

# 穿高领衣服 难受 其实是一种病



进入冬季后,很多人会选择穿高领毛衣或打底衫御寒,它虽然保暖,但也会给一些人带来负担。

有人表示,只要穿上高领衣服,就会有种窒息感,不自觉地拉扯衣领。

《生命时报》综合专家观点,告诉你为什么高领衣服会扼住脖颈,并教你如何如何应对。

## 为什么高领衣服让人难受

在人体颈部外侧的中部有个颈动脉搏动明显的颈动脉窦,其中丰富的游离神经末梢叫压力感受器,能感知血压变化,并通过神经反射调控心脏和血管的活动,维持心率和血压的稳定。

每个人的压力感受器敏感度不同,正常人在颈动脉窦受到压迫时,

心率会减慢5次/分钟,血压下降约5毫米至10毫米汞柱。

中南大学湘雅医院神经内科主任医师刘运海表示,衣领过硬,或者围巾系得过紧,会让颈动脉窦长时间受压,通过神经反射,引起人体的血压下降和心率减慢,脑部供血减少,出现头晕、恶心等感觉,严重的可

以导致晕厥。

如果感知天生比其他人更敏锐,颈动脉窦对压迫的反应会更强烈。即使高领衣物还没紧到勒的程度,也会刺激到这个感受器。

相反感知不太强的人,可能穿着稍紧的高领也没什么明显不适。

## 几类人不建议穿高领衣物

刘运海表示,以下几类人最好不要选这类衣服。

### 有衣领综合征的人

衣领综合征在医学上又被称为颈动脉窦综合征,这是一组由颈动脉窦反射过敏引起恶心、耳鸣、头晕的病征。这类人穿高领毛衣时或围巾系得过紧,就会觉得难受。

### 心脑血管疾病患者

高血压、冠心病患者及有中风

史的病人,最好穿领口宽松舒适的毛衣,可以减少对颈动脉窦的刺激。

天冷的时候可以穿低领毛衣搭配暖和的围巾,既保暖又舒适。

### 过敏体质的人

含化纤材料的高领毛衣,可能会引起有过敏体质的人颈部皮肤瘙痒、破溃等。

再者,毛衣在干燥的秋冬季易产生静电,会加重这类人群的症状。

### 儿童

孩子天性好动,高领毛衣虽然保暖,但运动后出汗多不易排出,捂久了反而容易被汗液弄湿,导致受凉生病。

且孩子一般皮肤敏感,颈部更容易感到不适。

### 老年人

随着年龄增大,颈动脉窦综合征的患病率会升高,尤其是慢性病老人,要注意预防,尽量不穿高领衣服。

## 如何拯救衣领综合征

对于容易出现窒息感或想要预防的人来说,可以从以下几个细节入手。

### 佩戴饰品要小心

穿不了高领衣服的人,日常生活中要注意,如果系领带或佩戴颈部饰品,不要过紧或过重,避免长时间佩戴。

拍打、按摩、亲吻颈部等,也都能触发颈动脉窦综合征。

### 穿衣习惯换一换

日常生活中可以减少衣领的压迫,解开衬衣衣领扣子,如果脖颈处怕冷,外出时可以选择系围巾,并注意系得松一点。

### 及时给自己松绑

一旦发生颈动脉窦综合征,要尽可能地迅速脱下高领衣物或松开衣领,颈部如果有过重的饰品也要取下,以减少对颈动脉窦的压力。

还可以仰卧并双腿抬高,让血液回到心脏,这样可以使脑部得到更多的血液,缓解脑缺血的情况。

### 有人晕厥马上急救

如果发现身边人因颈动脉窦综合征导致晕厥,要立即检查患者的心跳和呼吸,如果发现心跳呼吸停止,应立即同时拨打120,有条件者马上进行心肺复苏。

为了保暖防寒,不少人认为穿衣服越紧越暖和,其实并非如此,除

了衣领过紧外,以下两处也不能太紧:

内衣别太紧。紧身内衣容易束缚身体,时间久了容易影响血液循环,让人更冷。建议贴身衣物最好薄而软,尤其应注意不得紧勒腹股沟和腰部。

袜子别太紧。尤其是老年人,下肢循环不好,袜口太紧对脚踝局部的压迫会导致血压升高,脚肿、脚凉甚至腿脚麻木无力。

如果袜口过紧,可以用硬纸盒将袜口撑起来,用蒸汽熨斗在袜口处轻轻熨一下,就能给袜口松绑了。

(来源:生命时报 微信公众号《穿高领衣服难受,其实是一种病》)

## 什么是L3级

L3级自动驾驶车型获附条件准入许可。

12月15日,工业和信息化部正式附条件许可两家汽车企业提交的搭载L3级有条件自动驾驶功能的智能网联汽车产品准入申请,受到广泛关注。什么是L3级?可以在哪些路段开启自动驾驶功能?跟随这组海报,一起了解下。



### 什么是L3?

按我国实施的《汽车驾驶自动化分级》,驾驶自动化分成L0至L5六个等级。其中,L0为应急辅助,L1为部分驾驶辅助,L2为组合驾驶辅助,L3为有条件自动驾驶,L4为高度自动驾驶,L5为完全自动驾驶。

### 获附条件准入产品(一)

- 长安牌SC7000AAARBEV型纯电动轿车。
- 可以在交通拥堵环境下高速公路和城市快速路单车道内的自动驾驶功能。
- 目前该功能仅限在重庆市内环快速路、新内环快速路(高滩岩立交—赖家桥立交)及渝都大道(人和立交—机场立交)等路段开启。



### 获附条件准入产品(二)

- 极狐牌BJ7001A61NBEV型纯电动轿车。
- 可以实现高速公路和城市快速路单车道内的自动驾驶功能。
- 目前该功能仅限在北京市京台高速(大兴区旧宫新桥—机场北线高速)、机场北线高速(大南桥—大兴机场高速)及大兴机场高速(南六环—机场北线高速)等路段开启。



### 从“技术验证”迈向“量产应用”

- 标志着我国智能网联汽车准入和上路通行试点正式进入上路通行试点阶段。
- 将允许开启自动驾驶功能的路段限定在典型、低风险场景中,意在通过“小切口起步”、安全有序推进自动驾驶技术稳妥落地。
- 对行业而言,许可自动驾驶车型产品是对技术成熟度的权威认可,是对社会各界关于未来智慧出行期待的有力回应。

(来源:新华网 微信公众号《什么是L3级》)