

冬天不起床有新理由了 “赖床”5分钟可保护血管？

A 冬季“赖床”5分钟可以保护血管？

到了冬季，早上的闹钟一响，大家是不是特别不想从暖暖的被窝里钻出来？是的。我们都想“赖一会儿床”。但是你知道吗？“赖床”可能是有好处的哦。

冬季是心脑血管疾病高发期，特别是凌晨至清晨，人体在睡眠时，心跳会变慢，血流速度会变慢，将近清晨时血压会升高，如果起床时过于猛烈，人体的血液供应跟不上你起床的节奏，有可能造成体位性

低血压，晕厥，心慌等不适，严重者可能造成主动脉夹层或者肺栓塞等情况。这和长时间蹲坑后突然起立的感觉，有点类似。

所以，冬季的早上，我们打算起床前，可以先在床上慢慢活动5分钟，动动手腕，屈伸一下脚腕，让小腿肌肉收缩下，在床上伸个懒腰，让身体舒展开，然后慢慢坐起，开始一天的新生活。



近日，一则冬天早上“赖床”5分钟可以保护血管，更有利于健康的新闻上了热搜，引起网友们的热议。

“赖床”真的能保护血管吗？我们平时应该如何来保护血管，远离血管疾病？今天我们就来一一细说。

B 什么是血管病？有哪些类型？

冬季早上容易出现一些比较严重的疾病，主要有两类，一类是脑部疾病，一类是胸部疾病。

脑部疾病，一般称为脑卒中，分为脑梗死和脑出血，都是比较严重的情况，如果出现早上说话困难，肢体活动不利，流口水等等情况，或者是剧烈的头疼，那很有可能是发生了脑卒中，这个时候，建议联系120转运到最近的医院，判断病情，给予相应的治疗。

胸部疾病，可能是心脏或肺部疾病，常见

的症状是胸痛，三大比较严重危及生命的疾病是心肌梗死、主动脉夹层和肺栓塞。如果早上出现严重胸痛的症状，同样建议联系120转运到最近的医院，现在大部分医院都有急诊胸痛中心，可以进行绿色通道诊治。如果床头有硝酸甘油，可以在家自行含服一片作为临时的紧急救治。

这两大类疾病均为致死致残的严重疾病，时间就是生命，如果发生，建议第一时间去最近的医院就诊。这个时候，工作和生活的东西就退居其后了。

C 血管生病有哪些信号？

常见的血管疾病一般分两大类：闭塞性疾病和扩张性疾病。

1. 闭塞性疾病：

哪里的血管堵塞了，哪里就会有相应的表现，我们全身上下有非常多的血管，哪里不舒服，可以去医院做做彩超，检查一下。

2. 扩张性疾病：

平时一般是不会有任何感

觉的，但是扩张性疾病就像个“不定时炸弹”，会在一瞬间发病，后果非常严重，是常见的致死性疾病。名人爱因斯坦，就是因为腹主动脉瘤破裂而死亡。这类疾病只能通过医院的检查发现，常规的年度体检一般是不做相应检查的。

D 如何保护血管？

戒烟！戒烟！戒烟！重要的事情说一百遍都不为过。

血管疾病有一小部分是基因本身决定的，相当大的部分是随着年龄的增长，不良的生活习惯才会得的。我们无法控制年龄的增长，无法返老还童，只能建

立良好的生活习惯来保护自己的血管。

戒烟限酒，控制血压，控制血糖，控制血脂，不熬夜，规律作息，多吃水果蔬菜，多做跑步游泳等有氧运动，保护我们的血管，就是保护我们的生命。 据新华网

补钙到底选什么？专家来支招

人体中99%的钙以骨盐形式存在于骨骼、牙齿中，称为骨钙，1%以结合或游离的离子状态存在于软组织、细胞外液、血液和组织器官中，称为血钙。骨钙与血钙之间保持着动态平衡。当饮食摄入的钙量不能达到推荐水平时，我们就需要额外补充钙剂。

目前市场上的钙补充剂实在太多了，常常让人不知如何选择。其实无论是医院、药店，还是线上、线下，所销售的钙补充剂无外乎四类：无机钙、有机钙、天然钙和新型钙。

碳酸钙所含的钙离子大约是40%；海藻钙所含的钙离子约为32%；柠檬酸钙所含的钙离子约为21%；乳酸钙所含钙离子约为13%；葡萄糖酸钙的钙离子含量约为10%；

氨基酸螯合钙所含的钙离子约为16%。

我们在选购钙补充剂时，一定要清楚钙离子的含量。举例，如果钙剂胶囊标示含有海藻钙1200毫克，那实际的钙离子含量为384毫克。

碳酸钙由于含有碳酸的关系，容易在酸性环境下产生二氧化碳，所以有些人吃完会腹胀或不断打嗝。如果出现上述不适，则建议把碳酸钙的服用时间改为饭后（常规建议是空腹或睡前食用）。碳酸钙需要胃酸的帮助才能分解出钙离子，对于胃酸分泌较差或正在使用胃酸抑制剂者，则不适合服用。挑选钙剂除了要看钙元素含量、吸收、含有的其他元素，还要考虑口感、性价比等问题。

科学补钙请注意这四点

- 1.口服钙制剂以清晨和临睡前各服用1次为佳，如采用1日3~4次的服用方法，最好是餐后1~1.5小时服用，以减少食物对钙吸收的影响。
- 2.含钙量高的制剂，则每晚睡前服用为宜。
- 3.对于需要长期补钙者，以间歇性补钙为佳，每服2个月停药1个月，如此重复循环。
- 4.钙和其他矿物质补充剂应分开服用。 据新华网

不同种类钙制剂 钙离子含量各不同

无机钙，又称为第一代补钙产品，如碳酸钙、磷酸钙、氧化钙等。有机钙包括乳酸钙、柠檬酸钙等。海藻钙为天然来源，素食者也可安心食用。新型钙是由氨基酸螯合钙、镁、锌、铜、锰、钒、硅、硼等制成，吸收好，对胃肠道没有刺激。

不同种类的钙制剂，其钙离子含量不同：

不同因素 钙离子吸收各不同

各种钙剂的吸收率约为30%。钙的吸收率受很多因素影响，如碳酸钙的吸收先经过胃酸的作用，再被肠道吸收，在胃酸情况正常、胃蠕动良好的情况下，钙剂吸收速度快。钙的吸收与饮食的关系也很大，草酸类食物会影响钙的吸收。钙剂中是否添加维生素D，也会影响钙的吸收。



产后脱发怎么办 推荐这些食疗方

在“脱发大军”里有这样一群特殊的群体，她们刚刚经历分娩之痛、熬过坐月子之苦，却发现自己的头发快脱没了。

俗话说“爱美之心，人皆有之”。一头乌黑亮丽的秀发是广大女性所追求的，而产后脱发往往困扰着新手妈妈们。不过不必为此忧心，中医来帮您。

产后脱发原因

产后脱发属于急性休止期脱发，与激素水平密切相关，同时还与新手妈妈们的情绪不稳定、睡眠不足、精神压力大以及饮食不平衡有关。

中医认为“发为血之余”，肾藏精，其华在发。产后脱发多因肝肾不足，而这种肝肾不足是由于产妇分娩时失去大量的气血精液导致的。气血同源，血虚导致气虚，所以气血两虚。气血两虚会导致肾虚，从而致使头发干枯、脱落。

多方举措防脱发

防治脱发，中医药当以补益气血、益肾填精为主。如何首乌、骨碎补、覆盆子、地黄等补血益肾的中药都对头发的再生和防脱有改善作用，可在医生的指导下辨证使用。日常生活中加强自我保健也有利于产妇脱发的防治，首先应保持心情舒畅，其次应注意平衡膳食。

新手妈妈们应正确认识产后脱发，放平心态，家人也应该多给予理解和关怀，避免让产妇精神紧张焦虑，导致精神性脱发。

建议多吃血肉有情之品，如牛羊肉。除此之外，补气养血的食物，如大枣、桂圆和蛋类，补益肝肾的黑芝麻、核桃，均能满足身体和头发对营养的需要，有助于头发的生长。下面推荐两款食疗方。

阿胶大枣粥

材料：阿胶10克，大枣5个，粳米100克，红糖适量。

做法：粳米与大枣共熬成粥；阿胶烊化后兑入熬好的粥中食用。

功效：养血生发，适用于脱发、贫血等症。

桂圆炖瘦肉

材料：桂圆20克、党参10克、枸杞子3克、瘦肉150克。

做法：瘦肉切成丁，焯后放入砂锅内，再加入桂圆、党参、枸杞子一起炖煮，武火烧开后转文火再炖半个小时即可。

功效：补气、养血、滋阴，可用于产后气血亏虚导致的脱发。

正确护理头皮

很多地方的风俗是月子里不让产妇洗头、洗澡，这种风俗习惯的形成与古代生活条件差、保暖防风措施做不到位有一定关系。现代社会生活设施齐全，不必再有此禁忌，洗完头注意及时保暖防风。

平时可常用木梳梳头，促进头部血液循环。还可用手指的指腹按摩头部穴位，如百会穴、四神聪、风府穴、头维穴等，刺激头皮，从而促进头皮微循环，有利于生发、固发。另外，尽量不烫发、不染发，以免损伤头发。

总而言之，新手妈妈们一定要保持一颗平常心，多给头发一些耐心和时间。待体内激素水平恢复正常，头发也一定会跟着长回来。

据新华网