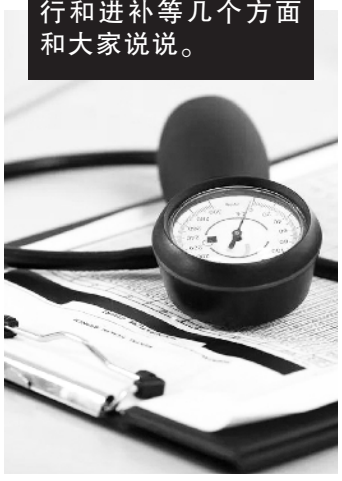
冬季是心脑血管病高发期，也是病情波动、容易复发的季节，大部分原因与生活调摄不当有关。脑血管病患者如何安全地度过冬季？首都医科大学宣武医院医生徐敏从衣、食、住、行和进补等几个方面和大家说说。



寒潮来袭 打好心脑血管“保卫战”

■本报记者 闫长禄

冬季心脑血管疾病高发

徐敏介绍，心脑血管病是心脑组织缺血引发的病变，之所以容易在冬季高发，主要由于以下几个方面：

第一，寒冷可以升高血液黏稠度。在寒冷的环境里，人们不容易感到口渴，喝水比较少，从而导致血液黏稠度变高。血液黏稠度升高可以损伤血管内皮，为斑块和血栓的形成创造条件，影响心脑供血。

第二，寒冷可以导致血管痉挛。在人体突然从温暖的室内走到寒冷的室外时，血管无法适应激烈的冷热变化，很容易发生血管痉挛，血管痉挛会使血管腔变狭窄，阻碍血液通过，另一方面还可以使血管内已经有斑块的患者发生斑块破裂，形成血栓堵塞血管，彻底切断心脑血液供应。

第三，寒冷可以导致血压升高。在寒冷环境里，人体外围血管收缩，可使血压上升，血压越高，罹患中风、心梗等心脑血管病的风险也就越高。

第四，天气寒冷时人们容易患感冒，这也可能会诱发或加剧心脑血管病的病情。许多中老年人患有高血压、高血糖和高血脂，医学上称为代谢综合征，是心脑血管病的高发人群。

“入冬之初，应到医院做一次血生化、凝血功能、TCD和颈部动脉超声复查，了解脑血管病的危险因素和动脉硬化的控制情况。必要时调整中西药物治疗。慢性病（高血压、糖尿病、高脂血症等）和防止脑梗复发的药物不要自行停药。”徐敏建议。

六招助您安稳过冬

注意防寒保暖 严寒刺激会加重高血压病情，所以要注意防寒保暖，特别是寒潮袭来、气温骤降时，要注意及时添加衣服。

控制情绪 极度愤怒或紧张都可诱发脑中风，因此高血压病患者要保持乐观愉快的心情，切忌狂喜、暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。

勤量血压 最好每天都量血压，发现异常能及时处理。积极预防冬季疾病。冬季易患流感、鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎、气管炎等，应注意预防和积极治疗。

坚持适量运动 参加一些户外锻炼，以增强体质和耐寒能力，但必须根据自己的身体条件而定，最好不要做剧烈运动。冬季不应太早进行锻炼，阳光充足天气暖和的上午10时至下午3时是户外锻炼的黄金时段。

注意补充水分 冬季气候干燥，人体水分消耗多，要多喝水，多食鲜枣、柚子、柿子、柑橘类相关等富含维生素的水果及绿叶蔬菜。

生活规律 早睡早起、动静结合、劳逸结合。避免劳累过度，情绪紧张，烦躁不安等。

合理膳食 适当进补

“心脑血管病患者的饮食，要保证足够的蔬菜水果和适量的坚果及鱼类。”徐敏说。

要多摄入膳食纤维，有利于保持肠道蠕动，保持大便通畅，抑制脂肪和胆固醇的吸收，如芹菜、白菜、裙带菜、小米、红豆、豌豆等。

不饱和脂肪酸，可降低血液胆固醇，软化血管，保护血管内皮细胞、减少脂质沉积及改善纤溶功能，如蔬菜类（大蒜，洋葱、大葱、姜、花菜、韭菜、萝卜及豆制品）、鱼类、水果、奶类、坚果、燕麦、茶叶、橄榄油、牛油果、菜籽油等。

天然维生素在脂质代谢以及软化脑血管方面有不可替代的作用，尤其是维生素E（小麦胚芽、豆油、玉米油、西红柿、菠菜等黄绿色蔬菜、坚果、猪肝等）维生素C（各类新鲜水果）、B族维生素。

此外，中医学认为，要顺应季节养生。进入冬季，需要进行适当的滋补，以储藏能量，为下一年做充分的准备。

根据体质进补 不少人有“虚不受补”的体会，进补不当会有口干、口疮、牙龈发炎、便秘等上火的现象，或腹胀、食欲减退等现象。“这是因为进补也要根据体质，应在医生指导下合理选择。”脑血管病患者的体质为虚实夹杂，脾气虚、肝血虚、肾精虚是共同的基础，造成代谢功能下降，也往往“因虚致实”，产生痰湿、瘀血等病理产物。所以盲目服用温热的食物（羊肉、鸡肉、兔肉、桂圆）或药材（人参、黄芪、当归）甚至会导致血压、血糖、血脂、血液黏度增高，增加脑血管病风险。

■生活资讯

北京市47种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年1月6日 单位：元/斤

品类	京客隆	物美	美廉美	永辉	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	大客隆大商	丰台永旺	新世纪	均值	涨幅%
菊笋	3.14	4.98	3.22	2.45	3.98	4.93	3.38	3.59	3.49	3.69	2.99			4.38	3.68	10.86%
芹菜	2.54	2.78	2.99	2.99	2.68	2.90	1.98	2.99	2.79	2.39	2.89	2.99	2.39	2.98	2.73	-1.77%
生菜	3.29	3.85	3.84	3.89	3.98	7.21	1.98	4.58	3.98	3.59	3.36	2.98	3.59	3.58	3.84	-3.51%
圆茄子	5.49	6.18	4.99	4.99	4.55	5.80	4.98	6.29	2.88	4.44	4.89	3.99	4.59	5.38	4.96	9.88%
菜花	4.49	5.98	3.99	4.99	5.98	7.12	3.98	4.99	5.99	5.99	5.89	4.99	5.99	5.98	5.45	25.84%
青椒	5.99	8.52	5.99	5.66	6.98	7.90	6.58	8.39	6.98	5.29	5.89	6.99	5.59	6.98	6.69	37.94%
尖椒	11.90	8.18	8.49	8.66	9.98	5.33	8.80	12.90	9.98	8.29	8.89	5.98	8.59	9.80	8.98	19.53%
豆角	5.49	5.88	5.49	4.99	3.99	7.73	3.98	9.99	5.93	5.34	4.99	5.99	4.69	5.98	5.75	-6.73%
蒜苗		9.29	7.49	8.32	8.99	10.80	10.80	11.90	4.89	8.95	8.99	6.99	11.90	9.98	9.18	14.80%
西红柿	2.89	3.85	2.99	2.99	2.99	3.30	2.88	4.79	2.59	3.79	3.59	4.99	3.59	3.99	3.52	1.59%
白萝卜	1.84	1.58	1.54	1.69	1.48	2.13	1.58	2.49	1.74	2.14	1.58	1.59	1.99	1.98	1.81	5.62%
胡萝卜	1.79	1.58	1.49	1.89	1.69	2.55	1.68	3.58	1.39	1.99	2.69	1.99	1.99	1.98	2.02	1.13%
心里美萝卜	1.99	1.83	1.98	1.84	1.98		1.98	1.99		2.59	1.79	1.99		2.50	2.04	-7.61%
小白菜	2.79	3.26	2.95	3.99	4.98	3.83	4.58	3.99	4.74	3.39	2.79	4.99	3.59	4.38	3.87	1.62%
平菇	5.99	7.68			4.88	8.16	3.88		8.08	5.49	4.69	4.99	4.99	5.98	5.89	9.64%
蒜头	2.14	2.48	2.04	2.22	1.88	4.08	1.98	3.58	2.84	1.88	1.99	1.99	1.88	2.38	2.38	-0.93%
绿豆芽	6.00	2.92	3.97	6.42	2.48	6.50	3.93	6.00	6.00	3.21	5.57	6.00		6.00	5.00	-6.26%
黄豆芽	6.00	2.86	3.97	6.42	2.48	6.50	3.93	6.00	6.00		5.57	6.00		6.00	5.14	-3.47%
土豆	1.89	1.52	1.59	1.56	1.28	2.46	1.58	1.99	1.48	1.99	1.58	1.78	1.99	1.58	1.73	-7.01%
苦瓜	9.59	9.98		8.49	9.98	6.84	3.58	9.90	10.48		9.89	13.80			9.25	3.86%
冬瓜	3.54	3.65	3.65	3.56	3.98	6.12	3.98	4.79	3.49	2.99	3.29	3.99	2.99	3.98	3.86	0.64%
黄瓜	2.69	3.05	2.69	2.69	3.48	3.11	1.98	2.99	4.14	3.19	1.89	2.99	3.19	2.99	2.93	5.17%
圆白菜	2.24	2.18	1.99	2.32	2.98	2.81	2.58	3.79	2.48	2.54	1.98	2.99	2.59	3.38	2.63	28.71%
韭菜	5.90	5.55	4.49	5.99	4.88	11.00	5.88			5.79	4.69	5.99	5.59	4.59	5.86	-6.75%
菠菜	2.99	4.70	3.45	4.99	3.48	5.50	3.58	3.99	4.24	3.79	3.49	3.99	3.59	2.98	3.91	3.12%
大白菜	1.39	1.08	0.64	0.56	0.99	1.22	0.98	1.19	1.24	0.89	0.89	1.99	0.89	1.58	1.11	16.02%
油麦菜	4.64	4.98	3.45	4.32	3.99	4.73	6.38	4.99	3.49	3.39	3.79	4.99	3.39	3.98	4.32	1.55%
油菜	3.39	4.05	2.65	3.39	2.98	4.50	3.50	5.90	3.29	2.99	2.89	3.99	2.99	4.58	3.65	24.78%
大葱	8.49	6.98	6.29	6.56	6.98	6.44	5.98	6.99	7.49	7.24	5.89	5.99	6.99	8.58	6.92	13.52%
生姜	7.99	8.45	7.99	7.32	7.98	12.50	7.98	10.90	4.44	7.39	8.79	7.99	7.39	9.80	8.35	-5.31%
大蒜	4.99	4.88	3.94	4.32	2.99	7.50	3.88	4.99	4.84	4.69	3.89	3.99	4.69	5.98	4.68	-2.20%
鸡蛋	6.91	5.39	4.39	4.39	4.44	11.04	4.78	5.69	4.75	5.80	4.69	4.89	5.99	4.99	5.58	2.90%
白条鸡	8.40	15.53	15.80	13.53	12.90	17.85	16.80	15.80	15.80	14.80	9.98	9.90	13.80	22.80	14.55	-6.52%
草鱼	13.35		8.99	9.32	10.45	15.10	12.80	12.80	9.75	9.90	13.80	12.80	10.80	13.80	11.82	-12.45%
带鱼	26.35	29.95	19.98	16.65	35.90	44.75	17.35	15.80	24.19	35.90	24.00	13.90	35.90	29.80	26.46	9.41%
鲜牛肉	64.30	36.09	56.98	53.31	39.90	49.08	45.30	55.80	63.90	46.15	41.80	49.80	32.50	48.80	48.84	-10.38%
鲜猪肉	28.90	36.29	36.98	32.65	36.40	44.81	34.30	26.80	31.40	37.90	34.90	59.80	39.90	39.80	37.20	2.28%
鲜羊肉	65.80	71.90	47.98	41.31	52.85	67.25	46.30	49.80	59.40	58.00	60.80	55.80		53.80	56.23	2.62%
羊肉片	37.85	45.86	51.98	52.98	46.35	55.90	39.80	45.80	45.85	48.40	48.80	45.80	49.80	49.80	47.50	1.18%
鸭子	6.90	20.30	9.98	13.19		31.47	8.30	7.90	17.40	6.80	7.80	7.90	6.80	15.80	12.35	-29.22%
粳米	2.52	2.71	2.19	2.19	2.49		2.08	2.79	2.29	2.95	3.69	2.36	2.95		2.60	1.23%
富强粉	2.18	1.59	2.18	2.09	1.69	1.79	1.94	1.99	2.49	1.59	2.18	2.29	1.59	2.49	2.01	-27.75%
标准粉	3.99	2.55		1.89	1.99		1.94	2.19		2.19	1.95	2.15		2.48	2.33	14.57%
金龙鱼植物调和油	59.90	67.90	69.90	76.57	63.40	94.16	59.90	72.90	69.90	63.90	128.00	62.90	63.90	79.90	73.79	10.12%
鲁花花生油	159.90	159.90	159.90	159.87	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	-0.06%
香蕉	3.58	2.78	3.99	3.49	2.88	8.77	2.58		2.89	2.98	3.98	3.58	2.98	5.98	3.88	——
富士苹果	4.79	6.62	4.99	4.99	4.98	7.70	6.80	4.99	5.14	3.79	4.98	4.98	3.89	3.98	5.19	——

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

·广告·

丰台区市场监管局

开展药店执业药师专项检查

药品零售企业应当按照国家有关规定配备执业药师，负责处方审核，指导合理用药，执业药师在职在岗为购药群众服务是保证用药安全性、可及性的重要保证。丰台区市场监管局药械市场科多措并举开展专项整治。

一是检查执业药师配备情况。与执业药师注册中心有效沟通，确认丰台区未配备执业药师的药店信息，与辖区市场所联动，对在营药店未配备执业药师的立即责令停止销售处方药直至配备到位，对于停业、暂时歇业的药店重新开业时要配备到位。

二是检查执业药师在岗情况。认真贯彻国家药品监管局相关要求，打击执业药师挂证行为。对于查实的“挂证”执业药师，及出现“挂证”行为的药品经营企业，提供虚假资料或以欺骗方式获取《药品经营许可证》资质等情形的，将按《药品管理法》规定及时采取风险控制措施，直到吊销《药品经营许可证》。

三是检查执业药师执业规范性情况。对照《药品零售企业药学服务规范（试行）》，现场检查执业药师及药师执业规范性。现场强调执业药师及药师应当按照标准化咨询流程，举止文明、言语礼貌、服务热心、平等对待患者，不得有任何歧视性或其他不道德的行为，应当尊重患者隐私，对在执业过程中知晓的患者隐私，不得泄露。

四是检查执业药师继续教育情况。检查执业药师健康情况及培训情况，跟踪执业药师继续教育情况，督促执业药师及药师参加食品药品监督管理部门、行业协会等组织的各类培训，不断拓展知识面，完善和扩充药学服务专业知识，关注与执业活动相关的法律法规的变化，提高药学服务能力。

（纪卿飞）

本报刊登热线 13699137322 本版广告为信息资讯，不作为签订合同及承担法律责任依据。