

这段时间，咱桂林的天，只能用“好冷、好冷、还是好冷”来形容。

寒冷考验着起床、出门的毅力，也考验着咱的心脑血管。研究表明，气温每降1摄氏度，心脏病的发病率就会增加2%。据世界卫生组织公布的全球十大致死病因中，心血管疾病常年处于首位。

心脏是生命的“发动机”。对于中老年人而言，更要重视因低温引发的心脑血管疾病。本期《养生》，邀请到了市中医医院心血管科主任阮威君、脑病科副主任王树青，国家一级茶艺师、高级评茶员、国家茶艺评茶裁判员莫婷娜给大家出出养生招，在冬季呵护好您的心脑血管。

## 为啥冬季是心脑血管的“魔鬼季节”

冬季洗澡引发中风、脱衣服导致脑出血、晚上起夜倒在洗手间、洗头导致蛛网膜下腔出血……这些都不是骇人听闻，而是真实发生的事件。

一到冬天，就到了考验心脑血管的时刻。因为寒冷，诱发心脑血管疾病的案例不在少数。

为何冬天会成为中老年人人群的“魔鬼季节”？阮威君和王树青介绍说，主要是因为骤降的温度容易导致冠状动脉收缩、痉挛，易引发小动脉破裂、脑出血等。同时，冬季人体容易感冒，诱发肺炎等呼吸系统疾病，这些疾病也可让心脏负担加重，从而引发心梗或心衰发作。

再次，就是冬季人体血液黏度升高，血流缓慢形成小血栓而导致脑梗、心梗。

## 冬季心脑血管有8个“最怕”

### 1. 最怕您不赖床

人在睡眠时候，机体处于半休眠状态。睡眠醒时突然起身，血压还没有上升，容易出现头晕、恶心等症状。特别是对于本身就有心脑血管疾病的患者而言，起床时刻最容易诱发疾病。因此，早上睁开眼睛后，应该躺着苏醒一会，几分钟到十分钟，慢慢地活动一下手脚颈头，然后慢慢起身。

### 2. 最怕室内外温差太大

寒冷容易诱发大面积心梗、猝死。尤其是老年人，机体对温度的调节和适应没有那么快，因此从温暖如春的室内突然步入冰天雪地的室外，要非常注意保暖。在从温暖的室内出门前，中老年人朋友可以穿上一件背心、马甲，加绒的不加绒的都可以，主要护好心和背。同时，戴上帽子、围巾、手套、口罩，穿好防滑保暖鞋。口罩可以防止吸入冷风，避免过大刺激心脑血管和肺部。

### 3. 最怕久坐、饮食不节制

老年人平常较为悠闲，日常很多人的休闲娱乐方式就是坐着看电视、刷手机。久坐久视会增加心脏病死亡风险。同时，不节制的饮食，有不良的生活习惯如吸烟、喝浓茶等，都容易导致心血管疾病发作。

民间素有冬季进补习惯，冬季活动少，大量进补热性食物和滋补药酒，容易造成血脂增高，诱发心脑血管疾病。所以冬季进补要根据个人体质。同时，冬天大家都爱吃火锅，但大量摄入高脂、饮酒也可能诱发急性脑梗死。

如何在吃上养心脑血管？专家建议，可以从控制饱和脂肪和胆固醇来实现。动物脂肪不能超过每天摄取总热量的7%，膳食胆固醇每天不超过20毫克，一个礼拜最好不要超过5个鸡蛋黄。如果是体重已经超重，建议严格控制总热量。有的人人喜欢喝热乎乎的面汤、火锅汤，不建议多喝。

### 4. 最怕情绪激动

悲伤、愤怒容易使得心跳加速、血管收缩、血压升高。情绪激动是心脑血管病的大忌，冠心病、高血脂患者尤其应放宽胸怀。

### 5. 最怕顶风锻炼

老年人朋友追求强身健体，早晨到公园一看，都是银发“健身党”。但顶风锻炼实不可取，应该选择上午10点到下午3点气温较高时再去锻炼。

比较适合冬季中老年人运动的运动是中等强度的有氧运动。快走、慢跑、骑车、八段锦都是不错的选择。每周4~5次以身体微微发汗为宜。

### 6. 最怕上厕所起得急

老年人如厕、起夜都该动作稍微缓慢一些。蹲下后迅速站起来，很容易诱发短暂性脑缺血，导致头晕、摔倒，发生各种意外。

### 7. 最怕您熬夜

冬季尤其要注意“养”。睡眠是“大补”，对身体恢复、增强抵抗力大有裨益。熬夜导致人体正常代谢紊乱、免疫力下降，是中老年猝死的常见诱因。因此，中老年朋友平时要注意多休息，避免过度劳累。不要长时间打牌、刷手机，避免熬夜。

### 8. 最怕您不喝水

寒冬时节，更要适量饮水，因为需要降低血液黏稠度。冬季寒冷干燥，室内空气湿度不够，会导致血液黏稠，血流

缓慢，容易引起脑血管疾病的发生。因此要常常润润喉咙，温水小口慢饮为宜。

## 出现这一症状要警惕

两位专家提示，如果中老年人读者有以下症状，务必要提高警惕，必要时请咨询医生。

值得警惕的症状是：胸骨后或左胸部疼痛，伴有出汗或放射到肩、手臂或颈部，持续时间较长不缓解（>20分钟甚至更长）。上述症状多半出现在爬楼、上坡、追公共汽车、情绪激动时。

一旦出现胸痛、胸闷，应该牢记四个步骤：

1. 原地休息；
2. 含服“硝酸甘油”或速效救心丸、麝香保心丸等药物；
3. 到医院就诊；
4. 如果疼痛持续半小时不缓解，考虑心肌梗塞可能，一定要立即到医院就诊。

专家提示：时间就是心肌，心肌就是生命。出现心梗，发病数小时内死亡风险最高。因此要牢记“快”和“早”，冠脉开通越早，效果越好。平常，心血管疾病患者还要保持经常监测血压，避免血压波动过大。

## 冬季洗澡、洗头正确方式

冬天洗澡，应该是大家都发愁的问题。大冷了不想洗，不洗吧感觉身上又不清爽。有没有什么不刺激心脑血管的洗澡方式？还真有。

比较不刺激心脑血管的洗澡顺序为：先开启能让室内升温的家电，比如大空调、电暖炉、浴霸等。在洗澡前15分钟开好，确保室内温度维持在25℃左右。

然后，转开莲蓬头，让卫生间浴室有水蒸气，浴室温度也会比较高。穿上防滑拖鞋，在洗澡前先喝一杯温水。逐渐脱掉衣服。

用花洒冲脖子后方30秒~1分钟，可以起到保持体温、稳定血压的效果。然后冲洗脸部、手脚，再冲洗身体，最后才洗头。循序渐进的洗浴方式，可以让全身血管逐步舒张。

## 长按五处，让您更“放心”

### 内关穴

内关穴有宁心安神、调补阴阳气血、疏通经络的作用。可以治疗心慌、心悸、胸闷、气短。

按摩方法：左手的拇指尖按压右内关穴上，轻柔按压10~15分钟，再换右侧。每日2~3次。

### 劳宫穴

中医认为，在平时按压劳宫穴，可起到清心火、安心神的功效和作用。常按压劳宫穴有助保护心脏。

按摩方法为用两手拇指交替按压劳宫穴，除此之外还可使用两手顶于桌角上按揉自己的劳宫穴，每次按摩的时间为20分钟左右，以手心穴位感受到酸麻感为宜。

### 郄门穴

常按郄门穴，可以缓解治疗心痛、心悸等，还能清热止血、宁心止痛、理气安神、活血泄热。

具体按摩方法：用拇指指腹按压，力度稍重，每次5分钟，每日2次。

### 涌泉穴

涌泉穴位于脚掌前1/3的位置上。常按摩涌泉穴，可以滋养五脏六腑，最重要的是能够安神定悸。

按摩涌泉穴的手法有很多，比如两手搓热之后对着涌泉进行搓热，或者用拇指直接按揉穴位。

### 膻中穴

膻中穴在胸部两乳头连线中点处。常按摩膻中穴可以宽胸理气、舒畅心胸，增强身体免疫力。

具体按摩方法：可以用中指端轻轻按揉，每次2分钟左右。或用拇指指腹从下向上推，每次约2分钟。

## 养生小厨房

## 给心血管添点暖暖的正能量

### 海带粥

老年人可以多吃些海带。海带可以清除体内的积热、补充体力、降低血压、降低血液黏稠度，对心脑血管大有裨益。

### 原料及做法：

水发海带25克，粳米适量。洗净后同煮粥。加盐、味精、麻油适量，即可出锅服用。

### 葛根粥

葛根对血管的好处主要有两大方面：一个是扩血管作用，葛根含有黄酮和葛根素，能改善心肌氧代谢的作用，同时还能起到预防心肌梗死、心肌缺血、心律失常、高血压动脉硬化等疾病。其次，葛根有降糖、降血脂的作用，因此对于治疗高血糖、高血脂都有效果。

具体做法：用葛根粉30克、粳米100克一起煮粥。

### 西兰花木耳炒香干

西兰花、花菜是十字花科蔬菜中抗氧化和抗癌的佼佼者。木耳是血管的“清道夫”，有疏通血管、防止血栓形成的作用。此外，木耳还是天然的抗氧化剂的食物，对于预防冠心病和心血管疾病来说有一定的好处。

原料：西兰花100克、木耳30克、香干（豆腐干）30克。

### 步骤：

1. 西兰花洗净，木耳泡发。
2. 用沸水将西兰花和木耳焯熟。香干切片。
3. 放油，依照个人口味，加入蒜或者辣椒，炒香，加入所有食材一起翻炒，调味，出锅即可食用。

### 丹参枣茶

丹参、红枣、生姜片适量，用养生壶煎水。等到枣煮熟时，饮用汤并且食用红枣。

### 人参三七蛋羹

原料：红参粉2克，三七粉1克，鸡蛋2个。

具体做法：将鸡蛋充分打散后，注入适当冷开水。然后放入红参粉和三七粉，入锅蒸熟成蛋羹即可食用。

此外，这个季节，还可以适当在日常膳食中加大西红柿、胡萝卜、小白菜、冬瓜的摄入量。

西红柿能预防血栓的形成。其中含有的黄酮素，可以保护血管，抗血栓形成。胡萝卜、小白菜则具有防血管硬化、预防胆固醇的作用。冬瓜可以防止出现动脉硬化。

同时，大家还可以通过适当饮淡绿茶和迷迭香红茶、发酵适度的乌龙茶例如漳平水仙来护心。

可以适当地在茶饮中加入丹参、西洋参、田七、莲心、熟地、郁金等，都有保护心脏的作用。

喜欢吃水果的读者，也可以通过摄入相应的水果来为心脑血管健康“加码”。

营养学上认为，多吃富钾食物、维生素C的食物可控制血压。比如香蕉、酸奶、橙子，或者橙汁。

吃苹果也可以增加血液中维生素C含量，同时减少人体血液中的脂肪含量。每天吃苹果可以改善人体的消化吸收机能，起到预防高血脂和动脉硬化等疾病的作用。

## 通知

### 桂林中浙建设有限公司：

本公司系八里街桂林日报社小区5—8#、9—11#楼项目的施工总承包单位。通过项目业主桂林报业房地产开发有限公司转来的《公司、项目合作经营协议书》，我司得知贵公司出资聘请施工分包单位完成了桂林日报社小区5—8#、9—11#楼项目部分附属工程。

为了避免触犯住建部《建筑工程施工发包与承包违法行为认定查处管理办法》，请贵公司在本通知之日起15日内，向我公司提供该施工分包单位所完成的工作内容及与之匹配的资质证书等资料。

联系人：丁德春  
电话：13907726822  
地址：广西柳州市柳北区跃进路42号百旺都4栋20楼  
如逾期不提供，我公司将上报建设主管部门，对或有的违规行为按有关规定进行处理。

广西城中建筑工程有限责任公司  
2022年1月8日

## 通知

贝权峰、于寅、刘世才、肖章息、许高、罗义松、孟繁星、文建义、李兴如、小妹、欧亚翔、刘进进、伍善学、王初裕、王盛霖、邓颖彬、蒙军、杨璐琪、莫文辉、秦荣、付卫星、肖顺四、刘挥、谭辉、裴仲毅等人存放在我公司冷库的商品已多月未交冷藏费，请你们在见报之日起七日内速到我公司交纳冷藏费，逾期不交我公司将商品按相关规定处理。

桂林肉类联合加工有限公司