

健康热评 JIANKANGREFENG

低温会诱发心脑血管病发生

本报记者 陈晶

“温度的骤变确实会诱发很多心脑血管疾病，甚至导致已有疾病的加重。天气寒冷，低温会刺激人体引起血管收缩，引起血压增高，会诱发冠心病，包括心绞痛，或者是心梗，同时就有胸闷、憋气、胸痛的症状。同时，低温状态下也可以引起脑血管疾病，包括血压增高引起血管破裂、引起脑出血，也可以包括血管收缩、血液黏稠度增加，导致血管闭塞，表现为突然面瘫、言语不清、一侧肢体无力、头痛、头晕、步态不稳等症状。”近日，国家卫生健康委召开新闻发布会介绍冬季呼吸道疾病防治健康提示有关情况，发布会上，中国工程院院士、首都医科大学宣武医院教授吉训明表示，温度骤变会诱发多种心脑血管疾病或导致病情加重。

“这些心脑血管疾病有共同的特点，都是由于血管收缩、血液黏稠性增加引起的血压升高、血压波动等一些生理改变，导致疾病发生，包括心梗、脑梗。这种病理改变有一个共同特点，就是血管闭塞导致的缺血。”吉训明介绍，在寒冷期间，老年人、心脏病患者、脑血管病患者、高血压人群要加强防护，要注意保暖，避免过度劳累，特别是避免在寒冷的天气中在室外长时间停留。一旦发现上述心脑血管症状，一定要及时拨打120，到医院就诊。

“近年来，年轻人的动脉粥样硬化比例也越来越高，我们30岁以上的人员，尤其是肥胖、有遗传家族病史，或者有不健康生活方式的，要知道他的危险因素，要注意劝导，特别是家里老年人要劝年轻人、中年人关注危险因素筛查，劝导他们有良好的生活习惯，合理的饮食，要戒烟限酒等。总的来说，无论老年人还是青年人，心脑血管疾病是可防可治的疾病，重在预防。”吉训明强调。

“有三类情况与心脑血管疾病高风险有关系。”吉训明提醒，一是老年人随着年龄增长，心脑血管



管系统的功能逐渐减退，血管弹性降低，血管壁增厚，血液循环不畅，增加了老年心脑血管病发病的风险。另外，老年人常常合并有高血压、血脂异常和糖尿病等慢性疾病，这些疾病本身也增加了发生心脑血管疾病的可能性。二是已经有心脑血管疾病病史的病人，包括冠心病、心梗、脑血栓、动脉粥样硬化或者是短时间的脑供血不足，这些患者的心脑血管系统功能本身可能已经存在一定程度的受损，寒冷天气来临以后，血管收缩、血压波动、血液黏稠，会增加心脑血管事件的风险。三是患有其他严重基础疾病的人群，比如有慢性阻塞性肺疾病、肾脏疾病、有较重的糖尿病，这些患者本身就有较高的心脑血管病的发病风险，寒冷天气会导致基础疾病的恶化，增加心脑血管病发生的风险。因此，寒潮来临的时候，心脑血管发病的高危人群，他们与年龄、

基础疾病是密切相关的，年龄较大的、合并慢性疾病的这些人群，心脑血管系统功能相对较差，更容易受到冷空气的影响，给心脑血管系统带来额外负担，因此这些人员应该采取积极的防范措施，包括保暖的问题、规律的生活方式问题、合理的饮食问题、避免过度劳累。

那么，寒潮天气对心脑血管高危人群来说，又应该如何防治？是否需要提前用药？吉训明介绍，寒冷的天气可能对心脑血管系统会带来不良影响，我们也可以通过一些措施来避免和减少危害。首先是注意保暖，尤其在寒冷的天气中，我们保持身体的温暖是最基本的防范措施。尤其是头部，我们要穿着合适的衣服和保暖的内衣，佩戴帽子、手套以及保暖的鞋袜，有效减少热量散失，防止体温过低。其次是避免过度劳累，剧烈运动和过度劳累等会增加心脏的负担，对心脏来说是不利的。心脑血管高危人

群既要避免剧烈运动，也要保持适度运动，比如散步、打太极拳。三是规律的生活作息。我们要有规律的作息和充足的睡眠，这非常重要，有利于心脑血管系统保持正常的功能。四是要合理饮食。保证营养的均衡，尤其是冬天，特别是在我国北方一些地区，新鲜蔬菜要保持充足，要多摄入维生素C、维生素E含量比较高的水果和蔬菜，健康脂肪的摄入要保持一定量，同时要少吃高热量、高盐分、高糖分的食物。如果已经有了心脑血管病的，发过病或者是高危人群，比如血管动脉硬化已经比较重的、狭窄的，这些人要严格使用抗血栓的药物，调整血脂的药物，对于血脂、血压、血糖等其他有过波动不正常的人要监控。在气温出现较大波动时，要做好各项指标的监测，特别不舒服的时候要监测这些指标。尤其要提醒老年人，不要自己增加药物或者自己停药，需要在医生的指导下进行调整。

延伸阅读

寒冷天气下这样预防心梗

急性心肌梗死（简称心梗），顾名思义，就是心脏供血的动脉严重狭窄或闭塞，从而导致心肌细胞坏死。根据2022年《中国心血管病报告》，以急性心肌梗死为代表的血管疾病是引起我国居民死亡的首要原因，我国每年死于心梗的患者超200万。冬季是心梗的高发时间，低温可导致血管收缩，血压波动，血流不畅，心肌更容易发生缺血缺氧，导致心肌梗死的发生。那么，在这个特殊的季节里，哪些是心梗的高危人群，什么是心梗的高危时刻，普通人又该如何应对呢？

心梗的高危人群主要包括：确诊冠心病、高血压、高血脂、糖尿病的患者，以及长期吸烟、肥胖，生活方式不健康的人群。过去认为心梗通常发生在年龄较大的患者，但是近期临床中发现心梗也在呈现明显的年轻化趋势。北京清华长庚医院心脏内科仅半月，就已经连续收治两例年轻的急性心肌梗死患者。其中一例30岁，另一例仅仅只有25岁，这两位都是男性患者，共同特点：平素大量吸烟（每日2-3包），且生活习惯极不规律，常常同朋友熬夜、酗酒，尤其是第2例患者，凌晨于大量饮酒后突发剧烈胸痛，胸痛发生后1个小时由120送入我院急

诊室，心电图检查提示大面积心肌梗死，冠脉造影也证实为供应心脏三支冠状动脉中最主要的前降支动脉闭塞。而且，年轻患者心梗前往往没有心绞痛症状，心肌缺血没有代偿，如得不到及时救治则更可能发生猝死。

年轻急性心肌梗死患者的事例，证实了不良生活习惯对心梗的影响。尤其是吸烟，被确定为心血管疾病发病的主要危险因素之一。香烟中的尼古丁等成分，会损伤冠状动脉内皮细胞，从而促进炎症细胞、低密度脂蛋白等有害成分侵入损伤的血管，导致动脉粥样硬化斑块的形成。此外，在熬夜、酗酒、情绪激动等诱因下，人体的交感神经系统一直处于亢奋的状态，肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加，可使心跳加快，血压升高，甚至冠状动脉痉挛，斑块容易破裂形成血栓，导致冠状动脉闭塞，最终发生急性心肌梗死。

心梗的高危时刻：
寒冷时刻。研究显示，气温每下降1℃，心梗的发生风险就增加2%。每年的11月到次年1月，都是心血管疾病特别是心梗的高危时刻。在寒冷刺激下，人体血管收缩，血压升高，对血管中粥样硬化斑块的冲击力增加，容易导致斑块破裂，引起冠状动脉闭塞，导致心梗。随着寒潮来袭，早晚温差和室内外温差逐渐增大，特别是在降温幅度大的日

子里，寒冷与温暖交替的体感更为明显，此时正是心梗易突发的时刻。

排便时刻。临床上因便秘时用力大便导致心梗的老年人并不少见。用力排便时，腹内压增高，血压迅速上升，心率加快，心肌耗氧量，从而引发心梗。建议冠心病患者或老年人在排便时不要过于用力，如果排便困难，可以通过用药等方式进行辅助。平常要多吃一些高纤维的食物（如蔬菜、薯类、水果等），促进胃肠道蠕动。

激动时刻。生气、愤怒、紧张等状态下，交感神经兴奋，血液中的儿茶酚胺增加，引起血压升高，容易导致心肌缺血；同时，心率加快，加重心肌缺血或导致斑块破裂，血栓形成，诱发心梗。保持平和心态是保护心脏的重要方法之一，放松心情，控制情绪，避免急躁，切忌暴怒，避免心梗的发生。

暴饮暴食。暴饮暴食后，血液大量流向胃肠道，心脏供血相对减少，冠脉缺血加重；另一方面，酒精会引起大脑兴奋，使心率加快，血压升高，心肌耗氧量增加，容易诱发冠脉痉挛易发生心梗。此外，进食大量高脂肪高热量食物后，血脂水平突然升高，血液黏稠度增大，血流速度缓慢，容易形成血栓，引发急性心梗。

洗澡时刻。洗澡时，全身血

管扩张，皮肤和肌肉血流增加，心脏血流相对不足；加上长时间处在密闭的环境中，很容易引起人体缺氧。冬季不要在饱餐后或饥饿的情况下洗澡，水温不宜过高，与体温相当或以感到舒适为宜；时间不宜过长，浴室注意适当通风。心脏病患者要避免蒸桑拿。

值得注意的是，在冬季，尤其是合并高血压、糖尿病、高血脂症等慢性疾病的人群中，如果出现胸痛等症，特别在剧烈活动、情绪激动、或受凉后，出现胸前闷痛、压榨样疼痛，如同胸口放了一块大石头一样，可伴有呼吸困难、出汗等症，持续半小时以上，休息或者含服硝酸甘油、速效救心丸等均不能缓解，就要高度怀疑急性心梗。这个时候，时间就是心肌，时间就是生命，需要迅速就医。“早期开通冠脉，缩小梗死面积，挽救濒死心肌”，是急性心梗的救治原则。对于此类病人，诊断手段并不复杂，心电图常常可以提示，如果抽取静脉血化验一下心脏损伤标志物等，即可确诊。

因此，在寒冷天气，控制好您的血压、血糖、血脂尤为重要，并且一定要戒烟、限酒。如果家里有老年人，有高血压、糖尿病、高血脂症等慢性病，或是曾经发生过心绞痛的症状，那么家中应常备硝酸甘油或者速效救心丸等急救药物，未雨绸缪。

（清华大学附属北京清华长庚医院 周博达 张萍）

食话食说 SHIHUASHISHUO

原来这才是医生口中的“清淡饮食”

生活中，我们常会听到医生嘱咐“清淡饮食”。然而，很多朋友对“清淡饮食”存在误区，认为就是“尽量吃素，不吃肉”，其实，这样的吃法并不利于营养均衡，还会导致体质下降。身体健康的主要因素不在于吃荤还是吃素，而在于吃什么和吃多少，也就是人体所需的营养成分是不是齐全、是不是适量。

在素食中，除了豆类含有丰富的蛋白质外，其他食物中的蛋白质含量均很少，而且营养价值较低，不易于被人体消化吸收和利用。而如鸡、鸭、鱼、肉之类的荤食，却能够成为营养的重要来源，为人的生长发育和代谢提供大量的优质蛋白和脂肪酸。因此，对一般人群来说，在一定程度上适当食用肉类，对人体大有益处。所以，即使目的是“清淡饮食”，也要尽量荤素都吃。荤素搭配的饮食可以促进人体的新陈代谢，促使组织细胞的结构完整，提高抗病能力，有助延缓衰老及促进健康长寿。

那么，究竟什么才是真正的清淡饮食呢？其实并不复杂，最根本的原则就是食物要多样化，主食应以谷薯类为主，适量多吃蔬菜水果，经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、蛋、瘦肉。在此基础上，再提倡清淡少油、少盐、少糖。日常饮食选择天然的食材，经过简单加工即可。而超市里的一些深加工零食以及一些餐厅的美味菜肴，往往为了好吃，要么高油、要么高盐、要么高糖，甚至三样都高。常年吃这样的“三高”食品，到头来找医生给自己看“三高”（高血脂、高血压、高血糖）的风险也大大增加。

对一般人来说，这里给大家推荐“一到七”的清淡饮食模式。

一个水果。美国营养协会发布的一项涉及全球113个国家的饮食研究报告显示，在人口最多的20个国家中，中国吃水果少的问题最突出，其

导致的绝对心血管病死亡人数最多，每年约54万人。建议一般成人每天吃含维生素丰富的新鲜水果至少1个（约女性拳头大小）。

两盘蔬菜。每天应进食品种多样的蔬菜，菜量相当于两大盘。其中一盘蔬菜是时令新鲜的、深绿颜色的。最好生食一些大葱、西红柿、生菜、萝卜等，避免加热时破坏维生素，一般成人全天实际摄入量保持在生重1斤左右。

三勺素油。每天烹调油限量为3勺（勺通白搪瓷勺），而且最好食用植物油，尽量少吃动物油。

四碗粗饭。每天4碗杂粮饭，生重约250-400克。不要天天吃白花花的大米饭或者白馒头，焖米饭可以加上粗粮杂豆一锅焖，蒸馒头也可以加点杂粮粉，做到粗细搭配。

五份蛋白质食物。每天吃禽畜肉类共50克（生重，最好是瘦肉）；鱼类50克；蛋1个；豆腐或豆制品200克；牛奶或奶粉冲剂1杯。有的朋友对重量没有直观的概念，可以参考一个中等大小的鸡蛋，大概重50克。

六种调味品。比如葱、姜、蒜、醋等，另外还有黑胡椒、小茴香、柠檬汁、咖喱、迷迭香等，一般人群众可以适量吃。只要不过量，这些调味品不仅可以调味，其中的很多成分还对身体有好处，比如醋，能够开胃、促消化，还可以在一定程度代替盐，避免摄入盐分过多。而香辛料中大多富含多酚类化合物，有助抗炎抗氧化。

七杯白开水。轻体力活动的一般人群，每天喝水不少于7杯（总量在1500-1700毫升），以补充体液，促进代谢。可以选凉白开或者淡茶水，要少喝含糖饮料，纯果汁因为含糖也不推荐。

总之，坚持这个“一到七”的饮食模式，基本就能达到营养均衡、饮食清淡的标准。

（北京协和医院主任医师 于康）

合理用药 HELIYONGYAO

人参VS西洋参,该怎么选?

随着物质生活水平的提高，人们对中医养生越来越重视。很多人喜欢买些参类进补，其中人参、西洋参作为名贵中药材，成了孝敬长辈、亲朋互赠的滋补佳品。两者药材均来自五加科人参属植物的根，是同科同属、亲缘关系相近的两种植物，在化学成分上及药理作用性质颇多类似。但两种药物在药性和功效上具有很大的区别。

人参性微温，味甘而微苦，为补气要药。具有大补元气、强心固脱、补脾益肺、安神生津的功效；西洋参性凉，味甘，具有补肺阴、清火、养胃生津的功效。两者药味均甘，甘能益气生津，这是它们的相同之处。不同之处在于，西洋参性凉，凉能清热，甘凉相合，既能清热养阴，又能生津止渴；人参偏温，且味较苦，温能补阳散寒，苦能燥湿，有助阳作用；西洋参补气，偏于养阴；人参补气，偏于助阳；且人参补气之力胜于西洋参，而西洋参清热生津之力又高于人参。故阴虚体质的人，患有气虚证时，最好用西洋参；身体素质偏于虚寒的，患有气虚证时，应选用人参。

现代药理研究发现，人参与西洋参药理作用极为广泛，涉及中枢神经系统、心血管系统、消化系统、免疫系统、抗应激、抗肿瘤及代谢等多方面。由于人参与西洋参所含成分相似，均含有人参皂苷和多糖等有效成分，但含量及比例各有不同，而且各有特征性成分，这些差别导致了西洋参与人参的药用差异。人参对中枢神经具有双向调节作用，人参皂苷既能兴奋中枢神经，可以抗疲劳，也有镇静作用，对抗紧张状态，但其兴奋作用较强。西洋参的中枢兴奋作用较弱，主要是抑制作用，镇静作用较为突出。人参还具有改善认知功能障碍的作用，提高短时间学习记忆能力，减轻脑缺血再灌注损伤，保护脑神经细胞不被损害。同时，西洋参和人参都具有对心血管的保护作用，人参皂苷有类似强心的作用，能够增加心肌收缩力，升高血压；增加心肌供氧和提高心肌工作效率。西洋参除了具有与人参相同的皂苷所发挥的作用外，所含有的特征性成分人参皂苷F11对心脏具有正性肌力作用，表现为对心脏的保护作用。西洋参有一定的降压作用，尤其以舒张压尤为明显。人参和西洋参两者均可参与糖代谢和调节脂质代谢。西洋参降血脂的作用强于人参。而人参的降糖作用明显高于西洋参。人参皂苷还能增强消化、吸收功能，提高胃蛋白酶活性，保护胃肠细胞，改善脾虚症状。这些

都证明了人参具有补脾益肺、大补元气的的作用。人参、西洋参中还含有多糖类成分。人参多糖对机体的免疫功能、造血功能以及在抗肿瘤、抗肝损伤及降血糖等方面均有较为肯定的药理学作用。西洋参多糖也具有增强免疫功能、抗肿瘤及抗氧化等作用。

服用方法：切片含服或研末吞服：参切成薄片，每日两次，每次取2片放入口中含服，至淡而无味时咀嚼服。或将参研成细末，每日服1次，每次2-3克，用温水吞服；泡茶饮用：把参切成薄片，每次3-6克，置于茶杯或保温杯中，用开水浸泡代茶饮。一般可连泡数次，待味变淡后嚼食之；煎服：将参单味水煎，每日3-10克，文火久煎，分次服或与其他煎好的药汁兑服；泡酒饮用：取参30克切片，投入白酒1000毫升中，密封浸泡10日后饮用，每次25毫升，每日两次；药膳：可以用参炖鸡、鸭、鹅、山药、百合等放入砂锅中文火炖透，参、肉、汤一并食用。

服用禁忌：人参补气、补血、祛湿、补阳，功效良多，但并不是人人能服用的保健品。高血压患者慎用，健康人群及青少年不宜进补，青少年进补易引起早熟及雌激素样作用。不可大量服用，大量服用可诱发中枢神经系统兴奋，出现类似皮质类固醇中毒症状，过量人参皂苷能抑制肝细胞增殖，引起肝细胞损伤，对肝细胞可能存在直接的毒副作用。实证、热证、湿热内盛而正气不虚者忌服。阴虚咳嗽、吐血者须慎用。

尽管西洋参药性较平和，但服用不当也能引起不良反应。不宜用西洋参的人包括：阳气不足、感受表邪、湿热未清者；中阳衰微、胃有寒湿或体质虚寒者；表现为面色苍白、面浮肢肿、畏寒怕冷、心跳缓慢、食欲不振、恶心呕吐、腹痛腹胀、大便溏薄、舌苔白腻；男子阳痿、早泄、滑精、遗精者；女子痛经、闭经、白带稀薄如水、性欲淡漠者；小儿发育迟缓、消化不良者；感冒咳嗽或急性感染有热症者。

另外，服用人参或西洋参期间，不宜食用黑豆、茶叶、咖啡、萝卜、葡萄等含有鞣酸物质的食物，因为鞣酸能与人参或西洋参的有效成分结合，使其吸收下降。不论是人参还是西洋参都不宜久服，应该在自己感觉乏力时适量服用，切记不可长期服用。目前市场上品类繁多的人参、西洋参保健品，在选择时要充分注意到不同产品的适用人群及注意事项，选取合适的保健品才能够充分发挥其对人体的保健功效。

（北京佑安医院副主任医师 倪富琴）