

家庭医生

进入冬季,天气变化明显,心脑血管疾病也进入高发期。北京东城中医医院国家级名老中医武泽民表示,入冬后,一是部分高血压患者血压控制不好,血压容易骤然升高,一些既往有脑血管病者极易诱发卒中,也就是中风。另外,一些发生过心脑血管疾病的老病号,这个时期症状也出现一定程度的加重。那么,冬季应该如何预防心脑血管疾病呢?

谨防心脑血管病 几项重点要牢记

冬季温差大 易诱发心血管疾病 武泽民表示,进入冬季,整个大自然的阳气都处于一个收敛状态,自然界阳气锐减,但是人对阳气的需求并没有减少,所以这个季节的人就会容易出现气虚,中医认为“气为血之帅”,血液的运行主要靠气的推动,气虚推动血液运行缓慢,会出现血虚现象。这样会导致人的心脏负荷加重,脑部缺血。人们在此时感到的胸痛、憋气或头晕、麻木等,都是人体对天气变化的一系列“应急反应”,是很正常的。但是要提醒那些对环境温度变化耐受性较差的人或是原本就有心脑血管疾病的患者,这种反应很可能使心脏、大脑等重要器官出现缺氧、缺血的症状,以至诱发冠心病、肺心病、心律失常等心脑血管疾病的发生和发展。还有就是中风,也是这个季节的高发病,若不注意甚至会导致死亡。

在冬季,老年人心脑血管疾病高发与其生理特点有关。老年人普遍存在动脉硬化症状,如遇寒冷空气袭击,便会全身血管收缩,血流阻力增加,心脏负担加重,很容易导致冠状动脉痉挛,诱发心肌梗死。冬季心脑血管疾病高发,还与人的心理状况有很大关系。由于气候和温度的变化,很多人容易在冬季产生抑郁情绪,心情不畅、心理压力过大及居住环境、生活饮食习惯以及过度劳累等都会导致心脑血管疾病的发作。所以冬季对待心脑血管疾病要采取谨慎的态度,提前做好预防准备。

防治心脑血管病牢记这些法宝 生活规律:早晨气温低,不宜晨练。中老年人最好在早饭后9—10点再锻炼,多晒太阳可促进钙质合成和吸收。

戒烟限酒:戒烟、限酒,可饮少量黄酒。 适量运动:要根据自身情况锻炼身体,每天有氧运动不少于30分钟,不要选择爬山、跑步、打球等剧烈运动项目,可以选择太极拳、游泳、散步8000至10000步等,以运动后自感身体轻松为准。

保持乐观态度:避免情绪大起大落,养精调神,保持良好心态,避免情绪激动、过度劳累、生活无规

律等,研究表明,心脏和血管对情绪反应最为敏感。

合理膳食:建议心脑血管病人养成低盐、低脂、低糖饮食习惯。增加纤维膳食,多吃玉米、麦麸、豆类、海带、蔬菜、水果、洋葱、大蒜等食物。减少脂肪和胆固醇的摄入量,避免食用高胆固醇食物。多吃豆制品,大豆里富含多种人体所必需的磷脂,常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆油等豆制品,能够预防心脑血管疾病。

定期检查:定期做身体检查,监测血压、血脂、血糖浓度。老年人应每年做一次体检,并要对血压、血脂、血糖进行监测。

科学用药:要在医生指导下合理使用防治心脑血管病的中西药。

预防疾病多做日常小运动 心脑血管病并非防不胜防,一些看起来并不起眼的“小动作”,就可以减少或避免心脑血管病的发生。

张闭嘴:闲暇之时,经常做“张闭嘴”运动,最大限度地张嘴巴,同时伴着深吸一口气,闭口时将气呼出,如此连续做30次。张大嘴巴与闭合嘴巴,通过面部的神经反射刺激大脑,可改善脑部的血液循环,增强脑血管弹性,有利于预防中风及老年痴呆症的发生。

勤动脚:脚踝分布着淋巴管、血管等重要组织,既是脚部血液流动重要关口,又是联系人体足部和身体交通枢纽。柔软而有弹性的脚踝有助于静脉血液回心,相反,如果脚踝老化僵硬,容易导致血液回流不畅,从而加重心脏负担。

冬季预防心脑血管疾病四点提示

1.避免感冒。冬季感冒是家常便饭,一不小心就会诱发。有心脑血管疾病的人要避免感冒,人多的地方要去,减少被传染的概率。

2.测压要准。测量血压不能以一次两次的数据为准,随便减掉或者增加降压药物剂量。测血压时间与服药时间关系密切,一两次结果并不能真正反映血压状况。高血压病人一定要定期复诊,在医生指导下进行降压药物的调整。

3.注意保暖。寒冷刺激是引起心脑血管疾病的一个重要原因,所以保暖对于有该类疾病的患者显得尤为重要。心脑血管病患者天冷时不要去晨练,因为冷空气的刺激会诱发心绞痛发作,最好在上午10时以后再出去锻炼。锻炼中不要选择跑步、跳绳、打球等激烈运动项目。此外,按时服药、注意饮食、保持乐观情绪等也很重要。

4.随身携带急救药物。有慢性病的老人外出时要随身携带急救药物,当出现呼吸困难、肢体麻木等状况时,应及时到医院就诊,以免错过最佳治疗时间。(王玉华)



美味方便面你所不知道的……

是迎合了受众的这一需求,将面食制作成扁平的形状方便携带,随时随地可以享用。

此外,方便面的口感多样且美味。方便面以面食为主料,加上脱水蔬菜和各种配料,能够根据顾客需要进行个性化制作,最大程度地刺激味觉,给人带来饱腹感。方便面的发明者安藤百福在实验过程中发现,泡面时等3分钟会让人的胃口变好,吃起来更加快乐和美味。

方便面的对人体有害吗? 1.方便面是垃圾食品,需要在人体消化32小时?

方便面的原料通常由小麦粉组成,包含水、蛋白质、脂肪、维生素等各类营养物质,能够满足人体的基本需求。而且小麦粉在人体内仅需要消化2个小时左右。因此,方便面是一种容易消化的食物。

2.吃方便面会致癌? 淀粉经过120度高温加热后会产生一种可疑致癌物,即“丙烯酰胺”,每公斤每天摄入2.6—16微克会诱发癌症。以一个体重60kg的成年人为例,根据最低致癌限度每公斤每天摄入2.6微克计算,每日摄入的致癌量最高为156微克,如果一袋泡面100克,则需要食用19.5包

泡面才会达到危险值。而每千克方便面中丙烯酰胺的实际含量基本在15—80毫克左右,因此,方便面的致癌风险几乎为零。

方便面怎么吃更健康? 需要注意的是,方便面中的营养物质并不均衡,经常食用会造成肥胖,出现营养不良,甚至贫血的状况。因此在吃方便面的时候一定要把握以下几个原则:

1.按需购买,仔细检查。方便面作为快消品,受存放时间和环境的影响,容易产生损坏或变质,因此购买时要把握少量多次原则,选择生产日期新、包装完整、商标清楚的产品。 2.合理搭配,营养美味。食用方便面之前,可以适当搭配一些新鲜蔬菜、蛋类、肉类或豆制品,保证荤素搭配,不仅能够丰富口感,还可以补充方便面所缺乏的多种营养成分。 3.少盐少油,健康饮食。《中国居民膳食指南》指出,成年人每人每天摄入盐分不超过6克,而一包方便面的调料包约为7克,经常食用会造成身体盐分摄入量超标,成为诱发高血压的危险因素。因此,食用时可以根据个人的饮食习惯少用或不用调料包。就餐结束后,可以适当吃一些水果,补充维生素。(王秀英)

冬季家用小汽车油品养护

1.更换机油 冬天气温低,夏季用机油黏度变稠,曲轴循环阻力变大,机油流动性差,造成活塞和缸套磨损加大导致汽车冷启动困难,严重的会造成烧瓦抱轴等事故。因此,要改用标号低流动性好的冬季机油。 2.检查更换防冻液 冬天气温骤降,若车辆不及时检查更

换防冻液,气温低于防冻液的冰点就会使水结冰而膨胀,从而导致水箱冻裂,使发动机不能运转。所以,车主更换防冻液的时候,应选择冰点低于所在地区最低温度5—10℃的正规防冻液产品,至少每两年换一次。在防冻液中曾加过水的,防冻液必须更换,以保持发动机的正常工作。(李玉红)

鸡蛋里面竟藏着两味中药

你知道吗

煮鸡蛋、荷包蛋、西红柿炒鸡蛋、鸡蛋饼等美食,几乎天天都会出现在我们的餐桌上,因为大家都知道鸡蛋有很高的营养价值,是优质蛋白质、B族维生素的良好来源,还能提供一定数量的脂肪、维生素A和矿物质。鸡蛋的优秀,人尽皆知,可是您知道吗,一枚小小的鸡蛋里面还藏着两味中药,下面就让药师来揭秘。

鸡蛋壳内层、蛋清外包的那层薄膜,名为凤凰衣。凤凰衣为鸡科动物家鸡卵孵鸡后蛋壳内的卵膜。味甘、淡、性平、归脾、胃、肺经。具有养阴清肺、敛疮、消痈、接骨的功效。主外咳气喘、咽喉失音、淋巴结核、溃瘍不敛、目生翳障、头目眩暈、创伤骨折、脾胃虚弱,有湿滞者慎用。

《本草纲目》记载,凤凰衣能治久咳。把凤凰衣烘干,打成粉,放在玻璃瓶里,别让它受潮。每天1克冲水喝,对治疗久治不愈的咳嗽效果非常好,特别在易咳嗽的冬天,用起来尤为有效。

很多人不喜欢吃蛋黄,觉得太难以下咽。其实它除了吃,还可以加工制作成蛋黄油,具有清热解毒消肿、滋阴养血润燥、敛疮生肌长肉的功效。《中华本草》记载,“将煮熟的鸡蛋,去蛋白留下蛋黄,置铜锅内以文火加热,待水分蒸发后再用大

火,即煎出蛋黄油。”

家庭自制时,可将若干个新鲜鸡蛋煮熟,剥去蛋白,将蛋黄捣碎放入干净无油、无水渍的锅中,小火持续翻炒。一段时后,蛋黄变黑,有黑烟产生属正常现象。翻炒至油出渣黑后关火静置冷却。蛋黄出油量较少,一只蛋黄约能炒出2至3毫升油,因其保质期较短,即使放入冰箱冷藏,一周左右就会变质,建议一次制作太多。

外用蛋黄油治病始见于北周《集验方》治疗火疮烧方。《中华本草》总结其主治烧伤、中耳炎、湿疹、神经性皮炎、溃瘍久不收口、疮疖疔毒、手足皲裂、外伤、诸虫疮毒。很多新手妈妈都被乳头皲裂所困扰,乳头皲裂是由婴儿吮乳不正确或口腔运动功能失调等原因造成乳头表面干燥,缺乏弹性而至皲裂。您不妨试试蛋黄油,它为油剂,自带滋润功效,成分安全,保障母乳喂养的安全性。(刘红岩)



二手烟对健康的危害

二手烟是指烟民吸烟后烟雾残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物,这些残留物会在物体表面停留很长时间,甚至几个月都不会消失,它们会重新回到空气中,通过3个渠道危害人体,包括因呼吸吸入肺部,与被污染的沙发、衣服和地毯等接触后从手到口的污染途径,以及皮肤与物体的接触和摩擦后吸收到身体中。

二手烟所含的有毒成份包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳、钋210,以及11种高度致癌的化合物。其中二手烟中的尼古丁可以与臭氧反应形成潜在危害的超微粒子,可能引起人类细胞内的基因损伤。此外,尼古丁与空气中的亚硝酸胺也能起化学反应,生成有强致癌性的亚硝胺,这些物质对人体的伤害很大,特别是对未成年人伤害更大!

消除二手烟要如何做: 科学家警告人们,二手烟很难应付,因为它很难被清除。之前的研究显示,如果在家里吸一根香烟,即使是在两个月后,空气中中和室内物体表面仍然能够检测到香烟残留的毒物。而且,吸尘器、抹布和通风等普通清洁方式,都被证明无法有效消除三

手烟。生活中我们可以通过以下小方法尽量减少二手烟的残留:

1.茶叶:茶叶有很强的吸附能力,不但可以吸收香烟的味道,还能吸附空气中、家具上的二手烟。将喝完的茶渣晾干后放入透气性好的棉布袋中,放到各个角落里,吸附有害物质。

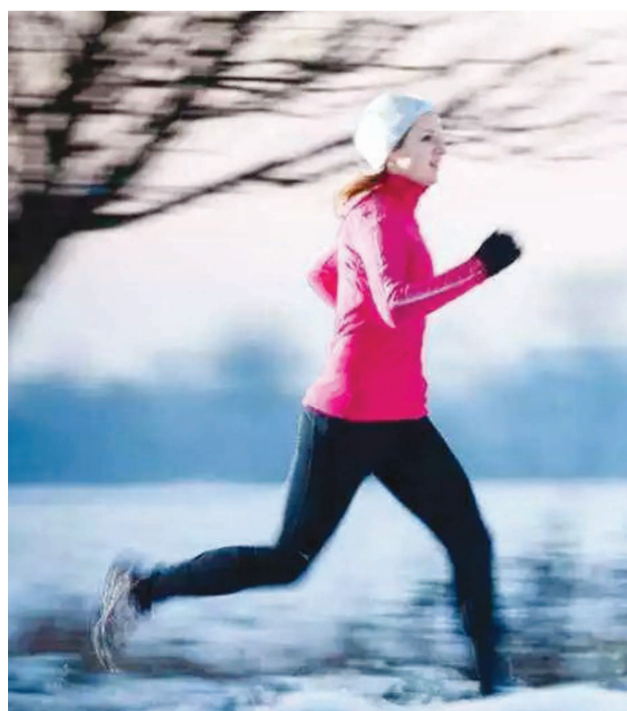
2.空气净化灯:这是一种可以释放高浓度负氧离子的节能台灯,每晚的看书时间打开台灯,在安静阅读的同时,净化空气。

3.仙人掌:它的吸附能力很强,对各种有害物质都能起到很好的净化作用,并且能有效地防止辐射,还能吸收甲醛。

4.绿萝:不但净化空气,还可以吸附有害气体,保持室内空气清新。

最后要注意的是当人们从外面回到家里时,也会把致命的毒物通过衣物带入无烟的房间,最好别在家中吸烟,而且从外面回家后也要马上换衣服,最大程度减少二手烟的危害。(王子艳)

健康白城



冬天是生机潜伏闭藏的季节,所谓“春生,夏长,秋收,冬藏”,因此做好冬季养生对来年的健康至关重要。

冬季养生 早睡晚起 中医理论认为,人与自然是一个整体,人应该顺应自然的四时变化,合理安排起居休息。北京安贞医院主任医师洪昭光指出,当太阳升起时,人体生物钟就会发出指令,交感神经开始兴奋,这就意味着你该起床。

冬季正确养生为健康加油

冬季,人也应顺应“冬藏”原则,适当延长睡眠时间,将作息调整为“早睡晚起”,比其他季节早睡一两个小时,再晚起一两个小时。北京老年医院中医科主任刘德泉提醒。本就阳气偏弱的老年人,最好等太阳出来再起床,以避寒邪。否则,很可能因受寒引发感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病,甚至诱发心绞痛等意外。

冬季养生 早饭晚吃晚饭早吃 冬天晚起床,早饭也应顺延,如果早饭吃得过早,会使消化系统疲劳应战。起床后,可以先喝一点水,再准备早饭,给消化系统留下足够的休息时间。

早睡也决定了冬天应当适当提早吃晚饭,特别是老年人的消化功能较弱,以保证身体有足够的时间彻底消化食物。这样不仅能够避免晚上积食,还能保证良好的睡眠质量。

冬季养生 早吃“硬”晚喝稀 这里说的早吃“硬”,不是指口感硬的东西,而是营养丰富、能量较高的食物。如瘦肉、谷物食品等。但消化功能较弱的老年人也得同时考虑食物是否易消化。

晚饭后,人的活动量会减少,应少吃点,并选择好消化的食物,以稀粥为好,肉类、辛辣食物等最好避免。晚餐喝粥还有养胃、安神的作用,推荐老人可以吃些山药粥、莲子粥、红枣粥等。

冬季养生 早喝粥晚喝蜜 中医有句话叫“早喝粥晚喝蜜”。中国中医科学院西苑医院杨力解释,盐有清热、凉血、解毒、养肾的作用。晨起空腹喝一杯淡盐水,有助于降火益肾,缓解便秘、改善肠胃的消化功能,

且对上火、咽喉肿痛者也有好处。但患有高血压等心脑血管疾病的病人,以及肾功能不好的人应慎喝,一般100毫升水中食盐不要超过0.9克,以免加重肾脏和心脏负担。

晚上喝蜂蜜水,既可以帮助消化又有助睡眠。每天睡觉前可舀一勺蜂蜜,用温开水调服。但有起夜习惯的人晚上最好不要喝蜂蜜,因为其含糖量较高,容易引起多尿,糖尿病患者也应慎喝。

冬季养生 晨练晚点晚练早点 刘德泉认为,选择锻炼时间的一大原则是:见不到太阳不要锻炼。所以,晨练要等到太阳出来后,晚练要起在太阳下山前,只有这样才能保证人体内的阳气不受损。因此,在冬天,晨练的时间要晚一点,傍晚锻炼则要早一点。

此外,冬季早晚气温较低,室内外温差大,过早出去锻炼,比较容易受凉,还可能因血管收缩,血压升高,引发身体不适。晚上太晚锻炼,也可能因气温问题导致身体不舒服,有心脑血管疾病的老人,尤其应当注意。

冬季养生 早起晒太阳晚泡泡脚 刘德泉建议早上多晒晒太阳,15分钟即可有助提高人体内的维生素D水平,促进钙质吸收。日本更是将早起后定时晒太阳,作为一种睡眠治疗方式,因为晒太阳可使人体内的生物钟逐渐恢复正常,这是缓解失眠问题的关键之一。

热水泡脚有助血液循环,提高睡眠质量,因此提倡在睡前进行。建议,睡前用40摄氏度左右的水泡脚半小时,达到身上发热,但不明显出汗就可以了。建议泡脚后,隔几分钟即入睡。

冬季养生 进补不妥补

很多人在冬季时大量食用补品,也有不少商家为了迎合消费者的需求推出了各种“套餐”“搭档”,其实冬季适当进补就行,冬季主要在于闭藏,不是外泄。过量进补反而会导致身体平衡被打破而形成病态,尤其是过量使用补阳、补气之品而导致体内精气的外泄,造成“冬不藏精”。所以冬季应该适当进补,不妥安补,尤其是人参、鹿茸等这样的补气、补阳“利器”更应慎重。

冬季养生 爱吃不妥吃

冬季吃上一顿麻辣火锅出汗,会感到很舒服。殊不知这是在耗散人体的阳气。冬季应以补养阴精为主,不可用大热之品。当然在冬季更不能吃一些寒凉之品,以免损伤脾胃,影响脾胃运化,破坏消化系统。总之,在冬季应以平和而滋润的饮食为主,如多喝一些粥类,适当放一些大枣、枸杞子、桂圆、银耳、百合,酌加少量生姜,可以补而不腻、润而不燥,为冬季进补之佳品。禁忌大量大热品如羊肉、辣椒等,大量大寒之品如水果、冰激凌等。

冬季养生 想喝不妥喝

在冬季很多人都喜欢喝点白酒暖暖身,其实适量饮酒是有益健康的,可以温通血脉、祛风散寒,产后常用方化汤就是以白酒煎服。但是白酒毕竟属于热性之品,过度饮用会耗散人体阳气,另外过量饮酒还会生湿生痰,令人痰多、眩暈以及精神不振。现在好多年轻人喜欢喝饮料,这些饮料含有大量的糖类容易导致发胖,在冬季,过多饮用饮料会损伤脾胃,导致消化不良。同时有些饮料还含有大量气体,饮后容易导致腹胀。故在冬季不可过量饮用白酒,不可多喝寒凉饮料。其实红酒作为最天然的健康饮品,具有美容养颜之功,可作为冬季养生佳品。另外红茶味甘、性温,善蓄阳气、生热暖腹,可以增强人体对寒冷的抗御能力,还具有祛油腻、开胃口、提神之功,非常适合冬季饮用。(丛明月)

健康提醒

病原微生物实验室生物安全管理条例八

第三十五条 从事高致病性病原微生物相关实验活动应当有2名以上的工作人员同时进行。

进入从事高致病性病原微生物相关实验活动的实验室的工作人员或者其他有关人员,应当经实验室负责人批准。实验室应当为其提供符合防护要求的防护用品并采取其他职业防护措施。从事高致病性病原微生物相关实验活动的实验室,还应当对实验室工作人员进行健康监测,每年组织对其进行体检,并建立健康档案;必要时,应当对实验室工作人员进行预防接种。

第三十六条 在同一个实验室的同一个独立安全区域内,只能同时从事一种高致病性病原微生物的相关实验活动。

第三十七条 实验室应当建立实验档案,记录实验室使用情况和安全监管情况。实验室从事高致病性病原微生物相关实验活动的实验档案保存期,不得少于20年。

第三十八条 实验室应当依照环境保护的有关法律、行政法规和国务院有关部门的规定,对废水、废气以及其他废物进行处置,并制定相应的环境保护措施,防止环境污染。

第三十九条 三级、四级实验室应当在明显位置标示国务院卫生主管部门和兽医主管部门规定的生物危险标识和生物安全实验室级别标识。

第四十条 从事高致病性病原微生物相关实验活动的实验室应当制定实验室感染应急处置预案,并向该实验室所在地的省、自治区、直辖市人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门备案。

第四十一条 国务院卫生主管部门和兽医主管部门会同国务院有关部门组织病原学、免疫学、检验医学、流行病学、预防兽医学、环境保护和实验室管理等方面的专家,组成国家病原微生物实验室生物安全专家委员会。该委员会承担从事高致病性病原微生物相关实验活动的实验室的设立与运行的生物安全评估和技术咨询、论证工作。

省、自治区、直辖市人民政府卫生主管部门和兽医主管部门会同同级人民政府有关部门组织病原学、免疫学、检验医学、流行病学、预防兽医学、环境保护和实验室管理等方面的专家,组成本地区病原微生物实验室生物安全专家委员会。该委员会承担本地区实验室设立和运行的技术咨询工作。(待续)

白城市卫生健康委 白城日报社 主办