

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 杨铠

每当气温骤降,医院心内科的门诊量和急诊量往往会迎来一个小高峰。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:醒来后先躺在床上躺半分钟,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

身,将关节活动开。适度的运动能保持关节灵活性,增强周围肌肉力量,好比给关节增加了一个‘稳定器’,能更好地保护它。”

立冬,是休养生息的开始,也是人们顺应天时、关爱自身的健康新起点。面对心血管、呼吸道、关节这三大潜在健康危机,大家需要有的放矢,主动防御,用知识和行动为自己和家人的健康保驾护航,真正实现“冬藏”精气神,远离疾病扰,安然迎接下一个春天的到来。

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。”五冶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。”



心血管的“魔鬼季节”  
防寒保暖是重中之重



驱寒活血是根本  
关节痛与老寒腿的“警报”



润燥防毒是关键  
呼吸道疾病的“温床”

