

人体在冬季会切换‘节能模式’ 这5个器官最怕过冬

天寒地冻的冬天,很多人会联想到万物凋零,时常感到情绪低落。

近日,国外两位心理学专家撰文称,冬季会给人的思维和行为方式带来许多深刻变化。人体切换成‘冬季模式’,身体多个器官面临考验。

《生命时报》特邀东南大学附属中大医院心身医学科主任袁勇贵、西南大学心理学部应用心理系教授汤永隆、北京中医药大学东直门医院脾胃科主任医师李晓林等专家,解读冬天带给身体的变化,并教你顺利度过寒冬。

身体在冬天会切换‘节能模式’

美国精神病学协会估计,约5%的人会患上一种名叫‘季节性情感障碍(SAD)’的抑郁症,变得整天昏昏欲睡、感到生活失去意义、没有动力参加喜爱的活动,还有很多人虽然没有达到疾病程度,但也会出现类似焦虑和抑郁的症状。

发表在美国《普通精神病学档案》杂志上的一篇研究显示,SAD的普遍增加可能与阳光照射减少、神经递质血清素(5-羟色胺)水平降低有关,在白天短、冬季长的北半球更常见。

有科学家认为,SAD与动物冬眠

期间新陈代谢降低类似,是人体为了适应能量需求较大的冬天而做出的改变,神经系统兴奋度下降、容易困倦昏睡、活动量减少等都有利于保存能量。

袁勇贵表示,冬季气温低、日照时间短,大脑中负责‘催眠’的褪黑素分泌量增加,而负责‘唤醒’的皮质醇分泌时间延后,因此会感到格外困倦。

虽说‘冬天事事提不起精神’,但性生活方面却是特例。美国研究人员对避孕套销量、性传播疾病发病率等数据分析发现,每年存在夏末和冬季两个高峰期。《临床内分泌与代谢杂

志》刊登的研究发现,冬天会让男性分泌更多睾酮,与性欲和勃起能力密切相关。

对此,汤永隆认为,冬季是休养生息的季节,性激素变化会使性欲增强;加上冬季室外寒冷,人们待在家中的时间变多,性生活也可能随之增加。

比利时神经学专家还发现,人们在冬季保持注意力的能力最强,学习和工作上的表现最好。汤永隆解释说,温度低的环境更有利于集中注意力,头脑相对清晰,思考问题的能力自然会增强。

重点保护5个器官

除了思维和行为方式,寒冷还会促使人体其他系统做出调整,尤其某些器官很怕冷,有时稍微照顾不周就可能‘罢工’。

心血管受不了温差大

冬季最易发生心绞痛、心肌梗死、脑出血等心脑血管疾病。美国科罗拉多大学研究发现,每年1月是心脏病患者的死亡高发期。

寒冷会激活人体的交感神经系统,导致血压升高、心脏负荷加大、血管收缩‘变脆’。

呼吸道更加敏感脆弱

从鼻子到肺,整个呼吸道都会因为冬季寒冷干燥的空气发生变化。

鼻黏膜黏液分泌会减少,鼻子过滤病原体的作用会减弱。

当干燥的冷空气进入上呼吸道,

会使气道上皮细胞的纤毛运动能力下降,若发生呼吸道感染,纤毛变得更少更脆,其功能恢复长达2个月。

古人云‘肺为娇脏,喜润而恶燥,畏寒畏热’,寒冷干燥易诱发哮喘、慢阻肺等慢性呼吸道疾病急性发作或急性加重。

冬天来临,虽然生产花粉的树木陷入沉睡,但过敏门诊患者数量不会明显下降,因为室内过敏成为常态,尘螨、宠物、霉菌等都是重要因素。

胃肠受凉代谢速度慢

胃对冷空气十分敏感,受到寒冷刺激易出现痉挛性收缩,若不注意保暖或过量食用生冷、太硬的食物,会加重不适。

另外,身体为了御寒,会减少胃肠血液供应,慢性胃肠疾病患者更易出现胃动力不足、腹痛、腹胀等不适。

还有些人一到冬天就食欲大增,对高油、高盐、辛辣食物来者不拒,但运动量减少,致使胃肠蠕动速度减慢。

关节遇冷保护力减弱

关节周围皮下组织相对薄,血管遇冷收缩会影响血液循环,肌肉和韧带柔韧性降低,对关节的保护力减弱,易发生关节损伤甚至骨折。天冷还会刺激滑膜,使其分泌的滑液减少,导致关节摩擦力增大,突然换姿势时就会出现干涩或酸胀感。

前列腺也会得‘感冒’

前列腺有丰富的肾上腺素受体,受凉时极易引起交感神经兴奋,导致腺体收缩、慢性充血、尿道压力增加,出现尿频、尿急、尿痛、排尿不尽、尿无力、会阴部及小腹疼痛等症状。

做好4件事至关重要

从身心关系的角度来看,身体健康心情会变好,心情改善了,身体状态也会提升。这是一个良性循环、互为因果的关系。

尽量心态平和

冬季做到心平气和、内敛宁静,避免情绪急躁或压抑。多到户外晒太阳,有助驱散情绪阴霾、减少褪黑素分泌,振奋精神、愉悦心情。

冬季还应该经常参与社交活动、与亲朋好友交流,有助维持自身情绪稳定,提升幸福感。

饮食均衡温补养生

李晓林表示,冬季万物休养生息,

人也需要养精蓄锐,顺应‘冬藏’的特点,因此饮食有节、起居有常、运动有度也是关键所在。

冬天气温低,汗液减少、不易口渴,但人体此时反而需要更多水分,建议每天喝够1.5-2升水。

日常烹饪多选择温补性食材,如山药、萝卜、豆腐、白菜、南瓜等蔬菜,羊肉、鸡肉等肉类,还可以适当加入核桃、花生、红枣等干果。

烹饪方式最好选择清蒸或水煮,少油、少盐、无糖,不食辛辣生冷,有助保护胃肠功能。

适当延长睡眠时间

充足睡眠有利于阳气的潜藏和阴

精的积蓄,使人体达到阴阳平衡的状态。

睡前可以泡泡脚,驱除寒气的同时促进气血循环,有助改善睡眠质量。注意睡前少喝水,避免加重肾脏夜间负担或因夜尿过多影响睡眠。

坚持运动控好强度

冬季运动不宜过早,老年人最好选择阳光充足、温度适宜的下午或傍晚运动,一周3次即可,快走、慢跑、太极拳、健身操、舞蹈、举哑铃、深蹲等都是不错的选择。

注意运动前充分热身,结束时逐渐降低运动强度,并做好肌肉放松。遇到雾霾、雨雪天,应尽量避免外出运动。

得了流感 喝电解质水 管用吗

近日,北京、西安、武汉多地医院给发烧患者发放电解质水,有网友称赞此举暖心。与此同时,电解质水有何作用,能否预防流感等问题也引发关注。

医生建议发热患者 适当饮用电解质水

冬季是呼吸道疾病传染高发季,互联网上出现了不少养生和预防疾病的科普建议,其中就有高烧后使用电解质水的指导内容,也有博主分享各类电解质饮品的成分,以及教大众如何自制‘电解质’饮品的教程。

去年新冠病毒流行高峰期,网络上也出现过类似于‘电解质水应该什么时候喝才有效果’‘电解质水平与健康’‘阳了在家自制电解质水靠谱吗’等热门话题,多个饮料品牌甚至一度出现电解质水脱销的情况,可谓是‘一水难求’。

近日,多地医院给发烧患者发放电解质水的消息在社交媒体引起广泛讨论,记者走访北京的一些医院发热门诊也看到,不少门诊有电解质饮料供应,患者可自行购买。

北京朝阳医院感染和临床微生物科副主任李冉介绍,很多患者在发热的时候,医生会建议他喝一些电解质饮料,主要是因为发热的时候会出很多汗,会带走很多身体的水分以及电解质,如果不及补充,尤其像老人小孩等群体会出现脱水情况,而电解质饮料中含有人体需要的氯化钠、钾、镁这些常规的电解质。

电解质水并不能预防流感

李冉提醒,电解质水只能起到补充体液的作用,并不能用来预防甲流乙流。预防流感的方法主要还是戴口罩,勤洗手,开窗通风,以及注射疫苗。

李冉还提到,发热情况下,不建议喝太多白开水。因为白开水反而会稀释身体中的电解成分,造成很多患者出现低钠低钾的情况。

目前市面上的电解质产品众多,大家在高烧恢复或流感居家自愈的过程中该如何选择呢?李冉表示,口服补液盐是首选,其次是含有钠钾的电解质饮品。没有糖尿病的人群可以选择有糖的电解质饮品,因为葡萄糖是人体所需要的能量,有一部分患者在发热时食欲下降,需要补充葡萄糖。

能否自制电解质水

在社交媒体上,有一部分网友晒出自制电解质水的教程,主要原料包括柠檬、食用盐 and 白糖。对此,专家表示,自制电解质水是利用柠檬中的钾离子、食盐中的钠离子、白糖中的葡萄糖成分等来维持机体平衡。身体脱水、急需补充电解质的情况下,这种自制电解质水可以起到一定的补充作用。

另外,中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、中国食品科技学会理事范志红也曾在其微博写道,“在家里可以自制补充电解质的饮品和汤羹。比如加入少量盐的番茄汤、青菜汤、鸡汤煮白萝卜、甜玉米粒汤、豌豆汤等。茶水、果汁、椰汁、甜饮料加盐也可以,简便易行”。

本版报道来源:《生命时报》、科普中国