

# 身体8个器官最不抗冷 收好这套“防寒保暖法则”

受访专家:北京医院耳鼻喉科主任医师 宋海涛 中国康复医学会创伤康复专业委员会委员 徐延彬

## 人体8大器官最不抗冻 No.1

### 血管:遇冷收缩易变脆

寒冷刺激造成心脏收缩力增强,周围血管收缩,导致收缩压及舒张压上升,易导致脑出血、脑梗塞等。

#### 保暖对策:

晚上早点睡:避免血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加;吃点血管“清道夫”:山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱,这8大食物最能疏通血管。

## No.2

### 心脏:最怕温差大

室内外温差大,心脏负荷增加,严重时引发粥样硬化斑块破裂、血管堵塞,造成心绞痛或心肌梗死。

#### 保暖对策:

外出要护好头部和手脚,尽量佩戴手套、帽子、围巾;睡前用热水泡脚,夜间上卫生间时要穿上衣服;洗澡时先放热水,等水温合适再脱衣服。

## No.3

### 肺部:容易落下病根

冬季寒冷、干燥的空气,都要经过“肺”这个气体交换站进入体内。寒冷空气容易引起咳嗽、胸闷,甚至哮喘、呼吸困难等问题。此时不加以保护,不仅会诱发咳嗽等一些呼吸道疾病,还非常容易落下病根,导致来年复发。

#### 保暖对策:

气温较低时,体质弱的人最好减少外出;出行戴口罩,重视头部、胸背和足部保暖。

## No.4

### 肠胃:代谢会变慢

穿衣过少和吃寒凉食物易受凉,导致胃部肌肉、血管收缩,发生胃痉挛。天气变冷,胃本身也会有些倦怠,如果食用过冷、过生、过硬的食物,会给胃带来额外的负担。

#### 保暖对策:

多吃温软、易于消化的食物;少食多餐、睡前3小时内不吃东西,让胃劳逸结合。

## No.5

### 鼻子:防止病菌从鼻入

冬天鼻黏膜直接接触冷空气,其黏液分泌减少,毛细血管变脆,鼻子的“屏风”作用也容易变差,从而导致有病菌的空气直接进入肺内,增加呼吸道感染的几率。

#### 保暖对策:

每天坚持按摩鼻翼:用两手指外侧相互摩擦,在有热感时,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右;每天睡前用温的淡盐水清洗鼻腔;在空气质量



较差的雾霾天,或从温度较高的室内外出时,戴好口罩。

## No.6

### 关节:容易受伤

气温较低时,血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护减弱,容易造成关节损伤及摔伤骨折。

#### 保暖对策:

中老年人应减少外出,建议穿防滑底的鞋;室外锻炼避开结冰路面,室内运动充分热身;多摄取富含维生素D、钙的食物,增强骨骼韧性。

## No.7

### 耳朵:抗冻能力最差

耳朵除了耳垂部分有脂肪组织能保温外,其余部分只有较薄的皮肤包着软骨,所以是五官中最“怕冷”的器官。耳朵容易长冻疮,其实就是怕冷的表现。

#### 保暖对策:

外出时戴上耳罩,或用宽大的帽子、围巾遮住耳朵;从室外进入温暖的室内,迅速用手搓一下耳朵,让其快速回暖;耳朵受冻后,不宜热水热物敷贴,这样会导致症状加重。

## No.8

### 前列腺:也会“感冒”

受凉时容易出现尿频、尿急、尿痛、排尿不尽、尿无力、会阴部及小腹疼痛不适等症状。

#### 保暖对策:

乘坐公交车、地铁时一定要不要坐凉板凳,方便的话随身带个棉坐垫,以防前列腺受凉;多喝水,不憋尿;经常按摩腹部,以感到微微发热为宜。吃一些对前列腺有益处的食物,如白瓜子、西红柿、苹果等。

## 寒潮天“保暖法则”

### 1.护好身体6个部位

防寒是保护关节、预防心血管意外事件的重要措施。护好头部、颈部、后背、双脚、肚脐、膝关节等部位,整个人就会暖和很多。

### 2.吃点温热的食物

常吃冰凉、生冷的食物,就相当于在身体里开了个“冷库”。一年四季都应以温开水为主要饮品;天冷时,还可以通过饮食御寒,葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、羊肉等都有助驱寒。

### 3.睡前泡泡脚

坚持泡脚是缓解手足冰凉的有效方法,有助提升身体御寒能力。晚上7—9点,用热水浸泡双脚15—20分钟,让水漫过脚踝,泡至身体微微出汗。泡完后立即擦干双脚,并穿上保暖袜子。

### 4.增加运动

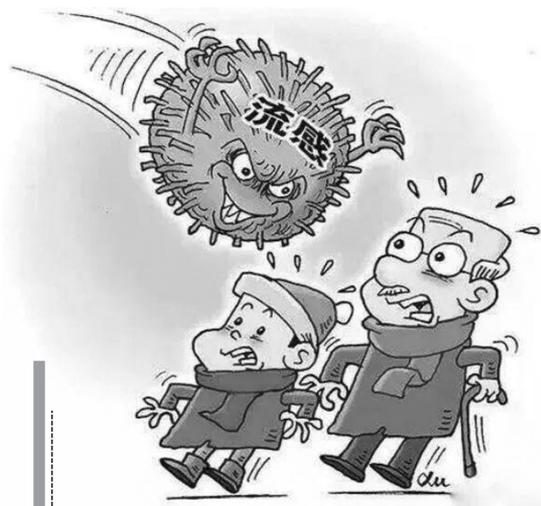
经常锻炼身体,可以促进血液循环,增加身体热量,缓解怕冷症状。冬季可以选择暖和的天气到公园慢跑、散步、骑车等,每次30—60分钟。

### 5.穿双厚底鞋

鞋是直接接触地面的,如果鞋底太薄,凉气自然会进入人体。应选择有一定厚度、最好包裹住脚踝的鞋,并垫上鞋垫。晚上睡觉可以穿上温暖、宽松的棉袜,避免夜间双脚受凉。

### 6.穿衣要宽松

紧身衣物会导致肢体末端血液循环不畅,引发手脚冰凉,人只会更冷。冬天应选择宽松、舒适的衣物,外套最好过腰过腹。



## 新冠叠加流感 老年人尤其要小心

受访专家:浙江省老年病诊疗指导中心副主任、教授 陈怀红

当下正值流感高发季,而在新冠疫情下,存在流感和新冠合并感染的风险。一旦叠加感染,不但鉴别诊断难度和治疗难度变大,患者的死亡风险也会随之增加。

### 老年人免疫力低,易感染易加重

“人体的免疫力会随着年龄的增长而下降。”陈怀红介绍说:“50岁的免疫力相当于30岁的50%,而到了70岁,免疫力就只有20岁的20%了,所以得病的风险,会随着年龄增长越来越高。”

尤其是伴有基础疾病,像高血压、糖尿病等慢病的老年人群,这些老年人群抵抗力弱,更容易感染,且得病以后病情进展快,严重程度高。因此,无论是流感,还是新冠,老年人都是高危人群,表现为“易感又易重”。

### 特殊时期,防护必不可少

在流感+新冠高风险的流行季节,老年人尤其是一些伴有基础疾病的患者,需要在生活和医学治疗上注意哪些问题呢?陈怀红教授建议:

#### 1.居家生活

日常要勤洗手,多通风。进食一些易消化吸收的食品,多吃蔬菜水果,多喝水,每天摄入一定量的高蛋白食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类,要保持食物品种的丰富多样化,不要偏食。

对于行动不便,或交流、沟通有困难的老人,家人更要关心他们的生活起居情况、体温、精神状态。因为有些老人得病不一定会表现出某一个系统或器官所特有的症状,比如说他不一定肺部感染就咳嗽,不一定消化道有疾病就恶心,可能仅表现出精神状态很差。

#### 2.外出

老年人在这个季节尽量少外出,适当减少一些聚在一起的集体活动,远离有咳嗽或发热的人群。

外出回来后一定要好好洗手。在公共场所坐电梯、坐公交,口罩一定要戴好。

#### 3.接种疫苗

从医学上讲,预防感染最佳的选择是接种疫苗。很多老年人对疫苗的认识不足,导致无论是流感疫苗,还是肺炎疫苗,接种率普遍较低,由此造成老年人流感高发。而老年人一旦得了流感,并发症可能会很多,甚至使得流感成为引起老年人死亡的重要原因。

### 增强免疫力,记住健康生活方式

提高免疫的方法有很多,最基本的是要保证健康的生活方式,增强营养,加强体育锻炼,保持良好的心情。此外,还要保证睡眠,有研究证实,睡眠时段是免疫功能恢复和提高的最佳时刻,建议每天保持至少7小时以上的有效睡眠。

(来源:《健康时报》)