市場星報
07~08
2026年11月25日 星期三
编辑 江亚萍
组版 阮 进 校对 刘 军

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

降温护好心脑血管 识别发病高危信号

守护夕阳

近日，气温骤降，易引发心脑血管系统疾病，心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等都是高发疾病。心脑血管疾病患者以及心脑血管疾病高风险人群，如老年人、肥胖症患者、抽烟者、有心脑血管疾病家族史者、不良生活习惯者需要格外注意高危信号。

寒冷是导致血管意外的重要诱因

气温骤变：寒冷会导致血管收缩，血压升高，同时还易诱发血管痉挛和血栓形成，加重心脑负荷，进一步诱发心脑血管疾病的发生。

天气干燥：干燥的气候会加速身体水分的流失，若补充水分不充分或不及时，会造成机体血容量不足、血流缓慢及血液黏稠，易发生血栓性疾病。

运动减少：随着气温下降，人们外出活动时间减少，加上摄入高热量、高脂肪的食物抵御寒冷，导致体内胆固醇水平升高，加速血管动脉粥样硬化的进程。

易感染：对于体质较弱的老年人等，气温下降容易发生呼吸系统疾病，这些疾病又可能成为心脑血管疾病的诱因。

此外，秋冬季日照减少，让人容易产生焦虑、抑郁。负面情绪是新发心脑血管疾病的危险因素。

保暖防寒不可少

降温时，关键在于从多方面做好防护。

做好御寒措施：降温期间减少户外活动，外出时注意防寒保暖，尤其要注意头颈、腰背保暖，建议冬季室温20℃左右，湿度30%至50%为宜。

避免感冒：人群密集处需戴好口罩，家中注意通风，心衰患者更需注意避免感染诱发急性心衰发作。

适量运动：适度运动能够有效促进血液循环，可根据自身条件合理安排强度，避免在雾霾天气等户外环境不佳时进行锻炼。

合理膳食：避免高盐、高脂饮食，可适当进食高蛋白食物，荤素搭配，补充水分。

加强自我管理：已确诊心脑血管疾病的患者，需定期监测血压、血糖、血脂，按时服药，心衰患者还需关注自身体重变化及出入量情况，定期到医院复查，一旦出现不适症状，及时就医。

保持平和心态：情绪波动会威胁心血管健康，保持良好心态及充足睡眠很重要。

出现这些症状是血管“报警”

胸闷胸痛：若出现突发性的胸闷、胸痛（多位于心前区、左肩背部、剑突下，少数表现为牙疼、咽部紧缩感、腹痛），持续20分钟以上仍不能缓解，并伴有大汗、面色苍白、恶心、呕吐、濒死感等症状，要考虑急性心梗。

呼吸困难：心脏病、呼吸系统疾病均可以引起呼吸困难、气促、喘憋等，尤其是出现夜间憋醒，不能平卧的现象，可能是急性心衰发作。

心悸：感觉心跳过快、过慢，心跳有停跳感等，属于心律失常的表现，部分患者可伴随胸闷、乏力等不适。若症状明显或发作频繁，需及时就诊。

头晕、晕厥：一旦出现黑矇、意识模糊，说明脑供血、脑供氧出现问题，即便是短暂发作，仍需警惕卒中或心源性晕厥。

走路异常：突发步态改变，伴随肢体麻木，有可能是心脑血管疾病前兆。 据《中老年时报》

想让冬季少生病吗？这几种方法简单又有效

冬季，是呼吸道病毒最活跃的季节。有没有什么方法，能够让这个冬天少生病？请收下这份“科学护体指南”。

简单方法阻断病毒入口

洗手不只是习惯问题。研究发现，每增加一次洗手，急性呼吸道感染的日风险就能下降约3%；如果每天能保持10-15次有效洗手（含肥皂或酒精洗手液），总体感染风险可下降近30%。

戴口罩是低成本却高效的物理防线。在密闭场所或人群聚集时，佩戴口罩依然是最经济、最直接的自我防护方式之一。最新的空气传播模型提示，FFP2级口罩能将吸入病毒剂量减少约13倍。

免疫系统从运动中醒来

运动，免疫系统的天然调频器。规律的中等至高强度运动（如快走、慢跑）能增强呼吸道黏膜免疫，降低急性呼吸道感染的发病率。

睡眠，被忽视的免疫药方。保持7-8小时睡眠、早睡型作息、无失眠和白天不嗜睡的人，感染住院风险显著降低。

科技创造健康环境

房屋保温，让身体不再暗耗能。调查显示，居住在室温18℃以上、保温良好的住宅中，中老年人的高血压和心血管病风险明显降低。

被动加热（如泡澡、桑拿）。对照试验结果显示，全身性被动加热（如热水浴、桑拿）可使收缩压平均下降约4毫米汞柱，尤其在有心血管风险人群中更明显。

疫苗，强有力的“科学防线”。心梗后接种流感疫苗的患者中，一年内全因死亡风险降低41%，心血管死亡风险降低40%。研究者认为，这不仅因为疫苗预防了病毒感染，更因为它抑制了感染诱发的全身炎症反应，减少了心脏的连锁损伤。 据科普中国

冲锋衣真的不能机洗吗？

又到了属于冲锋衣的季节。许多爱户外运动的中老年人也开始新一轮的出游，只不过身上多了一件防雨防风的冲锋衣。有人说，冲锋衣不能放洗衣机里洗，是真的吗？

冲锋衣不是完全不能机洗。事实上，包括GORE-TEX在内的不少面料与服装厂商都表示自己的产品可以机洗——不过他们也强调，选择恰当的模式和洗涤剂非常重要。机洗防水服装应该选择轻柔的洗涤模式，采用低水温（30℃），并用低转速进行甩干，最好单独清洗。在机洗之前，用软毛刷轻轻刷去表面的泥土，并拉上拉链。

洗涤剂方面，应该选用温和的中性洗涤剂，不可以使用漂白剂或衣物柔顺剂。洗涤剂残留也会改变衣物的表面性质，降低防水性，因此洗涤剂不宜用得太多。为确保没有残留，可以在正常的洗衣程序后再多加一次漂洗。

涂层坏了怎么办？如果喷到衣服表面的水聚成圆圆的水珠，很容易滚落，就说明疏水涂层功能良好；如果看不到水珠，且表层布料明显被水浸湿，说明疏水涂层已受损。

如果涂层性能下降，可以尝试用低温烘干或低温熨烫进行热处理。很多疏水涂层的成分是氟碳化合物，热处理可以帮助这些化合物的分子侧链重新排列，让疏水性得到一些改善。在熨烫时，一定要选择没有蒸汽的低温档，并在衣服表面垫上一层布作为保护。

此外，也可以用一些专用产品为衣服补充疏水涂层。这些产品可以通过喷涂或者洗涤的方式施加，具体请以产品说明书为准。 据央广网

坚持这种饮食 保护肝脏改善代谢

脂肪肝现更名为代谢相关脂肪性肝病，在我国流行率达30%以上。顾名思义，它跟代谢有关，如果适当挨饿，通过代谢入手，减少热量摄入，对脂肪肝是有好处的。

间歇性断食该怎么吃？

普通健康人群，尤其是有脂肪肝的人群，可以尝试“5:2断食法”。即在一周中选择2天严格控制热量的摄入，其他5天正常饮食。在禁食日内，可以摄入少量牛奶、鸡蛋，总热量要控制在500千卡以下。此外，适当增加蔬菜和水果的摄入量，有助于补充维生素和矿物质，维持身体的正常功能。 据《浙江老年报》

养生妙方

每天5分钟 “搓”出好气色

寒为冬季的主气，最容易损伤人体的阳气。中医认为，“搓”这个动作，属于按摩推拿中的摩、推、擦法，能够疏通经络、充盈气血。每天花上5分钟搓一搓身体的这些部位，不仅能暖身驱寒，还能让您面色红润。

搓双手：经常搓手能直接刺激这些经络节点，让气血快速通畅。

具体方法：掌心相对，手指并拢相互揉搓，感受掌心发热；搓手背，将手心置于另一只手的手背，呈垂直放置，用掌心着力揉搓手背，双手交换进行；搓手指，弯曲各手指关节，半握拳后把指背放在另一手掌心，旋转揉搓指节，双手交换完成。

搓头部：搓额头能直接增加大脑供血量，尤其是重点搓太阳穴和印堂穴，还能调节神经系统，让思路更清晰。

具体方法：用指腹着力，左右侧额头各搓100次，力度轻柔不拉扯皮肤；搭配手指梳头：双手手指分开，从额头前发际线开始，向后梳理至后颈，再从头部中央向两侧梳理，重复30至50次。

搓腹部：通过搓按腹部，能促进胃肠之气下行，帮肠胃“动起来”。

具体方法：若有排便困难、下腹胀满的情况，用掌根沿腹部外圈（以肚脐为中心，向外延伸一个手掌的宽度）顺时针方向搓按。

搓脚心：搓按足心不仅能强肾活络，还能帮助安神助眠。

具体方法：先把双手搓热，用左手掌搓右脚心，右手掌搓左脚心，每只脚搓100次左右，以脚心发红发热为宜；湿搓法，把脚放在温水盆中泡至发红，再按干搓的方法操作。 据养生中国