

生活顾问

# 寒潮来袭

## 心血管疾病患者如何安全过冬

上海交通大学医学院附属瑞金医院 主治医师 倪靖炜

### 防寒保暖

顺应气候变化，及时增减衣物。内衣要柔软、吸湿、透气，以利保温、干燥，最外层的衣服应有防风性。保持鞋袜温暖干燥，并经常晾晒。室内不宜久坐，多走动以促进脚部血液循环，临睡前用热水烫脚后以手掌按摩脚心10分钟，可起到养生保健的作用。家庭安装供暖设备，应适当通风，保持空气流通。

### 适当运动

对于冠心病患者，提倡下午或傍晚坚持力所能及的体育锻炼。以户外散步、太极拳、气功等有氧运动为佳，不要进行剧烈活动。避免晨练，因为清晨往往是心脏病事件的高发时段，特别是寒冷天气的清晨气温更低，会引起冠状动脉痉挛导致心绞痛发作或诱发心肌梗死。

### 合理饮食

冠心病患者冬季应提倡均衡膳食，适当增加水果和蔬菜的摄入量，减少食用动物油、糖、奶油和高脂食物，防止血流缓慢而导致血栓形成造成血管腔堵塞。

### 坚持服药

为预防冠心病的急性发作，平时服用相关药物的患者必须坚持服药，抗栓、降压、降脂、保护心血管在冬季尤其重要。许多患者并不重视治疗和预防，只在心绞痛或心脏不适时才服药，症状一缓解就停药，这是极不可取的。对于已明确心血管疾病或存在致病危险因素的患者，一旦出现持续的胸闷、胸痛或心悸等症状，应及时就诊。

### 健康提醒

## 御寒少吃这些“伪暖身”食物

杭州市中医院 主任中医师 陈海玲 □徐尤佳

#### 高热量食物

很多人也会有这样一个误区：既然人要在冬天获取更多的热量来抵御寒冷，那么多吃高热量食物不就行了。事实并非如此，像肥肉、油炸食品等高热量食物不仅对提高身体抗寒能力并没有什么用，吃多了反而容易导致肥胖和“三高”问题。

#### 酒类(含酒精类饮料)

不少人喜欢在冬天喝点酒暖暖身子，然而这只是暂时的现象。饮酒后血管受到酒精刺激扩张，使血液加速流向皮肤，人会感到体表发热。但短暂的温暖过后，由于扩张的血管不能及时收缩，导致人体热量流失更快反而会感觉更冷。

#### 高糖甜点

高糖点心虽然外表甜美诱人，但它们营养密度低，不仅不利于身体产热，而且多吃还会大量消耗体内的B族维生素，导致舌炎、口角炎、眼痛等上火症状加重。

保暖抗寒 冬季必备

## 专为中老年人设计 八超三宝火绒裤震撼上市!

为什么秋冬季节总听到中老年人摔倒后不省人事的新闻?为什么秋冬季节心肺关节发病率特别高?为什么……都说老人秋冬难?秋冬昼夜温差大,气候变化快是罪魁祸首,而中老年人普遍缺乏保暖防护意识!一场秋雨一场寒,天气渐渐转凉,不少毛病都“蠢蠢欲动”!

今年的冬天来得比以往更早一些,有的人(尤其是老人)就开始感觉脚冰凉,特别怕冷!今年冬天不穿羽绒裤,不穿毛绒裤,就穿天然健康的八超三宝火绒裤。

再不保暖,骨骼关节就要抗议了!

为什么秋冬季节骨节疼痛是北方地区又的高发性疾病?因为秋季就已经寒冷了!急速的降温诱发各种骨节疾病:四肢发凉、麻木、抽疼、腰背疼痛、肩颈酸痛……不但痛起来要命,严重者连地都下不了。

再不保暖,心脑血管就要抗议了!

入冬后,中老年人心血管疾病发病率就逐渐升高。因天气日渐寒冷,许多人却不注意防护保暖,使全身血管收缩、血流不畅、血液黏稠度增高,导致心脏负荷加重,血压、血脂升高,脑部缺血缺氧,加速了血栓的形成;所以秋冬季心脏病、高血脂、高血压、糖尿病等人群要格外注意保暖。

再不保暖,肺支气管就要抗议了!

秋季早晚温差大,加上干燥的空气,往往刺激体质偏弱、抵抗力低下的中老年人呼吸道黏膜,使黏膜血管收缩、局部缺血和营养障碍,极易导致慢性支气管炎发作,还易转变为肺气肿,甚至肺心病;咳嗽痰喘、头痛嗜睡、浑身乏力、食欲减退、异常怕冷、心悸气短、呼吸困难……严重时出现呼吸衰竭、心力衰竭等。



**专家说:**中老年人冬天要额外注意保暖,因为九成慢性疾病在寒冷的季节都有加重的趋势!八成中老年人属于虚寒体质,外加体内阴阳衰弱、抵抗力下降、御寒能力减弱,天气一冷时就会出现四肢冰凉、血液循环不畅等问题。

三层立体 保暖科技

- 第一层: 防风层, 保暖修身
- 第二层: 抗寒层, 锁温保暖
- 第三层: 蓄热层, 柔软亲肤

## 八超三宝,“胜过貂绒,赛过皮草”

从腰热到脚,关节像火烤!

穿上八超三宝火绒裤立刻体验到柔软、顺滑,就像身上裹了一层绒毛。穿上它马上感受到温暖、火热,就像肚身带了一个“小火炉”,仿佛从细胞深处让人暖起来,热起来。“活”起来!八超三宝火绒裤,“胜过貂绒,赛过皮草”!一条顶几条!

火绒弹力好,贴身不勒腰!

八超三宝火绒裤,贴合身形不漏风,舒适柔软不紧绷。柔软舒适不影响活动。日常锻炼,随心而动。跳跳广场舞就跳广场舞,划打太极就打太极,保姿健身两不误,再也不怕受风着凉了。

设计版型好,舒适少不了!

冷风吹不透,寒湿不入侵。要不采用宽版松紧带,不紧不勒。特殊部位加宽U型设计,空间大,不束缚。裤脚采用小脚口防风设计,弹力脚口,贴合脚踝。裤子大,能穿!大腿粗,能穿!腰围粗,能穿!高矮胖瘦都能穿!男女老少都合穿!

## 99元厂家直销

暖冬行动 温暖千家万户 买两条再送两条 每条仅需 49.5元



- 超保暖 • 超防风
- 超轻便 • 超贴身
- 超弹力 • 超结实
- 超舒适 • 超时尚

据专家检测预告,因受“双拉尼娜”现象影响,今年或将迎来最冷寒冬。为响应“改善老年用品供给和提升老年用品科技含量”的号召,携手中老年,温暖过寒冬。市场指导价598元/条的八超三宝火绒裤,厂家直销价,99元1条,买两条送两条!本次活动仅限7天,限量3000条。每人只能购买4条。

男女老少都能穿,叔叔阿姨都喜欢 高矮胖瘦都合穿,轻便保暖更舒适

订购热线 400-105-6355