

冰雪旅游旺季

莫让“温差”成健康“杀手”

随着冰雪旅游旺季到来，哈尔滨冰雪大世界等景区开启“人从众”模式，不少游客从南方跨越大温差来到北国“冰城”。哈尔滨医科大学附属第二医院心内科副主任、高血压中心负责人张烁提醒，冬季不仅是呼吸道疾病高发期，更是心脑血管疾病的“深水



在临床医生眼中，温差的突然变化是诱发急症的一大“元凶”。

“从广州到哈尔滨，温差可能高达50摄氏度，这

东北冬天的快乐往往藏在铁锅炖大鹅和热气腾腾的火锅里。但对于血脂较高的群体，这些美味潜伏着危机。

“我在门诊遇到一位

极寒天气下，传统的晨跑或夜跑变得不再那么安全。专家建议，应避开早晚气温最低、血压波动最大的时段，选择上午10点至下午2点太阳充足时

冬季心脑血管疾病的一个特点在于“隐匿性”。

“高血压经常是没有症状的，很多人以为自己很正常，结果到北方温差

种剧烈跨度对血管的收缩和舒张影响巨大。”张烁说，同时，室内20多摄氏度的暖气与户外零下20多摄氏度的“反复拉锯”，对于

患者，平时非常自律，但血脂依然居高不下。一问才知道，他一个月会吃一次火锅。”张烁说，一次严重的高脂暴食，在代谢能力较差的人群中，对血液粘

曹天辉表示，如果无法进行户外锻炼，“碎片化运动”（又称“运动零食”）是很好的选择。比如，每坐40到60分钟，起身活动

一刺激，血压飙升，意外就发生了。”张烁提醒，无论本地居民还是外地游客，尤其是既往有基础疾病的人群，在进入冬季后，应常

本身已有动脉粥样硬化或血管弹性下降的人群，容易引发心绞痛、心肌梗死，增加脑血管意外。

“戴帽子可以减少头部热

滞度的影响可能长达2到3周。

此外，冬季“猫冬”时习惯吃瓜子、花生、核桃等坚果，本质上也是油脂。“血管在寒冷环境下本就

3到10分钟，如原地踏步或超慢跑。在室内可以进行靠墙深蹲、弹力带拉伸或八段锦，这类小强度的“折腾”能预防下肢静脉血栓。

张烁说，如果周一到

备血压计，加强监测，在医生指导下及时用药。

哈尔滨冰雪大世界等景区提示，游玩时，从户外进入室内时，也建议在

量散失，口罩能减轻冷空气对呼吸道的刺激，围巾则能保护颈部大血管区域。”哈尔滨医科大学附属第二医院心内科副主任医师曹天辉建议道。

收缩，如果血液再因为高脂变得黏稠，血栓形成的风险就会成倍增加。”张烁建议，面对美食要适度，减少高盐高油摄入，同时烟酒也要严格控制。

周五工作忙，做一个“周末勇士”同样有效。利用周末集中进行约150分钟的中等强度运动，可以达到改善血压、血脂的效果。

堂稍微停留，给血管一个“缓冲适应期”。

新华社哈尔滨12月18日电



提醒一：温差突变易诱发急症

提醒二：适度饮食不能忘

提醒三：“运动零食”引领新风尚

提醒四：别把“没症状”当成“没问题”



山西·太原

讲文明 树新风



以道德立身 以诚信兴业

太原市文明办
太原日报社