

冬季心血管易“受伤”？

牢记“温通补消”四字诀，3类食材帮你护心



“每年11月到次年2月，心血管急诊量会比平时增加30%左右。”北京安贞医院心血管内科主任医师张铭在《中华老年心脑血管病杂志》2024年刊文中指出，低温是诱发心梗、脑梗的重要“隐形杀手”。为何冬季心血管疾病高发？又该如何科学防护？

寒冷让血管“缩成一团” 3大风险不容忽视

北京大学人民医院心血管研究所2023年发布的研究显示，当环境温度低于10℃时，人体血管收缩幅度可达正常状态的2-3倍，血压平均升高10-15mmHg。“这就像水管遇冷收缩，水流阻力变大，心脏需要更用力泵血，容易引发心肌缺血。”张铭解释道。

同时，冬季饮食油腻、活动量减少的习惯，会进一步加重心血管负担。《中国心血管健康与疾病报告2024》数据显示，冬季高脂血症患者血脂水平较夏季升高12%，血管斑块形成风险增加25%。此外，老年人因心脏代偿能力下降，冬季心衰发病率是年轻人的4倍。

牢记“温通补消”四字诀 食材里藏着护心密码

1. “温”：温阳散寒，给血管“解冻”

“心主血脉，阳气不足会让血液运行变慢。”国家级名老中医王新志在《中医心血管病防治指南》中强调。

推荐多吃当归、生姜、羊肉：

当归含阿魏酸，能改善血管弹性，研究证实可降低冠心病患者心绞痛发作频率30%；

生姜中的姜辣素能促进血液循环，每天吃3片生姜可使血脂水平下降8%；

每周喝1次当归生姜羊肉汤（当归10g+生姜3片+羊肉200g），适合怕冷、面色苍白的人群。

2. “通”：畅通血脉，防堵塞

“不通则痛，血管通畅是预防心梗的关键。”

上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师邓兵指出。

丹参、葛根、玫瑰花是“通血管能手”：

丹参中的丹参酮ⅡA可抑制血小板聚集，临床研究显示其能降低心梗复发率28%；

葛根含葛根素，能扩张冠状动脉，辅助降低血压；

日常可煮丹参葛根玫瑰花粥（丹参15g+葛根15g+大米50g），适合高血压、心绞痛高危人群。

3. “补”与“消”：补气血、清垃圾

气血不足会让心脏“动力不足”，而油腻饮食会给血管“添堵”。

中国中医科学院西苑医院心血管科副主任医师李立志建议：

用黄芪（15g）、龙眼（10颗）、乌鸡（半只）炖鸡汤，黄芪中的黄芪皂苷能增强心肌收缩力，适合心悸、易疲劳者；

常喝山楂荷叶陈皮饮（山楂5g+荷叶10g+陈皮5g），山楂中的山楂黄酮可降低胆固醇，荷叶能减少脂肪吸收，适合血脂偏高人群。

4个实用建议，守护冬季心血管

出门前提前10分钟开窗通风，让身体适应温度变化；

每天快走30分钟，避免剧烈运动；

晨起喝1杯温水，降低血液黏稠度；

若出现胸痛超过5分钟不缓解，立即拨打120。

冬季护心关键在“顺时”，根据自身情况选择“温通补消”方法，才能科学防护。如有高血压、糖尿病等基础病，建议每2周监测1次血压、血糖，及时调整用药。

据《老年日报》



宁可渴着，也别在5个时候多喝水

王大爷今年七十多岁，听养生专家说，喝水有益健康，从早起喝一杯水，到晨练喝一杯，三餐前喝一杯，睡前也不能错过，一天十杯以上的饮水量。但前阵子医生说：“王大爷，您的肾功能有点弱了，喝水可要注意啊！特别是运动后，晚上睡觉前，这些时候不能多喝水。”王大爷说：“我咋听说喝水有益健康呢？”

医生耐心解释：“那是有些老年人要多喝水，但每个人体质不同，您喝水太多，可能会给肾脏加重负担，尤其晚上喝水，容易引起夜间心脏负担增加，对老年人来说风险更高。”

对于老年人而言，饮水并非越多越好，而是需根据健康状况来调整。部分疾病，如慢性便秘、尿路感染，医生常建议增加饮水量，以促进肠道健康、减少感染风险。然而，对于肾功能不全、心力衰竭等患者，过量饮水则可能加重病情，因此需严格控制饮水量。总之，老年人饮水需遵循“因病制宜”的原则，确保饮水适量、科学。

睡前应慎饮水，建议老年人睡前两小时尽量少饮水，以避免潜在风险。

运动后，建议老年人先休息片刻，待心率恢复正常后，再少量多次饮水，以补充身体所需水分。

饭后，建议老年人30分钟左右再少量饮水，以避免对消化系统造成不良影响。

洗澡后，建议老年人先休息片刻，待体温和血液循环恢复正常后，再适量饮水，并可适当补充含有电解质的饮品以维持体内平衡。

老年人正确的饮水方式，建议老年人采用“少量多次”的饮水方式，每次饮水50~100毫升。最好选择白开水，避免含糖饮料。

据《老年日报》



动态快讯

每次步行10-15分钟 有利于心血管健康

一项由悉尼大学和西班牙欧洲大学专家共同主导的国际研究发现，相比于在一天中分散进行多次短暂步行，将步数集中在较长时间、连续的步行中，每天连续步行10-15分钟的人，发生心血管相关事件（如心脏病或中风）的概率为4%。连续步行带来的健康益处，在最不活跃的人群中表现得最为明显，例如那些每天步行5000步或更少的人。即使是每天步行5000步或更少的久坐人群，相比那些每天分段步行在5分钟左右的人，每天连续步行15分钟的人所面临的死亡风险显著下降，从5%降至不到1%。

据环球网

芋头是个好东西减重又控糖

芋头是一种比较好的减重食品，用芋头代替部分主食，可以帮助减重、控血糖。

奶芋银耳羹：取芋头或者牛奶小芋头200克，洗净、去皮、切小块；银耳20克提前泡发。锅中放入芋头块、银耳、适量清水，大火煮开后转小火，放入枸杞煮约15分钟。汤汁煮到偏于黏稠时，加适量冰糖，待煮到黏稠

时即可食用。

芋头板栗炖排骨：玉米、芋头切块备用；猪肋排冷水下锅，加入料酒，焯水备用；起锅烧油，炒香葱、姜后加入大料、花椒；放入排骨，煎至微焦后加入老抽、料酒，倒入开水、玉米，炖煮20分钟；加入芋头块、板栗，再炖煮20分钟，出锅前加盐、胡椒粉即可。

据CCTV生活圈

果蔬吃不够最伤“心”

一项最新研究显示，日常饮食中若果蔬摄入不足，会极大增加心血管病死亡风险。

中国医学科学院北京协和医院等机构的学者基于2021年全球疾病负担研究，评估了1990—2021年21个区域、204个国家和地区25岁以上成人因果蔬摄入不足导致的死亡及伤残调整生命年数据。结果显示，2021年全球水果和蔬菜的人均日摄入量分别为121.8克和212.6克，远低于推荐标准（水果340~350克/天，蔬菜306~372克/天）。水果和蔬菜摄入不足分别导致170万和90万死亡病例，其中心血管疾病为首要死亡原因，分别占比83.7%和79.3%，糖尿病肾病、肿瘤紧随其后。

据《辽宁老年报》



以案说法

遗嘱写错外甥名字还有效吗？

张先生于2022年5月19日去世，死亡时未婚未育，父母也早已离世。处理完张先生的后事，两个姐姐张大姐、张二姐就遗产继承事宜申请了公证。2022年11月28日公证处作出公证，张先生遗产由张大姐、张二姐二人继承。张大姐、张二姐就部分遗产进行了分割。之后，张二姐的儿子、逝者张先生的外甥李炯在整理遗物时发现了遗嘱。2023年3月13日，李炯通过微信联系张二姐称：“本人于2023年3月11日发现遗嘱，本人接受遗赠。以下内容和图片麻烦转发给张大姐。”并将案涉遗嘱照片发送给张二姐。同日，张二姐将上述内容及照片转发给张大姐。

上海市奉贤法院经审理认为，本案中，虽然案涉遗嘱存在错别字，将“炯”错写为“炯”，将“大外甥”写为“大外孙”，但是考虑到被继承人受教育程度、沪语发音与普通话发音差别，结合查明事实被继承人并无外孙，也并无与原告李炯名字相近的其他亲属，可以认定遗嘱中所称“大外孙李炯”是原告李炯。法院认为该遗嘱合法有效。最终判决由原告李炯继承遗嘱所称遗产。被告张大姐不服一审判决，提出上诉。二审维持原判。

据纵览新闻、央视新闻