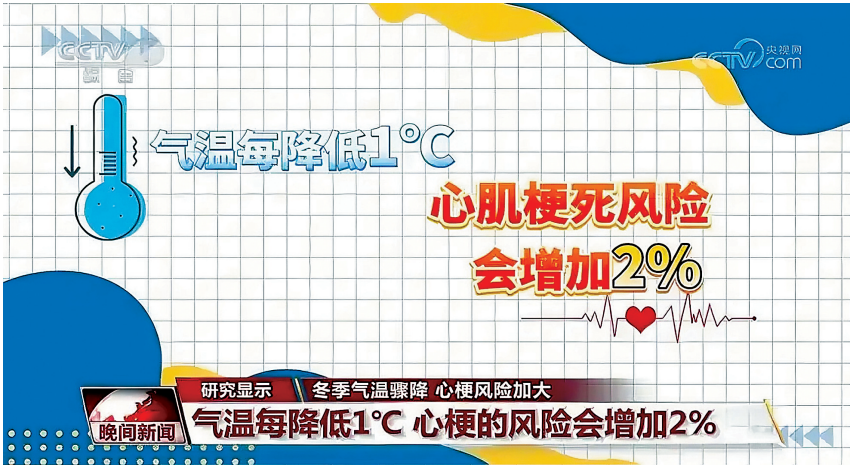
特别是寒冷天气+高强度运动,可以说是心血管系统的“双重打击”:

1. 血管“遇冷收缩”,血压易升

2024年9月22日,在国家卫生健康委员会新闻发布会上,中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明表示,气温下降,特别是寒冷空气的刺激,会导致血管收缩,增加心脏负担,引起血压升高和血管阻塞,增加心脑血管疾病的发生风险。

2. 血液“变黏变稠”,流速减缓

寒冷使人的血液流动缓慢,血液黏稠度增高。如果饮水量不够,更加容易造成血黏度增加。



冬季寒冷天气是心脑血管疾病高发因素。 央视新闻截图

血液黏稠度的上升,会使血流速度明显减缓,这不仅进一步增加了心脏的工作负荷,也大幅提升了血栓形成的风险。

3. 心脏“负荷更大”,运动刺激

高强度运动本身就会使心率飙升、血压激增,心肌耗氧达到顶峰。此时若叠加寒冷导致的血管收缩、血压升高和血液黏稠,无异于让心脏在“超负荷状态”下极限工作,极易突破安全界限,瞬间诱发严重的心血管事件。

这4种情况 是冬天运动高危时刻

1. 清晨起床后

在冬季,早晨是一天中最寒冷的时刻之一,且人的血压在这一时段波动较大,并不是锻炼的最佳时机。此外,冬季早晨扩散条件差,空气质量可能较差。多重不利因素叠加,使得清晨成为心脑血管事件的高发时段。

2. 恶劣天气时

当遭遇强降温、大风、雨雪或雾霾天气时,应避免户外运动。恶劣天气会加剧身体热量散失,使血管收缩更剧烈。雾霾时,空气中含有大量有害颗粒,运动会加深呼吸,增加污染物吸入,易诱发呼吸道和心血管疾病。

3. 感冒生病时

秋冬降温季易发感冒,如果已经出现相关症状,此时运动会进一步加重心肺负担,可能使感染加重,或延缓康复进程。

4. 基础病人群

患有高血压、冠心病等心脑血管疾病,或糖尿病等慢性病的人群,在寒冷环境中身体调节能

力较弱,运动风险显著增加。这类人群冬季运动前最好咨询医生意见,在专业人员指导下选择适宜的运动方式、强度与时间。

安全运动 记住“三要三不要”

一要“暖”—— 给身体一个缓冲适应期

“暖身”:在室内进行10~15分钟动态拉伸(如关节绕环、高抬腿),直到身体发热、关节灵活。

“暖时”:最好等太阳升起、气温回暖后再出门,建议在10点~16点间再运动。

二要“慢”—— 与身体对话,而非对抗

选择“慢”运动:快走、太极拳、八段锦、慢速骑行、瑜伽等。

掌握“慢”节奏:运动时保持“能说话,微气喘”的强度。

三要“看”—— 及时读懂身体的报警信号

运动中观察:一旦出现胸闷、胸痛、头晕、冷汗、异常疲劳,必须立即停止。

运动后观察:运动之后留意是否出现身体不适。

日常的观察:定期测量血压、血脂、血糖,了解自己的身体。

一不要“逞强”:不比次数、不拼难度,咱运动是为了健康,不是竞赛。

二不要“憋气”:运动记住“发力时呼气,还原时吸气”的原则,并保持呼吸节奏。

三不要“盲动”:有基础病的人一定要谨慎,不舒服坚决不盲目运动。运动前别饱餐、别喝酒。

综合央视、科普中国、《健康时报》报道

声明公告 刊登: 13164692093 热线:
遗失声明 武汉福星惠誉欢乐谷有限公司:杨拓不慎遗失贵公司开具的发票2张,该票载明本人购买福星惠誉东湖城房号K2(4-904,交款日期2019年9月19日,发票号08399618,金额591297元;交款日期2019年9月22日,发票号08399675,金额:90000元。特此申明作废。本人承诺:因遗失上述票据给贵公司造成的损失由本人承担。
遗失声明 原武汉市汉阳区桥机护老院(统一社会信用代码:52420105059172640L)遗失公章、财务章、法人章,遗失武汉市汉阳区鹦鹉街桥机社区康泰养老院基本存款账户开户许可证,号码J5210032871502,声明作废。
声明 龚家谦,2025年12月1日遗失身份证,证号360421198407040218。特此声明。
遗失声明 武汉瑞斯利医疗器械有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。

遗失声明 耀江神马实业(武汉)有限公司(统一社会信用代码:914201126164334455)因公司财务章遗失一枚,声明作废,特此公告。
遗失声明 武汉市江岸区广发书店遗失出版物经营许可证副本,编号:新出发出版物字第江岸AT-1389号,声明作废。
遗失声明 本人李周瑜,现遗失军人保障卡,卡号为814201240508692467,声明作废。
遗失声明 武汉鑫众兴科技有限公司(代码:91420112MABU8Q80XP)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉鸿鼎丰土石方工程有限公司(代码:91420112MA4KN5DUX3)遗失公章、财务专用章、法人章,声明作废。
遗失声明 武汉合德智源企业服务有限公司91420106MA7J648951遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。
遗失声明 高冲遗失武汉汉口北商贸有限公司投资有限公司票据一张,金额4万元,票据号:0601966,声明作废。
遗失声明 湖北裕盛远建设工程有限公司91420102MA7ME3J56D,遗失公章一枚,声明作废。