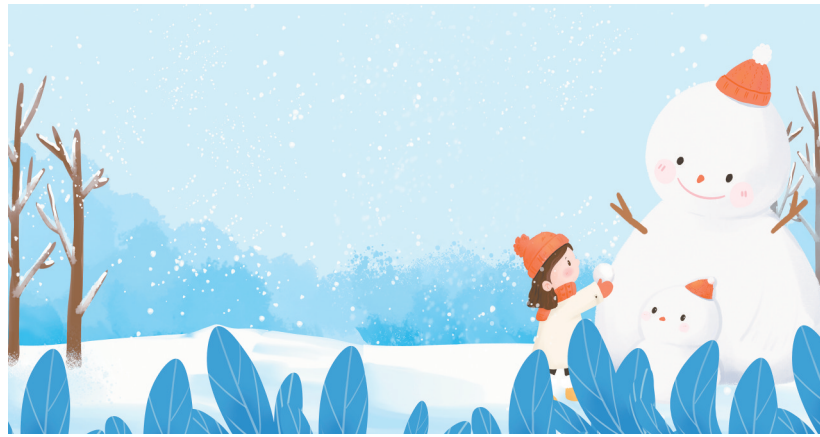


# 千万要当心 冬天起床后别做这4件事

冬季温差大，冷暖变化易诱发心脑血管等疾病。哪些御寒招式可能会影响健康？早上起来需要注意什么？



## 寒潮来袭 气温骤降 出现这些情况千万别大意

冬季天气寒冷，会导致血管痉挛、血液黏稠度增加、血压不稳定，这些都会造成血管内斑块破裂和血栓形成，进而诱发心梗。

天气寒冷容易诱发哪些疾病？不同疾病患者应该注意什么？

冠心病患者如果出现心脏压迫感、胸痛、胸闷等症状，需要警惕心绞痛加重。

心衰患者需注意，如果发现冷空气刺激后，运动能力明显下降，伴随胸闷气短、呼吸困难、夜间喘憋、下肢水肿等症状，需要注意心衰病情加重。

高血压患者不管是否出现不适症状，季节交替时每天都要测量血压。

冬季气温骤降，血管收缩还可能导致脑部供血不足，引发脑卒中。可以通过检查脸部是否对称、手臂是否单侧无力、讲话是否清晰等症状进行辨别。对于急性缺血性脑卒中患者，要争取在发病4.5小时内黄金治疗时间窗进行静脉溶栓，恢复阻塞的血管，减轻脑部损伤。

## 天气寒冷更易诱发心梗 出现这些症状是心脏在求救

心梗是指给心脏供血的血管重度狭窄或被堵塞，导致心肌缺血、坏死。专家表示，要及时识别高危胸痛和致命的胸痛。

出现这些情况千万别大意。

疼痛：近70%表现为胸痛和大汗。胸痛常有一种紧缩感、压榨感、压迫感、烧灼感，同时伴有胸憋、胸闷或有窒息感、沉重感。

持续时间长：心梗的胸痛持续时间较长，多超过20分钟且不能自行缓解，常伴有放射痛、恶心、呕吐、气短、呼吸困难等。

此外，在心梗发作前数小时甚至数天，还可能出现一些不典型的先兆症状。比如，颈部、嗓子难受，有堵塞感；上肢和左肩部，持续后背痛、上腹痛；上下多颗牙痛或下颌痛。

一旦有人发病，应牢记两个120。等待救护车时，让病人卧床休息、松开领口，保持室内安静和空气流通，有条件者可立即吸氧。

一是心梗发生后要立刻拨打120急救电话。

二是抓住120分钟黄金抢救时间，越早开通血管，成功救治的希望越大。

## 穿得越多越暖和？并非如此 这些御寒误区你中招了吗

随着气温降低，各类御寒招式纷纷登场。其实，有些御寒措施并不科学，还可能危害健康。

误区一：喝酒可以驱寒

冬季在户外工作的人，有的会通过喝酒御寒。专家表示，人们在喝酒后能感到暖，主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用，产生了一种错觉。

一种错觉。

误区二：穿得越多越暖和

外出时，很多人即使裹了厚厚的衣服，却仍感觉凉飕飕的。其实，学会正确利用衣服之间的空气层来隔热，就能更舒适、更保暖。

穿衣服时，不妨试试这样搭配：内衣穿贴身的，中间穿宽松柔软的，

外衣的手腕、脚踝位置都要收口，防止热量流失。

误区三：用很热的水泡脚

很多人觉得泡脚水越热效果越好，事实上，皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致，这样不仅会使皮肤干燥，还会因为引起体内血液循环过快，造成脑部供血不足，出现头痛头晕等症状。

## 冬季早上起床这4件事不要做

冬季昼夜温差大，刚起床时，心肌处于相对缺血状态，血液也相对黏稠。

早上起床要注意什么？这4件事不建议做。

早上起床不要过猛

刚睡醒时，人体各项生理功能维持着低速运转，处于代谢水平降低、心跳减慢、血压下降等状态，如果立马起床，容易引起大脑供血不足，可能会引发中风、猝死等意外。

正确做法：刚睡醒时，睁开眼在床上躺30秒，起来后坐30秒，坐到床边等30秒，然后再下床。

排便不要过于用力  
屏气排便时，腹部肌肉会用力收

缩，导致腹压增高、心脏排血阻力增大、血压升高等，可能会导致心肌缺血、心绞痛或严重心律失常，甚至还可能引发心肌梗死。

正确做法：排便时不要过于用力，建议每次排便时间不超过10分钟。

晨练不要过于激烈

冬季早上天气寒冷，不宜进行剧烈运动，避免导致心肌供氧量增加，心脏负担加重。对于老年人来说，晨练容易出现供氧不足、心脏缺血的情况，严重时，还可能会诱发心肌梗死。

正确做法：冬季晨练要做好保暖工作，运动不宜太过激烈，运动前要充分热身。走路、太极拳、八段锦等

都是较好选择。需要注意的是，冠心病患者早上不宜运动。

洗澡水不要太热

有些人习惯起床或晨练后洗个澡。此时，热水突然而至，会引起头部及全身皮肤血管骤然扩张，大量血液集中在皮肤表面，导致心、脑等重要脏器急剧缺血，头晕、胸闷，甚至引发心绞痛、心肌梗死等。

正确做法：洗澡时，水温控制在38至40为宜，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。

（来源：健康金华 微信公众号《近期高发！起床后别做这4件事，千万要当心》）

## 大雪节气养生 温润护阳 御寒防病



大雪，是二十四节气中的第21个节气，冬季的第三个节气。大雪节气标志着仲冬时节正式开始。节气的特点是气温显著下降、降水量增多。

随着气温的下降，人体的阳气也随着自然界的阳气转盛而潜藏于内。因此，大雪节气期间中医养生当以温润护阳、御寒防病为重点，以顺应自然界闭藏之规律，特别是老年人以及阳虚体质之人。

### 早睡晚起阴藏阳

养藏 乃冬日起居的主旋律，《素问·四气调神大论》强调“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待阳光”。此时应当较早入睡，最迟不可晚于子时（晚上11时）睡觉，而早上如条件允许可至天空发白才起，以利于阳气潜藏、阴精蓄积。在穿衣方面，要根据气候和环境变化适时添减，以免衣着过少，外感风寒，损伤阳气。同时也要多晒太阳，太阳之精能壮人阳气，多晒太阳能使全身气机调和畅达。

### 动静结合平阴阳

冬天是阳气潜藏、养精蓄锐的季节，古籍有言“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可劳作汗出，发泄阳气”。因此，不能扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理功能。大雪节气运动养生应做到动静结合。

所谓“动”，并非指过于激烈、大汗淋漓的运动，而是以运动强度适中、微微汗出为佳，可选择练习太极拳、八段锦等养生操。

### 足部按摩固阳根

古人认为人有四根，即鼻根、苗之根、乳根、宗气之根、耳根、神机之根、脚根、精气之根。鼻子、耳朵、乳房是人体精气的三个凝聚点，而双足乃是全身阴精阳气的最终汇集点。与人体五脏六腑相对应的十二经脉有一半起止于双足，共计60多个穴位。

中医认为，人之先天根于肾。足底的涌泉穴为肾经起始穴位，以一侧大拇指或足跟按揉对侧涌泉穴，每次按摩30下至50下，以足心感到发热为度，可起到降虚火、滋肾水、镇静安神的作用。此外，足部按摩宜找准敏感点，讲究局部有酸、麻、胀、痛的感觉，按摩力度因人而异，并以能耐受为度。若能配合沐足，则效果更佳。

### 温润滋养强体质

大雪时节，寒风凛凛，人体阳气也相对偏弱。所谓“冬天进补，开春打虎”，适当进补不仅有助于抵御寒冷，还能增强体质。牛肉、羊肉、鸡肉、虾等食物富含蛋白质或脂肪，热量较高。中医认为它们性质温热，具有补脾暖肾、益气养血等功效，是冬季备受青睐的食材。每年冬天，餐馆中猪肚鸡、羊肉煲、水煮牛肉等菜式更受热捧，就是冬令进补在生活中的体现。

（来源：健康金华 微信公众号 作者：施周利）