

# 寒冬这些器官最怕冻 养护好它们才能安稳过冬

记者 刘威

冬天一到,气温像坐过山车一样直线下滑。有人说,“冷点怕什么,多穿点就行”。可你知道吗?身体里有些器官比你想象得更娇弱,它们一旦着凉,就可能会导致心脑血管意外、关节痛、气管炎、胃病等多种问题。养护好这些怕冷的器官,是冬季防病的关键。

## 2 呼吸道: 长期受寒易引发感染

冬天的寒冷与干燥向来都是呼吸道的大敌。“寒冷干燥的空气易损伤呼吸道黏膜上皮细胞,诱发肺炎、急性气管炎和支气管炎等。特别是上了年纪的人,本身抵抗力较弱,对冬季气温、湿度等变化极为敏感,如果长期处于寒冷干燥的环境中,很容易发生上呼吸道感染而诱发慢阻肺、哮喘等。”丁勇主任解释。

**养护攻略:**外出戴口罩,让冷空气在口罩内预热。室内空气保持一定的湿度,因为空气干燥会影响呼吸道分泌物的排出。中午气温升高后,可适当开窗通风。外出加强头颈部、胸和背部的保暖,但也不要穿太多、捂出汗。平时多喝温水,保持呼吸道湿润。

## 4 肠胃: 遇冷会胃痛胃胀

冬天一冷,很多人就开始胃痛、胃胀、拉肚子。这是因为,肠胃是个怕冷的主儿,气温骤降时,它会缩成一团,消化液分泌减少、蠕动变慢,抵抗力下降,各种肠胃问题就跟着来了。尤其是老人和本身有胃炎、胃溃疡的人,更要小心。

**养护攻略:**冬天最好穿高腰保暖裤,或者贴身穿薄背心;多吃温软、易于消化的食物,如姜枣茶、小米粥、热汤面;少食多餐,让胃劳逸结合。睡前可用热水袋温敷胃部,避免因受凉引发胃痉挛或胃痛。压力大也会伤胃,要学会放松心情。

## 5 耳朵: 抗冻能力最差

“我们的耳朵也不抗冻,在寒冷的户外,我们的耳朵可能会冻得麻木,还有可能被冻伤。这是因为,耳朵薄薄的皮下面是软骨,几乎没什么脂肪。另外,耳朵分布的是末梢毛细血管,流经的血液少,能量和热量少。”宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌解释。

**养护攻略:**冬天出门时,最好戴上耳罩,或者用帽子、围巾遮住耳朵。如果耳朵出现冻疮冻伤,需要缓慢回温,不可立刻用热水浸泡,而应该局部缓慢揉搓,通过摩擦生热。

## 3 头部: 受寒易引发偏头痛

头部虽然面积不大,但人体热量大部分是从头颈部散发。头部血管遇冷收缩,会刺激周围神经,导致血管性头痛;如果本身有偏头痛的人,寒冷还可能直接诱发偏头痛发作,伴随恶心、畏光。“头颈部受寒还可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛。对于本身就患有高血压、高血脂等慢性基础性疾病或曾发生过脑梗塞的老人,在寒冷的日子出门如果不做好头部的保暖,危险性就会增加。”银川市第一人民医院中医科主任医师王晓丽介绍。

**养护攻略:**冬天出门戴好帽子,最好戴能护住耳朵的款式;洗头后务必吹干后再出门;冬天室内外温差大时,进门也别急着摘帽子,给身体适应时间。

## 6 前列腺: 着凉容易尿频尿急

前列腺是男性的“娇嫩”器官,冬天一旦着凉也容易闹脾气。“前列腺中有丰富的肾上腺能受体,受凉时极易引起交感神经兴奋,导致腺体收缩,局部血液循环不畅,造成慢性充血。同时,前列腺受凉会使尿道内压增加,容易出现尿频、尿急、尿痛、排尿不尽、小腹疼痛等症状。”银川市中医医院外科副主任医师张耀华介绍。

**保养攻略:**建议男性朋友冬天穿保暖的内裤和长裤,避免下腹部和会阴部受凉。每天喝足量温水,保持尿液稀释,减少对前列腺的刺激。有尿意及时排尿,避免膀胱过度充盈压迫前列腺。避免久坐,每隔1小时起身活动几分钟,改善会阴部血液循环。可每天早晚各做一次下腹按摩:将掌心搓热后,顺时针轻揉下腹部,每次5~10分钟,以感到温热舒适为宜。

## 1 血管: 遇冷会收缩变窄

冬季常被称为心血管疾病的“魔鬼季节”。“寒冬,我们的血管遇冷会收缩,就像被冻住的水管一样变窄,血流阻力增加,血压升高,心脏不得不加班加点泵血。对本身有高血压、冠心病的人群来说,这种变化容易增加心脑血管疾病风险。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院急诊科主任医师丁勇介绍。

**养护攻略:**冬天,有心血管基础疾病的人要特别注意防寒保暖,出门戴围巾和帽子,从室外进屋别马上脱外套,给血管适应时间;要多喝水,降低血液黏稠度,多吃富含纤维素的食物,保持大便通畅;室温控制在20℃左右,避免室内外温差太大;保持心态平和,避免情绪激动;有高血压、冠心病、动脉硬化等原发基础疾病的人群,冬季更需按时服药,不可自行减量或停药。



制图:蔡廷(AI辅助生成)