小习惯也能乱了心跳

我们的心脏跳动都有一定的规律，其正常的跳动能为人体的各个器官提供氧气与营养。如果心脏出现了不规则的跳动（心律失常），不但会损伤心脏功能，还会影响到其他脏器的供血。专家表示，心律失常尤其是心动过速，基本都是在有心脏疾病的基础上，碰上一些常见的诱因而发作。因此，要防治心律失常，不但要避开诱发因素，更关键的是要找出导致心律失常的疾病。

动态心电图可发现心律失常

专家介绍，正常的心率一般在60~100次/分。心跳低于50次/分称为心动过缓。心动过缓常见于老年人，是由于功能退化所致，也可能是因为心脏缺血影响了心脏电活动的传递。心跳超过100次/分则称为心动过速。心动过速的种类有很多，可以是正常生理情况下的心动过速，如运动后的心动过速。另外，就是疾病所致的心动过速，如房颤、室速、室上速、早搏等。

“感觉不舒服的心律失常，大部分是心跳快的心律失常。心动过速的发生，都是在有疾病的基础上，在一些诱因的激发下才发生的。因此，发生了心律失常，最好在有症状的时候到医院做一个心电图，如果来不及可以做个24小时动态心电图，对发现背后的疾病意义更大。”专家表示。

吃不对，心乱跳

专家解释，饮食不当导致心律失常是比较常见的诱因。因为食道与左房室靠在一起，如果食物太硬就会刺激到左房室而诱发心律失常。其次，如果有反流性食管炎，也会间接导致心律失常。另外，吃太饱就会加重心脏的负荷，造成心律失常的发生。

除了吃太快或太饱外，吃辛辣食物也会诱发心律失常，因为辛辣物品对心血管系统造成刺激而造成心跳增快。另外，喝咖啡、浓茶、烈酒等都会引起人体神经过度兴奋，一旦超过人体的调节功能，会诱发心律失常。

睡不好，心慌慌

除了饮食外，睡眠与心律失常的关系也很密切。专家表示，如果常常处于劳累、作息不好的情况下，心律失常的发生几率也大大增加。

需要注意的是，不好的体位也会诱发心律失常，因而，睡眠时的睡姿也很重要。俯卧是最不建议的睡姿，因为俯卧会压迫心脏和肺部，影响呼吸。建议心律失常患者以及心脏病患者，采取右侧卧的睡姿，保持身体自然屈曲，因为这种姿势有利于血液的回流，以减轻心脏的负担。如果出现胸闷、呼吸困难，可采取半卧位或30度角坡度卧位，减少心脏负荷，从而减少心律失常的发生。

对因治疗不“心慌”

生活中只要稍不注意，就会让心律失常有机可乘。那么，我们该如何防治呢？对此，专家给出以下建议。

慎吃胀气食物，多吃含钾水果。预防心律失常的发生，要保持良好的饮食习惯，应避免喝咖啡、浓茶、烈酒。还要慎食胀气的食物，如生萝卜、生黄瓜、圆白菜、韭菜、洋葱等，以免胃肠胀气，影响心脏活动。另外，可以多吃一些含钾食物，如橘子、香蕉等。

冬季要注意保暖。降温会导致交感神经兴奋，使得血压升高而诱发心律失常。因此，有基础疾病的人群在冬季尤需注意保暖。

如果是房颤，要注意控制好“三高”，可在医生指导下服用倍他乐克等控制心率的药物；如果是没有心脏病基础的心动过速，可以通过刺激迷走神经来缓解，如憋气、抠喉咙等；如果有基础心脏病发生了心动过速，情况一般比较危险，应及时就医处理。（罗 森）

健康提醒

定制家具要绕开误区

目前，成品家具已难以满足消费者的个性化需求，而橱柜、衣柜、书柜、床头柜、衣帽间等定制家具，则以其专属感、实用性受到了越来越多人的青睐。由于市场发育晚、尚待规范，消费者对其认识也较缺乏，存在着不少误区。

定制家具可随心所欲。不少人以为，定制家具可根据自己的需求，想怎么做就怎么做。

事实上，任何家具的制作都有一定之规，在符合基本要求后，可以在一定程度上满足个性化要求。一般定制衣柜高240厘米，长180厘米，分为90厘米长的两个单元，柜深为60厘米，这样的尺寸比例既能满足一般家庭使用需求，又能使柜体保持稳定。另外，衣柜的尺寸还会受到拉篮等五金件的限制。由于五金件由专门的厂商提供，有几种固定尺寸，因此设计衣柜时要考虑五金件的尺寸。床的高度一般为45~55厘米，床过高，老人上下床不方便，太矮则容易受潮，还可能增加睡眠时吸入的地面灰尘量。

家具组件越多越好。对衣柜、橱柜、书柜等用于收纳的家具，不少人觉得格局划分越细致，家具组件越多，越实用。

在生活中，由于家人的年龄、职业、喜好等都会发生变化，对家具的需求也会发生相应变化。如果定做时过于考虑眼前的细节，可能导致无法满足日后需求，分隔板还额外占用空间。因此，专家建议，如果想对家具收纳功能进行细分，可以多使用临时组件，如以隔板代替抽屉，用五金挂件代替隔板等，既满足当前的需求，又能根据变化灵活做调整。

厨房吊柜做得宽敞高大，增加储物空间。厨房上部空间易被浪费，吊柜做得宽敞高大，多放物品，可充分利用空间。

吊柜体积做得过大，放置过多物品，时间长了可能会导致柜体下沉、掉落。因此，厨房吊柜应避免体积过大，精巧些更合适。即使吊柜体积大，也不要存放过多过重的物品，而应放置较轻的物品，将重物放在地柜中。

实木的比板材的好。实木家具天然环保，比板材的好。

一般来讲，实木家具用胶量、加工工序都比板材家具少，环保性能更好，但并非所有家具都适合用实木材质。衣柜、橱柜等用于收纳物品的规格较大、经常开合、承重较大的家具，目前还是以板材的为主。实木的特性导致其在使用过程中可能因环境温度、湿度变化而变形，因此稳定性也略逊于板材的。板材家具只要通过环保检测，就是合格产品，可放心使用。（于 炳）

缤纷家居

冬日四色养身粥

清代著作《随息居饮食谱》中，就有“粥饮为世间第一补人之物”的说法。在寒冷的冬日，喝粥时如果能再根据体质“配色”，不仅暖身，进补效果也更好。

红色粥抗寒暖身

不少人一到冬天就特别怕冷，其中以女性居多，这可能是贫血或血液循环不畅导致的，建议这类人可以喝些以红色食材为主的粥。

红豆、红枣、枸杞搭配，就是不错的暖身粥，三味食材都有补益气血的作用。熬制此粥需要注意，红豆和红枣最好先用冷水泡一晚，第二天与粳米和枸杞一起煮，口感更好。这款粥偏温补，有实热和上火症状的人要少喝。

白色粥润肺止咳

冬季室内外温差大，进进出出，冷热交替，可能诱发咳嗽、感冒，加上气候干燥，容易导致燥邪伤肺，这时可以喝些具有润肺止咳功效的“白色粥”，最具代表性的就是银耳、百合、莲子粥了。

具体做法：先将银耳、百合、莲子用冷水泡好备用，大米与莲子加水煮熟后，将百合、银耳撕成小块一起加入煮沸，小火3分钟左右即可。银耳、百合有助于润肺、润燥、止咳，特别适合用来改善肺燥咳嗽、虚烦不安等症状。不过，此粥清热润燥，所以肺寒的人不适合多吃。

黄色粥养胃健脾

冬季室外寒冷干燥，室内燥热，令很多人出现胃痛、四肢发冷等脾胃虚寒的症状，不妨来碗“黄色粥”——小米南瓜粥，养胃健脾。

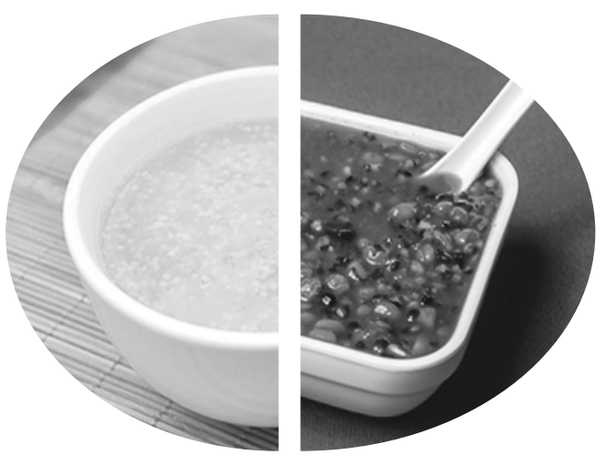
小米不仅营养全面，还可以补虚损，开肠胃，特别适合脾胃虚寒的人食用。

具体做法：先将小米熬制软烂，再加入去皮、切丁的南瓜。这款粥能保护胃黏膜，加强胃肠蠕动，帮助食物消化，特别适合老人和孩子食用。

黑色粥补肾益气

肾主水，其性偏寒，冬天的寒邪易致阳气耗散，所以补肾气就成了首要任务。中医认为，黑色对应的是肾脏，此时不妨喝点“黑色粥”。

为大家推荐黑米、黑豆粥，具体做法：取黑米两小把、黑豆一小把、大米三把，将食材洗净放入锅中，用温水浸泡一小时，再用高压锅熬煮。其中，黑米能滋阴补肾、益气活血；黑豆不仅蛋白质含量高，而且富含赖氨酸，能增强免疫力。不过，患有慢性肾病、高血压肾病、糖尿病肾病等病症的人要少吃黑豆，以免加重肾脏负担。此外，大家也可以在煮大米粥、杂粮粥时，加点黑芝麻。（王 旭）



治妇女经期腹痛方

【处方】生蒲黄10g，五灵脂15g，延胡索（醋炙）15g。

【制用】每日1剂。用凉水煎两次，共煎取药液200毫升，早晚温服。

【功能】行气活血，化瘀止痛。

【主治】妇女经期少腹疼痛、坠胀、拒按，或伴有后腰疼痛，或伴有痛经病史，或伴有月经量过少、月经血色紫黑有块。

【禁忌】忌食辛辣、寒凉之物。

（白城市中医药老科协：王文卿）

每周一方

孩子“软硬不吃”家长要做“加减乘除”

加法：增加对孩子积极言行的关注。孩子为什么“软硬不吃”，家长要尝试探索他们的心理感受，弄清动机、对症下药，家长所讲的“软”道理要切合孩子心理，他才能听进去。当孩子有良好的言行时，家长适时表扬、奖励，多次积极强化。

减法：减少无节制的爱和对消极行为的关注。孩子“软硬不吃”往往与家教有关，家长过度溺爱会让孩子以自我为中心，不考虑别人的感受。家长对孩子的爱要有节制，不要老盯着不良行为，孩子有些行为可能正是为了引起家长的关注，父母可选择忽略，孩子自讨没趣后，此类行为就会减少、消退。

乘法：培养孩子的规则意识。“软硬不吃”的孩子往往缺乏规则意识，家长要让他知道哪些该做、哪些不该做，严格按规则执行，让孩子明白，有什么样的行为就有什么样的结果。一旦良好的行为习惯养成，孩子会自动调节行为。

除法：除掉“不一致性”。当孩子有不当行为时，有的家长喜欢情绪化处理，心情好宽大处理，心情不好就重罚。前后态度不一致，久而久之，孩子就“软硬不吃”。祖辈父辈之间也存在这种情况，因此家人要统一意见和态度。（安 译）

妙招擦亮水龙头

水龙头容易残留水渍，时间久了，表层会形成难看的斑点，出水口也易生成水垢，不利健康。经常清洗保养水龙头很有必要。

目前市面上的水龙头多为铜质、不锈钢两种，材质不同，清洗方法不尽相同。铜质的多为传统拧式龙头，易生锈，清洗起来困难一些，可借助除垢剂清洁，超市就能买到。具体方法是：用软毛牙刷蘸点除垢剂，轻轻擦拭。有些合金材质的水龙头也适用于此方法。相比之下，不锈钢水龙头具有耐腐蚀、易清洗、不生锈的特点，本身比铜质龙头有优势，但若清洁用具使用不当，则会使其表层出现划痕，影响美观。擦洗时，建议用魔力擦或超纤维抹布，它们的材质类似法兰绒，质地柔软，不会刮花表层。清洁方法是：魔力擦或抹布沾水轻轻擦拭。对顽垢污渍，可多擦几次。

另外，水龙头用一段时间后，会有出水量减少、出水分叉的情况，这是自来水中漂白剂和矿物质形成的水垢所致。所以，大家千万不能忽略内部清洁。推荐一个简单的方法：将50~100毫升白醋倒入塑料袋中，套在水龙头出水口位置，放置2小时后取下，直接用抹布擦拭。此外，水龙头底座也是卫生死角，建议每次清洗后顺便擦一下底座。

除了勤清洗，为延长水龙头寿命，日常使用最好注意以下事项：

1.洗手台备块干抹布，每次用完将表面水分擦干。2.开关时不要用力过猛。3.尽量不与硬物磕碰，以免划花表面镀层。

（高 洋）

教你一招

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（三十）

中国公民健康素养——基本知识与技能

59.会正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。正确使用安全套，一方面，可以避免接触感染病原体的体液，减少感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险；另一方面，可以阻断精子与卵子的结合，防止意外怀孕。

要选择有效期内、无破损、大小合适的安全套，掌握安全套的正确使用方法，坚持每一次性生活全程正确使用，性生活后要检查安全套有无破裂或脱落，若有破裂或脱落，要立即采取紧急避孕措施。不要重复使用安全套，每次使用后应打结丢弃。

60.妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。农药可经口、鼻、皮肤等多种途径进入人体，使人中毒。

家中存放的农药、杀虫剂等有毒物品，应当分别妥善存放于橱柜或容器中，并在外面加锁。保管敌敌畏、乐果等易挥发失效的农药时，一定要把瓶盖拧紧。有毒物品不能与粮油、蔬菜等堆放在一起，不能存放在既往装食物或饮料的容器中。特别要防止小孩接触，以免发生误服中毒事故。已失效的农药和杀虫剂不可乱丢乱放，防止误服或污染食物、水源。家用杀虫剂、灭鼠剂、灭蟑毒饵等严格按照说明书使用，放置在不宜被儿童接触到的地方，以免误食。施用农药时，要严格按照说明书并且遵守操作规程，注意个人防护。严禁对收获期的粮食、蔬菜、水果施用农药。严防农药污染水源。

对误服农药中毒者，如果患者清醒，要立即设法催吐。经皮肤中毒者要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者，要尽快脱离引起中毒的环境。中毒较重者要立即送医院抢救。（待 续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办