

11月7日，我们迎来了冬季的第一个节气——立冬。“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”立冬，不仅代表着季节的转换，更是一个信号，提醒我们天地间的阳气逐渐潜藏，阴气渐盛，人体养生也应顺应自然，从“秋收”转为“冬藏”。

这个“藏”并非简单蛰伏不动，而是要通过科学的方法，将身体的精气、元气固护于内，为来年的生发蓄积能量。反之，若养护不当，冬季便可能成为多种疾病伺机而动的“温床”。本期“四季之韵·节气养生”栏目，让我们一同聚焦立冬后最需警惕的3类健康危机，掌握实用的预防策略，助您平安度过这个冬天。

立冬不“藏”病 警惕三类健康危机，做好预防平安过冬

□ 华西社区报记者 杨锐



06>
华西社区报

健
康
成
都

2025年
11月7日
星期五
责编 徐倩
版式 张进



呼吸道疾病的“温床”
润燥防毒是关键



心血管的“魔鬼季节”
防寒保暖是重中之重



关节痛与老寒腿的“警报”
驱寒活血是根本

立冬之后，北风萧瑟，空气干燥，人们更倾向于聚集在门窗紧闭的室内。这为病毒和细菌的传播创造了绝佳条件，感冒、流感、支气管炎等呼吸道疾病进入高发期。

“冬季呼吸道脆弱，是多种因素叠加的结果。”五治医院呼吸与危重症医学科主任罗莉分析，“巨大温差频繁穿梭于温暖的室内与寒冷的室外，呼吸道黏膜的毛细血管会像‘拉锯战’一样反复收缩与扩张，导致局部血液循环障碍，抵抗力下降，屏障功能受损，病毒细菌便‘乘虚而入’。其次，干燥的空气会带走呼吸道黏膜的水分，使其变得干燥，纤毛运动能力减弱。这些纤毛是我们肺部的‘清道夫’，它们‘怠工’，就等于削弱了我们的第一道防线。最后，冬季是多种呼吸道病毒的‘活跃期’，它们在低温干燥环境下更稳定，存活时间更长，加之室内通风不足，通过飞沫传播的效率大大提升。”

防御攻略：构筑呼吸道“立体防线”

口罩佩戴常态化：在人群密集的公共场所、乘坐公共交通工具时，坚持科学佩戴口罩，依然是阻断病原体传播最直接、有效的手段。

打造湿润洁净室内环境：“建议每天开窗通风2-3次，每次15-30分钟，确保空气流通。”罗莉说，“在暖气房中，使用加湿器将室内湿度维持在40%-60%为宜，这个湿度范围既能舒缓呼吸道不适，也不易滋生霉菌。同时，多喝温水，保证呼吸道黏膜的湿润。”

主动增强肺功能：罗莉推荐大家练习腹式呼吸。“这是一个简单而有效的健肺方法。用鼻缓缓吸气，感受腹部隆起，最大限度地扩张胸腔；然后用嘴缓慢呼气，感受腹部内陷。每天坚持5-10分钟，可以增强膈肌力量，改善肺通气，提升呼吸系统的防御和修复能力。”

每当气温骤降，医院心内科的门诊量和急诊量往往迎来一个小高峰。冬季，被心内科医生们称为心血管系统的“魔鬼季节”。寒冷为何对心血管有如此巨大的杀伤力？

“寒冷是一个强烈的应激源。”四川友谊医院心血管内科主任周新刚解释，“当人体遭遇寒冷，会触发一系列生理反射。首先，体表血管会迅速收缩，以减少热量散失，但这直接导致外周血管阻力增加，血压升高。其次，交感神经兴奋，心率加快，心脏本身的工作负荷和耗氧量大幅增加。对于冠状动脉本就存在狭窄或硬化的患者来说，这极易诱发心肌缺血，引发心绞痛甚至急性心肌梗死。此外，冬季血液黏稠度增高，血小板更易聚集，形成血栓的风险也随之上升。”

防御攻略：给心血管穿上“保暖内衣”

生活节奏“慢”下来：周新刚特别强调“慢”字诀。“清晨是心血管事件的‘魔鬼时间’。我们建议遵循‘三个半分钟’原则：醒来后先在床上躺半分钟，然后在床边坐半分钟，最后双腿下垂在床沿再坐半分钟。缓慢起身，给心血管系统一个充分的适应过程。”同时，排便时切忌过度用力，以防腹压骤增引发意外。

全方位精准保暖：“保暖不是简单地多穿件衣服，而是要保护关键部位。”周新刚指出，“头部被称为‘诸阳之会’，散热快，一顶保暖的帽子必不可少。足部离心脏最远，是血液循环的‘末梢’，‘寒从脚下起’，务必穿上厚袜和保暖的鞋子。睡前用40℃左右的热水泡脚，是促进血液循环、驱散寒气的有效方法。”

严密监测，规律用药：高血压患者应每日定时监测血压，尤其在气温波动时。必须严格遵医嘱服药，不可自行停药或调药。“冬季血压的控制目标可能需要调整，定期复诊，让医生为您制定最适合当前季节的治疗方案至关重要。”周新刚补充道。

对于有关节炎病史的中老年朋友，立冬就像一道“警报”，膝盖、腰、颈等部位常常酸痛难忍，步履维艰，“老寒腿”的困扰如期而至。

四川友谊医院骨科主治医师马跃从中医理论剖析：“《黄帝内经》讲‘寒主收引，其性凝滞’。冬季风寒湿邪气盛行，关节是筋骨汇集之处，也是气血经络通行之关键节点。当人体正气不足，卫外不固时，寒湿之邪便易乘虚而入，滞留于关节经络，导致气血运行不畅，‘不通则痛’，从而引发或加重关节的冷痛、酸痛和僵硬感。从现代医学看，寒冷刺激会导致关节周围血管收缩，血流减缓，关节滑液分泌减少，软骨之间的摩擦增加，自然会产生疼痛和活动受限。”

防御攻略：为关节支起“保护伞”

关键部位重点防护：马跃建议，“护好膝、颈、腰这三个‘重点户’。及时添加衣物，戴上护膝、围巾，穿高腰裤或使用腰围，避免风寒直侵关节。”

热水泡脚，驱寒活络：
“睡前热水泡脚是冬季养生的一大法宝。”马跃详解道，“足部是足三阴经的起点，足三阳经的终点，分布着众多重要穴位。用40℃左右的热水泡脚20-30分钟，水面没过脚踝，泡到身体微微出汗，能刺激这些经络穴位，温通全身气血，有效驱散关节间的寒湿之气。”

和缓运动，强筋健骨：冬季关节宜动不宜静，但宜缓不宜猛。马跃推荐太极拳、八段锦、慢走等和缓运动。
“运动前务必充分热



<07
华西社区报

健
康
成
都

2025年
11月7日
星期五
责编 徐倩
版式 张进

