


乍暖还寒时节 户外锻炼别让心脏着凉

 近日,重庆的天气如同“变脸”一般,时晴时雨、气温起伏不定,早晚温差可达8至10℃,记者从市内多家医院心血管相关科室获悉,因户外锻炼诱发心肌梗死入院的患者明显增多,其中大多数为中老年人。医生提醒,寒冷天气会加重心脏负担,若出现胸闷、气短等不适,应立即停止运动并及时就医,切勿盲目坚持。

公园晨练走着走着胸口发闷了

今年62岁的张大爷,是一名坚持晨练多年的“运动达人”,每天清晨雷打不动到小区附近的公园快步走半小时,平日里身体硬朗,几乎没去过医院。

“前几天早上,走了十几分钟就感觉胸口发闷,一开始以为是没休息好,想着再坚持一会儿就到终点了,就放慢脚步慢慢走,过了几分钟就好了。”当晚后半夜,张大爷被突来的胸闷憋醒了,胸口如同有大石头持续压着。家人回忆,张大爷坐在床上双手按住胸口,脸色苍白、额头冒冷汗,嘴里反复念叨着“喘不上气”。随后,张大爷被送到重庆市人民医院救治,经诊断,张大爷为急性心肌梗死发作,需要马上手术打通闭塞的血管。

张大爷的情况并非个例,重庆市人民医院心内科主任冉擎力介绍,进入冬季以来,该院每个月都会收治类似因户外锻炼诱发心肌梗死的中老年人,其中不少人和张大爷一样,有长期晨练习惯,“也不关注早晚温差,觉得早上空气好”。

冉擎力医生解释,近期重庆昼夜温差大,清晨是人体交感神经活性自然上升的时段,容易导致血压、心率波动增大,此时进行快步走等运动,会进一步加重心脏负担,让心肌耗氧量骤增,与冠脉狭窄导致的供血不足形成叠加效应,心肌梗死发作风险会大幅提升。

跳着广场舞心脏突然被攥紧了

和张大爷不同,58岁的宁阿姨喜欢锻炼方式是跳广场舞,每天傍晚都会和姐妹们在小区广场跳上一个小时,既能锻炼身体,又能增进邻里感情。最近一个月,宁阿姨却发现一个奇怪的现象,每次

跳广场舞,跳不到两首歌就会突然感觉心脏发紧,像被一只手紧紧攥住一样,伴有轻微胸闷、气短,不过休息几分钟后,不适症状就会慢慢缓解。

“我以为是最近天气忽冷忽热,有点感冒,或者是跳得太急、太累了,就没太在意,想着休息一下就好,还照样每天去跳广场舞。”宁阿姨说,直到1月下旬的一个傍晚,她跳广场舞时再次出现心脏发紧的症状,而且比之前更严重,休息了十几分钟持续不缓解,还出现了头晕、乏力的情况,她立刻前往重庆医科大学附属大学城医院就诊,最终被确诊为急性心肌梗死,并住院治疗。

“宁阿姨的案例很有代表性,很多中老年人出现轻微心脏不适时,都会误以为是劳累、感冒,忽视了可能是心肌梗死的前兆。”重庆医科大学附属大学城医院心内科副主任杜华安介绍,宁阿姨每天跳广场舞的运动量本身适中,但近期重庆时晴时雨,傍晚时分气温会迅速下降,广场舞大多在户外进行,寒冷刺激会直接影响心血管系统。杜华安医生表示,冬季气温低时,人体交感神经会受到刺激而兴奋,导致心率加快、血压升高,这会直接增加心肌耗氧量;同时,血管收缩会导致心肌供血不足,造成心肌缺氧和需氧失衡。

冬季锻炼别迷信“坚持一下就好”

冬季要如何开展体育锻炼才能有效避免心血管疾病风险增加呢?专家提醒,首先,选对锻炼时间,避开危险时段。冉擎力医生强调,应避免在极寒天气、清晨低温时段以及雨天进行户外锻炼,结合重庆近期天气情况,建议选择太阳出来后或下午气温回升的时段锻炼,此时气温相对适宜,人体血管、心脏状态更稳定,能最大



程度减少寒冷刺激带来的风险。

其次,把控锻炼强度,循序渐进不逞强。未做过专业心肺运动评估的中老年人,可以用公式计算安全运动心率:(220-年龄)×60%~70%。锻炼时保持心率在这个范围内,既能达到锻炼效果,又能保护心脏。

杜华安医生建议,中老年人冬季锻炼应以中低强度有氧运动为主,避免快步走、高强度广场舞等剧烈运动,锻炼时以“不出现胸闷、气短、头晕等不适症状”为前提,杜医生补充说,有心肌梗死等基础

病史的患者,锻炼必须循序渐进,严禁突然开展剧烈运动,最好在医生指导下制订锻炼计划。

锻炼前,一定要做好热身运动,如原地踏步、活动关节、慢走等,让身体逐渐适应运动状态,避免突然运动刺激心脏;锻炼结束后,不要立即停下休息,需慢走几分钟,让心脏、血管逐渐恢复平稳,同时及时增添衣物,避免受凉。

另外,中老年人锻炼时,若出现心脏发紧、胸闷、气短、头晕、出冷汗等不适症状,需立即停止锻炼,就地休息,若症状持续超过3至5分钟仍不缓解,必须立即拨打120急救电话,切勿抱有“坚持一下就好”的侥幸心理,以免延误心肌梗死救治时机。此外,有高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病的中老年人,建议定期体检,及时监测血管、心脏状态,锻炼前最好咨询医生,确认自身适合的锻炼方式和强度。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

吃这种抗流感药 千万别喝牛奶

近日,抗流感药物玛巴洛沙韦的药品说明书中一条注意事项引起热议:“应避免与乳制品、钙强化饮料、含高价阳离子的泻药、抗酸药或口服补充剂(如钙、铁、镁、碘、锌)同时服用。”为什么这种药不能和奶制品同服?记者邀请专家解读,提醒你服药的相关事宜。

吃这种抗流感药,别喝牛奶

“玛巴洛沙韦的送服方式比较特殊,它与钙、镁、铁、锌等金属离子发生螯合作用,形成难以吸收的化合物,会显著降低药效。”陆军军医大学西南医院药剂科副主任药师谢林利表示:乳制品、钙强化饮料以及部分药物和保健品中含有这些离子成分,因此不宜用牛奶、豆浆等饮品送服此药,最稳妥的选择是纯净水或凉白开。

根据药物在体内的吸收代谢特点,口服玛巴洛沙韦后约4小时达到血药浓度峰值,此时主要吸收过程基本完成。因此,建议在服药前后4小时内,避免摄入牛奶、钙片等乳制品,以及含铝、镁、钙等离子的补充剂或口服药物。

流感吃药,记住两件事

另一常用抗流感药奥司他韦对水质无特殊要求,但需注意剂型差异:胶囊应

整粒吞服,颗粒剂或干混悬剂需用温水完全溶解后服用。胃肠功能敏感者随餐服用,有助减轻不适。谢林利提醒,使用抗流感药应满足两个条件:

- 1.经医生确诊为流感,患者常伴有高烧、肌肉酸痛、咳嗽、乏力等症状;
- 2.应在发病48小时内开始服药,且越早效果越好。

在疗程与剂量方面,两种药物各有特点:奥司他韦标准疗程为5天,每日两次,症状缓解后也不可擅自停药;玛巴洛沙韦通常仅需单次服药,剂量需根据体重调整。“流感与普通感冒不同,抗菌药物对流感无效。”谢林利补充,奥司他韦在密切接触流感患者后作为预防用药,但需严格遵医嘱;玛巴洛沙韦目前仅适用于5岁以上儿童及成人的治疗,不能用于预防。

得了流感,怎样好得快一点

除了吃药,流感期间的护理同样重要。

- 要好好休息
- 患流感后最重要的是好好休息、避免劳累。睡眠是身体高质量完成自我修复的过程,对免疫系统来说也是如此。
- 保证每日饮水量
- 保持饮水量的充足,间断性饮用,每次100~200毫升,小口缓慢喝下。普通健康成年人保证每天饮水1500~1700毫升,

退烧时出汗量大,更要注意适当多喝。

- 多“吃”抗病毒营养
- 营养状况关乎全身,一项大型研究发现蛋白质、维生素A、维生素C、锌、萝卜硫素、铁等11种营养素影响着人的免疫功能,可通过饮食补充。
- 注意开窗通风
- 保持环境清洁和室内通风,冬季开窗不需要完全敞开,留出一定缝隙即可。选择上午9点~11点、下午1~3点期间开窗,这两个时间段内气温相对偏高,沉积在大气底层的有害气体散去,开窗换气效果较好。

据生命时报



刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

◆遗失张小律师证(执业证号15001201810021944)声明作废

◆遗失中国移动通信集团重庆有限公司城三分公司开县分公司时代科技有限公司的履约保证金收据一份,收据编号:00020754,金额51534元,声明作废。

重庆恒升资产管理公司2-6-002经营户周昌智欠款定金收据一张,收据号1910759金额1000元,原收据作废。

重庆市商业储运公司2-6-1001经营户周昌智欠款定金收据一张,收据号26387金额3000元,原收据作废。

重庆市商业储运公司2-6-1002经营户周昌智欠款定金收据一张,收据号38008,金额2000元,原收据作废。

关于解除曾海劳动合同的决定

曾海,身份证号:51152319940305****,你于2026年1月13日至今无故连续多日旷工,其行为严重违反公司的规章制度。公司研究决定于2026年2月9日依法解除曾海的劳动合同。

重庆双高实业有限公司2026年2月10日

2026年清洁用品采购竞争性比选结果公示

采购人:重庆公共交通运营有限公司北部公共交通分公司,项目名称:2026年清洁用品采购,公告编号:2026年2月10日至2026年2月12日,采购人联系电话:023-68862521,第一中标候选人:重庆中北物资有限公司,第二中标候选人:重庆中北物资有限公司,第三中标候选人:重庆中北物资有限公司。

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年2月9日,我局执法人员江津区永兴镇农村市场内查获无牌(自榨)烟12830条,请主于2026年2月10日前到江津区烟草专卖局(以下简称“债务人”)被产清缴处理(电话:18606675366)。若逾期不来,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市江津区烟草专卖局 2026年2月9日

重庆市梁平区烟草专卖局公告

梁平(2026)第4号 2026年2月9日,我局在重庆市梁平区江家湾烟草专卖局(以下简称“债务人”)被产清缴处理(电话:18606675366)。若逾期不来,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市梁平区烟草专卖局 2026年2月9日

关于重庆市南岸区二樓社区垃圾搬迁公告

民族湾长江大桥工程施工需要,须对中航万科金城学第2期(重庆市南岸区南滨路)旁山坡范围内的垃圾进行迁移。请相关业主于2026年2月10日至2026年2月28日前完成垃圾迁移。逾期将按无主处理。

联系人:刘辉俊 联系电话:15257548262

中交路桥建设有限公司 黄桃岭长江大桥工程局工程项目经理部

日期:2026年2月10日

◆江北区邵廖咖啡店遗失食品经营许可证(证号:渝消证(身份证)号512222197101073134)不慎遗失,声明作废。有效期:2026年2月9日。

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年2月9日,我局在江津区永兴镇农村市场内查获无牌(自榨)烟12830条,请主于2026年2月10日前到江津区烟草专卖局(以下简称“债务人”)被产清缴处理(电话:18606675366)。若逾期不来,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市江津区烟草专卖局 2026年2月9日

公告/印章作废公告

重庆市第五中级人民法院于2026年2月9日作出(2025)渝05民终1625号民事判决书,被告重庆泰汽车配件有限公司(以下简称“债务人”)被产清缴处理(电话:18606675366)。若逾期不来,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市江津区烟草专卖局 2026年2月9日

重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆立鼎科技有限公司:本会受理的向茂兵、高文均、廖世容、熊力、周小娟、陈雪梅、吴忠与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接送达等法定原因,特公告送达(案号:2026)第1451-4157号仲裁裁决书。自公告之日起十五日内到本会领取裁决书。逾期视为送达。用人单位有证据证明本裁决书送达错误的,应在收到本会通知之日起十五日内向本会提出书面异议,逾期视为无异议。特此公告。

重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会 2026年2月10日

◆江北区邵廖咖啡店遗失食品经营许可证(证号:渝消证(身份证)号512222197101073134)不慎遗失,声明作废。有效期:2026年2月9日。

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年2月9日,我局在江津区永兴镇农村市场内查获无牌(自榨)烟12830条,请主于2026年2月10日前到江津区烟草专卖局(以下简称“债务人”)被产清缴处理(电话:18606675366)。若逾期不来,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市江津区烟草专卖局 2026年2月9日