



周煜 / 绘

秋冬季怎样保护心血管

秋冬季节，人们在预防流感的同时，还要留意心脏健康。因为，当天气寒冷时，人体内的血管会收缩，引起血压不稳定，加重心脏负担，尤其是抵抗力较弱者更容易受到伤害。那么，如何保护心血管？中国中医科学院广安门医院心血管科主任医师姚魁武提出以下建议：

1. 注意保暖。俗话说“春捂秋冻”，但这里的“秋冻”是相对的，在日常生活中，我们要密切关注天气变化，适时增减衣物，特别注意颈部、腹部、肘膝关节、足部的保暖，以免造成血压波动。

2. 适量饮食。进入秋冬季，天气逐渐变冷，往往使人胃口大开，高血压患者稍不注意就会进食过量，造成血压波动。饮食应注意把降压与养生结合起来，以保持血压平稳。

3. 适度运动。运动不要过量、过度。过于激烈的运动会导致血压突然增高，从而加大心脏猝死的风险。秋冬季节要等太阳升起之后再行锻炼，运动项目以八段锦、太极拳、慢走为宜。

4. 保障睡眠。有研究表明，短睡眠时间和低睡眠效率是发生高血压的相关因素。在秋冬季节，高血压人群更应注意睡眠，夜卧早起时间应顺应自然规律。

5. 平稳情绪。情绪与血压密切相关，情绪的变化会引起血压波动。因此，应保持情绪平稳，莫过急躁。当情绪出现波动时，血压自然会随之升高，当升高到一定程度时，就十分危险。

6. 自测血压、规律服药。秋冬季节血压波动相对较大，因此，家庭自测血压对高血压的评估与预防很关键。同时，应严格遵医嘱定时、定量服药，切忌突然停药或减量；切忌因血压在正常范围而自行停药。

7. 泡脚。中医认为，脚部是“足三阴经”“足三阳经”交汇处。泡脚能调理五脏、疏通经络、安神助眠、缓解疲劳等，有助于改善原发性高血压患者的睡眠质量、减少负面情绪。应注意泡脚时水温不宜过高。

崔元苑

来源：人民网