



# 早上赖床5分钟 可以保护血管？

省一院专家：正确的赖床“姿势”是这样的

你是起床困难户吗？每天早上要关掉几个闹钟才能起来？大家常说：冬季起床全靠勇气。被子里温暖的身体在冬天常拒绝和冷空气“交流”。前不久，“冬天赖床5分钟保护血管”上了热搜榜，那这是不是真的呢？今天，云南省第一人民医院心血管内科主治医师张曦来为大家解惑，并告诉大家怎样才是赖床的正确“姿势”。

## “阻止”你醒来的不止是天冷

“阻止”你起床的，可能是没睡够，也可能和以下几个因素有关：

### 1. 温度

夏天气温高，房间经常开窗通风，室内氧气充足，起床时，就会感到有些舒适，有精气神。相反，冬天气温寒冷，大部分时间紧闭门窗，房间内二氧化碳浓度上升，我们会睡得比较“香”。

### 2. 睡眠习惯

养成良好的生物钟，保证睡眠时间充足，第二天起床就不那么困难了。对于经常熬夜的人来说，24时或者凌晨才睡，早上起床自然就比较困难了。

如果是自身压力或其他情况导致失眠和睡眠不足，建议大家及时调节，否则不仅影响睡眠，对身体健康也不利。若是有经常熬夜的习惯，建议尽早改掉，早睡早起就没什么困难了。

## 经常赖床对健康有影响吗？

这要看你赖床时间的长短。时间以5至20分钟为宜，加上适当的肢体活动，这种赖床是有利于健康的，特别是中老年人。但如果赖床是为了接着睡觉，那就不利于健康了。睡眠不是越多越好，睡太久醒来反而容易迟钝，还可能越睡越累。到了晚上又不困，如此反复便成了恶性循环，晚上不睡早上不起，生物钟逐渐紊乱，睡眠质量也会下降，不利于健康。

## 别起太猛，利于保护血管

清晨6时至9时是心血管疾病的

高发时间段，常见的有心律失常、心肌缺血、心肌梗死等疾病。晚上睡觉时，心跳减慢，代谢减慢，醒来后心跳加快，血管收缩，如果起得太猛，容易出现体位性低血压、头晕等症状。特别是冠心病患者，遇冷时血管收缩痉挛，容易引起血管内粥样斑块破裂，甚至诱发心梗。

所以，赖床几分钟，躺在床上活动下肢，相当于给各器官过渡时间，让身体和心脏进入“工作”状态时有一点缓冲，从而避免心血管疾病的发生。

## 3个“小动作”，助你元气满满

### 1. 醒来后，伸懒腰

早上醒来，伸个懒腰，不仅能放松身体，还能活动身体，放松全身关节和肌肉，对血液循环、精神调整有很大好处。

### 2. 起床前，背靠枕头

睡眠期间，头部往往是平放的，因此，大脑的供血相比于平常状态会略有不足。很多人在起床的一瞬间，常有短暂的头晕和失衡症状。想要避免频繁出现此类状况，在起床前，可以坐起一点背靠着枕头缓和一下。

### 3. 起床时，拥抱腿部

平躺在床上，将双膝慢慢靠近胸前，给双腿一个大大的拥抱，然后放平双腿再拥抱，同样的方式重复几遍，让存留四肢的血液迅速回流心脏，供给心脑系统足够的氧与血，可防急慢性心、脑血管疾病，并可增强四肢关节的灵活性。

虽然赖床益处多，但凡事都要有个度。要学会适当的、健康的、合理的赖床。

本报记者 艾子文

## 昆明爱尔眼科医院明日举办“泪道日”义诊

77岁的袁奶奶十多年前就出现双眼无故流泪的现象。最近，随着天气转凉，在冷风刺激下，她眼睛流泪、出现黏稠分泌物的症状越发严重，眼窝处甚至因为长期频繁擦拭留下了深褐色的结痂印记。

为解除流泪困扰，袁奶奶在女儿的带领下到了昆明爱尔眼科医院就诊。经由该院泪道科医师徐彬的详细检查，她被诊断患有慢性泪囊炎。徐彬表示，泪道疾病不仅影响泪液引流、眼表环境，长期不

治还会影响患者的外观和视力。

近日，徐彬为袁奶奶成功实施了双眼的“鼻内镜下鼻腔泪囊造口术、泪道重建术、人工泪管置入术”，通过一次手术就解决了排脓、消炎、眼睛流泪的问题。“手术后，流泪的症状消失了，眼睛也舒服多了。”袁奶奶开心地说。

如果你也有泪道疾病方面的困扰，可于1月19日9时30分至昆明爱尔眼科医院4楼参与该院开展的“泪道日”义诊，与徐彬医生一对一面诊。

本报记者 张晓橙

## 肾脏内科专家樊均明明日来昆会诊

在春节即将到来之际，成都医学院校长、华西医院肾脏内科专家樊均明为云南地区的肾脏疾病患者带来了一个好消息：他将于1月19日在昆明同仁医院会诊，为广大患者交流病情。

樊均明自2020年在昆明同仁医院设立专家工作站后，每月都会不定期到院会诊。此前因疫情影响，樊均明来昆会诊时

间一直延后，此次终于能和他的“铁粉”患者们见面了。樊均明从事肾脏科临床工作30余年，特别在中西医结合治疗慢性肾脏病、循证肾脏病学、肾脏纤维化的研究上，具有较高造诣。

此次会诊名额有限，需要复查、就诊的肾脏疾病患者尽快致电昆明同仁医院进行预约。

本报记者 闵婕



# 高血压的“雷区” 你踩到了吗？

近期，接种新冠疫苗进行体检筛查时，不少人“意外”发现自己血压已超标。云南省中医医院老年病中心一病区主任李晓表示，随着新冠疫苗接种工作的推进，越来越多的无症状高血压患者被发现。“很多高血压患者凭自身感觉来判断病情，到我们病区就诊合并高血压的患者占来就诊人数的一半以上。这个疾病很常见，但大家还存在很多认识误区。”李晓说。

## 误区一：没有症状就不是高血压

很多病人凭感觉来评判自己的血压，认为没有头晕、头痛等不适症状就不会得高血压病，不注意观察血压，有的病人直至出现高血压的并发症了都还认为没有高血压病。所以确诊高血压一定要到医院进行专业的检查评估，每个人都应该关注自己的血压。

## 误区二：只测量早上的血压

高血压患者大多知道血压有个晨峰，但其实不是所有高血压患者都有晨峰。晨峰也就是早上的血压高于其他时间段。但有部分患者的血压峰值会在下午或晚上，甚至是在夜间，也就是夜间高血压，这就需要做动态血压检查来确诊。不能仅以一次血压高于140/90mmHg就认为患高血压病，一般要在非同日测量三次或三次以上，血压均高于140/90mmHg才能诊断为高血压。

## 误区三：自己随意停药、换药

有些病人已经被确诊患高血压，并通过用药将血压控制在正常水平，有时随意停药一两天，发现血压也不会冲得很高，就擅自停药不吃。还有一部分患者认为降压药副作用大，长期吃对身体有损伤，不遵医嘱服药。这些随意停药的任性行为，可能会让血压出现报复性、反跳性增高，甚至引发心脑血管事件发生。

另外，由于老年人代谢慢，且降压药基本是缓释片，药效需要时间，有的老人一发现血压不稳就马上换药是不科学的，平稳降压才是最重要的。

本报记者 闵婕

## 省中医医院教你看HPV的检测报告

HPV是人乳头状瘤病毒，不同亚型的HPV病毒感染会引起不同的疾病。进行HPV病毒核酸检测，可以确定是否感染HPV病毒以及感染的具体亚型，拿到HPV病毒核酸检测报告单后，要观察是否检测出HPV病毒核酸。

讲座时间：1月19日 15:00

讲座方式：微信关注云南省中医医院微信公众号（订阅号），点击“省中健康”栏目里的直播间。

讲座专家：杨永兰，副主任技师、副教授、ISO15189实验室认可内审员。

本报记者 闵婕

## 公告牌

## 12320健康热线 20日：乳腺疾病咨询

你想深入了解乳腺疾病有关知识吗？云南12320健康热线携手昆明医科大学第一附属医院乳腺外科副教授董苑为你提供咨询。

专家简介：董苑，昆明医科大学第一附属医院乳腺外科副教授，博士。获云南省卫生科技成果一等奖1项，实用新型

专利1项。擅长乳腺癌手术及综合治疗、乳腺疾病超声诊断、乳腺肿瘤微创手术、乳房整形、乳腺炎治疗等。

欢迎拨打健康热线：

0871-12320

专家公益热线时间：

1月20日9:00—11:00