

不同情况 养护各异 “修心”需内外兼顾



做好外部保养 注重内在养心

秋冬季养生应顺应自然界收藏之规律,以“敛阴护阳”为根本。窦丽萍表示,适度进补、注意保温、保持清洁和适当运动,是秋冬养心护心四个外在手段。

很多人认为,养生就是进补,其实不然,尤其是不能随意药补,饮食要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的古训。进补要适度,多吃新鲜蔬菜,以避免维生素的缺乏。同时,各地区气候条件有别,进补方法也不同。

秋冬时节,气温变化很大。衣着过少、室温过低,既容易患感冒,又会消耗阳气。衣着过多、室温过高,则易出汗,阳气不得潜藏,寒邪容易入侵。此时节要注重保持暖手、暖足,维护人体末梢血管的微循环状况良好。

养成良好的卫生习惯也很关键。勤洗手、勤换衣服,尤其是内衣裤袜等,被褥也要勤晒洗。

此外,日常适当运动,慢跑、散步、练气功、打太极拳等都较为适宜的选择,不宜做过度、高强度运动,大量出汗会“发泄阳气”,适得其反。老年朋友还要注重“起居有序”,保证充足睡眠,睡好“子午觉”。

窦丽萍提醒,许多人注重外在保养,却忽视了内在养心的重要性。

心主神明,养生之本在于养心。许多心血管疾病往往是由不良情绪引起,老年人尤其要学会养心,看淡世事纷扰,对子女不依赖、不苛求,尽量做到凡事不扰心、不动心,心动则神不安,引发身心失去平衡,沉痾旧疾迭起,容易诱使急性心血管病猝发。

有研究显示,勤劳者比懒惰者长寿,乐观者比哀伤闷愁者健康。专家表示,心静才能细细审察事态,体味世道,感悟人生。心宽则体胖,心静则身健,心平则气顺,心正则行端。避免各种不良情绪的干扰或刺激,使心神平静自如,才能真正实现身心俱康健。

多因素导致老年人秋冬季心脏病高发

为何秋冬季心脏病高发?窦丽萍解释,心主血脉,主持全身血液和脉管,有推动血液循行于脉中的功能。心气推动和调节血液循行于脉中,周流全身,发挥营养和滋润作用。而在秋冬季,低温、气候干燥、天气骤变、饮食不调、运动量减少等原因都可能导致老年人心脏病高发。

首先,寒冷的气温会刺激人体血管收缩,从而导致血管外围的阻力增加,使血管不能充分舒展和扩张,导致血液循环受阻,使器官供血不足、血压升高,由此增加心血管疾病发病风险。

其次,血管在剧烈收缩中会增加血管内壁老化组织的不稳定性,

容易导致血管出现堵塞,从而增加心梗、脑梗风险。

秋冬季节气候相对干燥,虽说南方冬天偏湿冷,但绝对湿度在冬天是下降的,容易导致人体血液黏稠度增加,血液流动速度变缓,易导致血管中斑块增大或堵塞。

气温下降时,人们总想吃点高热量的食物,让身体暖一些,但过多食用这类食物会增加血管和心脏负担,进而增加心血管疾病发病风险。

此外,秋冬季节,很多老年人养生讲究一个“藏”字,不愿意运动或出门,运动量和平时相比逐渐减少,但这其实是减少了促进血液流动的机会,容易导致血液循环不畅,从而诱发心血管疾病发生。

不同心脏病养护重点各不同

针对不同的心脏病患者,窦丽萍给出相应的养心护心建议。

冠心病患者在秋冬季尤其需注意保暖,因为早晨气温和氧浓度较低,这些都可能诱发冠状动脉收缩和痉挛,严重时可导致心绞痛甚至心肌梗死发生。许多人喜欢在秋冬季进补,但冠心病患者需注意避免摄入过多油腻食物,避免大补,否则可能导致血压、血脂明显升高,加重血管狭窄。

高血压患者在这一时节需密切监测血压,如果出现血压明显升高,或血压波动较大的情况需要及时就医,在医生建议下,根据血压情况调整降压药物。另外,仍然要坚持清淡、低盐饮食,避免摄入过多高盐、高脂肪的食物。

心力衰竭患者抵抗力较弱,要避免受凉感冒,加之平时肺淤血状态,普通感冒可能引起肺炎,从而

导致急性心力衰竭发作。因此,建议心衰患者做好预防,有效减少各种感冒的发生。体重需每天测量,如果出现气急、体重明显增加或水肿加重等情况,需及时就医,调整利尿剂用量。

如果老年人出现心慌、胸闷、气短等症状,很有可能是房颤发作,如果不加以重视会引起中风、心衰等严重并发症。房颤患者在秋冬季要注意,如有心慌等不适者,检查心电图、动态心电图等,以明确心律失常种类;控制好血压,血压增高会诱发房颤反复发作;避免过度摄入酒精和刺激性饮料,很多人在冬季为了暖身体而大量饮酒,这种做法是不正确的。另外,冬季也是室性早搏、室上性心动过速等心律失常的高发季,要保持心态平和,避免情绪激动、熬夜等。

医路「问心」

本报记者 戴虹红

秋冬时节是心血管疾病的高发季节,心血管患者需要做好充分的自我保护。那么,如何才能能在秋冬季节更好地养心护心呢?记者请教浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)心血管内科副主任医师窦丽萍。

