

立冬已过,无论南北,降温相继而至。美国《预防》杂志最新总结了寒冷天气里身体会出现的不自觉变化,只有了解这些,你才能更有针对性地做好准备,健康过冬。

要警惕寒冷带来的身体变化

变化 1:浑身发抖

冷风一吹,全身肌肉会紧绷起来。解放军第 252 医院关节外科主任王振虎教授解释说,冷觉感受器兴奋,传入体温调节中枢,会引起骨骼肌不自主进行节律性收缩,目的是把机械能转化为热能,缓解寒冷,这在医学上称为“战栗性产热”。在寒风中冷得跺脚,也是基于此原理的本能反应。

变化 2:身体末梢冰冷

外界温度过低时,更多血液会流向身体中心,给重要脏器供应氧气和养分,手指、脚趾、耳朵等末梢部位就会因为血流减少而感觉寒冷。所以,外出时应带上耳罩,或用宽大的帽子、围巾遮住耳朵、鼻子;穿上厚袜子和保暖的鞋,带好手套;胸背部贴身衣物穿暖些,有助于让血流均衡分配,保障身体末梢供血。老人、孩子等体弱人群尤其要注意四肢保暖。从室外进入温暖的室内,先搓搓手,然后搓一下耳朵,让其快速回暖,不宜直接用热水或热物敷贴。

变化 3:流清鼻涕

正常人每天分泌数百毫升鼻涕,它们会顺着鼻黏膜纤毛运动的方向流向鼻后孔,再到咽部,另有一部分蒸发或干结了,因此平时不会有鼻涕流下来。但当冷空气进入鼻腔时,毛细血管收缩,纤毛运动减弱,就会出现流清鼻涕或鼻孔黏液现象。这属于鼻子对冷空气敏感的一种自我保护性反射。冷天出门戴口罩,可以减少冷空气进入鼻腔的机会。每天用冷水洗一次脸,能增强对寒冷的适应能力。流鼻涕时可用温盐水冲洗鼻子,同时按摩鼻翼。如果稍有冷空气就不断流鼻涕,且持续时间很长,到室内也不好转,要怀疑是否是鼻炎导致,建议到医院就诊。

变化 4:心脏负担加重

在寒冷时,为给身体供应能量,心率会增加,心脏的耗氧量和工作负荷也会增大。低温时血液更黏稠,流速更慢,则进一步加重心脏负担。一旦遭受寒冷刺激,冠状动脉易收缩痉挛、血压升高,原有心血管基础病变的患者可出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。

为降低风险,北京电力医院院长助理兼医务部主任、内科主任医师倪冬梅建议:第一,洗澡前先调高浴室温度,避免冷刺激;睡前用热水泡脚,促进血液循环。第二,多喝水,多吃蔬果,少食大鱼大肉,以降低血液黏稠度,避免血栓。第三,注意生活细节,比如体位变化时慢一点,别快速起身。第四,留意心脏“受凉”预警信号。如劳累时突然出现左胸部疼痛或压迫感;突然感到心慌心悸、眼前发黑,有要跌倒感;呼吸急促、一呼一吸拉长或喘不过气;熟睡过程中突然惊醒,胸闷、呼吸不畅等。

变化 5:呼吸急促

顶着寒风行走,有时会喘不上气、不停咳嗽、恶心想吐。倪冬梅说,这是因为寒冷干燥的空气会让鼻子发干,刺激咽喉部位,还会使小气管收缩,以致出现呼吸道应激反应。冬天外出要护好口咽部,尽量用鼻子呼吸,避免冷空气侵袭;平时注意补水,每天不少于七八杯,蜂蜜水有润燥功能;多吃梨、银耳、百合等润肺食物;家中可使用加湿器,保持湿度恒定。

变化 6:尿频尿多

每个人的饮水量四季变化不大,冬季汗液蒸发减少,尿量就会相应增多。寒冷还会刺激神经中枢,引起内分泌系统调节变化,增加排尿量。为了御寒,包括膀胱在内的大多数器官会呈现收缩状态,也更易出现尿频。冬天要

避免腰腹部受凉;保证充足饮水量,白天适当增加,晚上适当减少,以防频繁起夜,影响睡眠。平时有尿意不要憋着,以免损伤膀胱、前列腺等器官。

变化 7:胃缩成一团

受凉时,胃部肌肉、血管会收缩,发生胃痉挛,像抽筋一样。如果此时吃生、冷、硬食物或难以消化的大鱼大肉,更易给胃带来负担。因此,冬天必须做好胃部保暖,少穿较短的衣服,尤其不要穿露脐装;多吃温热、易消化的食物,如热粥、热汤、炖菜等,但肉不宜多吃;三餐定时定量,让胃可以保持有规律的胃酸分泌周期。要提醒的是,虽然冬天吃火锅、麻辣烫等能暖身,但不宜多吃,否则会诱发消化道溃疡。

变化 8:关节僵直

寒冷会导致肌肉收缩,血运和滑液分泌减少,关节周围组织(包括肌肉、韧带等)顺应性变差,所以很多人会感觉肌肉酸痛、关节发僵、关节炎疼痛加重。气温骤降时,大家一定要及时添衣保暖,避免长时间呆在户外。登山、爬楼梯等运动会增加关节负重,不适合冬季进行。如果要运动,一定做好热身,以免僵硬的四肢直接投入到剧烈的运动后造成损伤。饮食方面,应注意补钙、维生素、蛋白质等,适当多吃牛奶、豆制品、虾皮、海带、核桃等。

变化 9:情绪低落

有些人在冬季会出现情绪低落、没有活力、容易发怒等表现,这被称为“季节性情绪失调症”。广东省社会医学研究会心理咨询专业委员会常委马健文解释说,冬季日照时间短,褪黑激素(一种控制睡眠与清醒节奏的激素)分泌紊乱,使得能产生“愉悦感”的血清素含量发生了变化。寒冷天气人们的活动、社交减少,也会带来压抑心情。冬季阳光好时,多出门晒太阳;不太冷时,加强户外锻炼,对赶走抑郁情绪很有帮助。如果家里的灯换成暖色调,更有助改善情绪。

(时报)

