



“三九天”谨防心脑血管病

中国民间有“进九”“冷在三九”的说法，意味着从此进入一年之中最寒冷的时刻，这也是一年里心脑血管病发作的一个高峰期。中国慢性病前瞻性研究项目公布的一组数据显示，我国冬季心脑血管病患者死亡人数比夏天高41%。调查还显示，在中国每12秒就有一人发生卒中（俗称“中风”），每21秒就有一人死于卒中，每年死于脑血管病的患者约130万，每年新发脑血管病患者约270万，而现有脑卒中患者则达到了700万。

脑血管病患者难过冬有诸多因素

“冷空气袭来，对于脑血管病患者，特别是‘中风’患者来说，寒冷的冬天可不好过。寒冷的冬天对脑血管有着诸多影响。”中南大学湘雅医院教授刘运海介绍，人体受到寒冷刺激，交感神经兴奋，肾上腺皮质激素分泌增多，全身毛细血管收缩，血液循环外周阻力增加，血流受阻，血压升高。寒冷刺激使血液中纤维蛋白原增高，促使血栓形成，堵塞血管，发生缺血性脑血管病。低气温可使体表血管的弹性降低，心脏负荷加重，可使血压进一步升高，使原本脆弱的血管破裂，而发生出血性脑血管病。

“此外，冬季还是呼吸道感染病高发期，上呼吸道感染发病率增高，发热等因素可诱发脑血管病。冬季人们滞留在室内，生活不规律因素可以诱发脑血管病的发生。”刘运海说。

脑血管病患者从这几点入手安全过冬

脑血管病患者怎样安全过冬？刘运海介绍，需从主要以下几点着手。

注意防寒保暖。严寒刺激会加重高血压病情，所以要注意防寒保暖，特别是寒潮袭来、气温骤降时，要注意及时添加衣服。

控制情绪。极度愤怒或紧张都可诱发脑中风，因此高血压患者要保持乐观愉快的心情，切忌狂喜、暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。

勤量血压。最好每天都量血压，发现异常能及时就医。积极预防冬季疾病。冬季易患流感、咽喉炎、扁桃体炎、气管炎等，应注意预防和积极治疗。

坚持适量运动。参加一些户外运动，以增强体质和耐寒能力，但必须根据自己的身体条件而定，最好不要做剧烈运动。

冬季不应太早进行锻炼，阳光充足天气暖和的上午10时至下午3时是户外锻炼的黄金时段。

注意补充水分。冬季气候干燥，人体水分消耗多，要多喝水，多食鲜枣、柚子、柿子、柑橘等富含维生素的水果及绿叶蔬菜。

生活规律。早睡早起，动静结合，劳逸结合。避免劳累过度，情绪紧张，烦躁不安等。

小心潜伏的心脏“危机”

“对于心脑血管病的患者来说，冬季昼夜温差大，导致血管收缩、痉挛，血压升高，心脏的负荷也会随之增大。”中南大学湘雅医院教授杨天伦强调，“冬季因心脑血管疾病导致的猝死高发，一胸痛可能就要命。预防因心脑血管疾病导致的猝死，保持健康良好的生活方式非常重要。”杨天伦建议，一定要戒烟限酒，有的冠心病患者晨起一根烟，丧失一条命；另外，低盐低脂饮食、坚持锻炼、减轻体重，劳逸结合，不要熬夜，要心态良好，少操心；有高血压、高血脂、高血糖等高危人群要在医生的指导下坚持服用药物控制好血压、血糖、血脂。

杨天伦提醒，天气变冷有心脑血管疾病的患者应“晨醒一杯水，晨醒一口药”，在医生指导下调整药量，酌情加药。治疗心脏病的药、降压药，一定要晨醒即服，并缓慢喝够200—300ml温开水，既稀释血液，减少药物对胃肠道的刺激，又促进排便。

一旦发生心梗，患者应严格卧床，保持安静，立即舌下含服硝酸甘油或硝酸甘油喷雾吸入，家属立刻拨打120急救电话，送医途中尽量选择平稳的交通工具，情况相对稳定者可用担架运送。途中持续或间断使用硝酸甘油，有条件者保持吸氧，及时嚼服阿司匹林150—300mg。

远离心脑血管病，从控制好血压开始

“高血压作为最常见的心脑血管病，若降压治疗不当，可引起严重的脑卒中和心肌梗死事件，甚至危及生命。冬季，寒冷刺激使人体外周血管收缩，一方面增加循环阻力，另一方面减少汗液蒸发，同时，由于血流速度减慢，肾血流量相对下降，排尿减少，上述多重因素导致动脉血管阻力增加及血容量增加令冬季血压升高，高血压患者需要在冬季做到尽早使血压达标，方能远离心脑血管疾病。”

中南大学湘雅医院副主任医师夏珂表示，“虽然冬季血压有一定程度的升高，或较难控制，但高血压患者也无需过分担心，或增加自己的心理负担。因为精神上过分紧张，也是升高血压的不利因素。”夏珂说，高血压人群只需要注意以下几方面的生活及用药细节，就能使血压平稳，安全过冬。

注意饮食。患者要注意饮食低盐、低脂、低胆固醇，高钾、高钙、高纤维饮食，则是降压的基石。

补足水分，降低血液黏滞度。冬季是一年比较干燥的季节，加上冬季供暖，房间内空气湿度不够，都是升高血液黏滞度的因素。高血压患者须时常提醒自己注意补充水分，降低血液黏滞度。

运动要适当。冬季户外寒冷刺激是升高血压的不利因素，高血压人群宜减少户外运动，户外运动选择在上午10时以后，出门前要做好准备活动，逐渐热身，不宜做剧烈运动，可选择散步、行走、慢跑、太极拳、骑自行车、健身操和老幼球等温和的运动方式。

注意监测血压。冬季更要定期复查，谨遵医嘱，稍频繁地监测血压。必要时，可在医生指导下进行24小时监测，并对用药等治疗方式进行调整，做到对血压心中有数，才能更好地控制血压。

切忌自行增减药量。自行增减药量有危险。一般患者缺乏专业医学知识，很难准确把握用药原则，若擅自轻率增大降压药类型或剂量，容易将血压在短期内降得过低或过低，导致心、脑等重要器官缺血、缺氧，造成严重后果。

切忌随意更换降压药物。首先，降压治疗不可以过快，一般4周左右达标比较合适；另外，目前临床上提倡并使用较多的长效降压药均能持久、平稳降压，且副作用少，也不存在耐药问题；且小剂量多药联合降压既符合多药作用互补、增强降压疗效、减少副作用，又能减少患者的经济支出，是很合理的降压治疗原则。当然，联合降压治疗方案需在专科医师的指导下进行。（丛月）

家庭医生

病原微生物实验室生物安全管理条例十

第四十七条 医疗机构或者兽医医疗机构及其执行职务的医务人员发现由于实验室感染而引起的与高致病性病原微生物相关的传染病病人、疑似传染病病人或者患有疫病、疑似患有疫病的动物，诊治的医疗机构或者兽医医疗机构应当在2小时内报告所在地的县级人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门；接到报告的卫生主管部门或者兽医主管部门应当在2小时内通报实验室所在地的县级人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门。接到通报的卫生主管部门或者兽医主管部门应当依照本条例第四十六条的规定采取预防、控制措施。

第四十八条 发生病原微生物扩散，有可能造成传染病暴发、流行时，县级以上人民政府卫生主管部门或者兽医主管部门应当依照有关法律、行政法规的规定以及实验室感染应急处置预案进行处理。

第五章 监督管理

第四十九条 县级以上地方人民政府卫生主管部门、兽医主管部门依照各自分工，履行下列职责：（一）对病原微生物（毒）种、样本的采集、运输、储存进行监督检查；（二）对从事高致病性病原微生物相关实验活动的实验室是否符合本条例规定的条件进行监督检查；（三）对实验室或者实验室的设立单位培训、考核其工作人员以及上岗人员的情况进行监督检查；（四）对实验室是否按照有关国家标准、技术规范和操作规程从事病原微生物相关实验活动进行监督检查。

县级以上地方人民政府卫生主管部门、兽医主管部门，应当主要通过检查反映实验室执行国家有关法律、行政法规以及国家标准和要求的记录、档案、报告，切实履行监督管理职责。

第五十条 县级以上人民政府卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门在履行监督检查职责时，有权进入被检查单位和病原微生物泄漏或者扩散现场调查取证，采集样品，查阅复制有关资料。需要进入从事高致病性病原微生物相关实验活动的实验室调查取证、采集样品的，应当指定或者委托专业机构实施。被检查单位应当予以配合，不得拒绝、阻挠。

第五十一条 国务院认证认可监督管理委员会、中华人民共和国认证认可条例的规定对实验室认可活动进行监督检查。

第五十二条 卫生主管部门、兽医主管部门、环境保护主管部门应当依据法定的职权和程序履行职责，做到公正、公平、公开、文明、高效。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

脾气太爆，伤了胃气

脾气不好的人，有时会因生气发怒而吃不下饭。这其实蕴藏着中医道理：传统医学认为，五脏与五脏有密切关系，即心—喜，肝—怒，脾—思，肺—悲，肾—恐，任何一方面异常都会影响对应的方面，比如，欢喜过度伤心，暴怒伤肝，时间长了会间接伤到脾胃。

中医认为，脾胃是人身后天之本。是说，我们吃的食物，须经过脾胃共同作用，才能使水谷化为精微输送到各脏腑。但脾胃消化吸收功能与肝关系极为密切，若肝气郁结，脾胃就会大受影响。同时，脾胃不好也会让脾气变差。中医认为，心主血运神志，而脾胃主运化水谷，为“气血生化之源”。若脾胃不好，则饮食减少，气血生化无源。心血虚，心无所主，心主神志功能失常，会导致心烦、失眠、心悸、胸闷等症，脾气自然就不好到哪里去。

日常生活中，大家要尽量保持好心情。遇到烦心事，要及时主动找到合适的宣泄途径，不能长时间憋在心里。要记往，心态平和是最好的保健良药之一。（思思）

冬天粗粮这样吃，不胖又营养

冬天很容易食欲旺盛，有些人总是有饿的感觉。确实，冬天既要保证营养，又想保持体型，这一矛盾如何破解？用粗粮替换部分主食是答案之一。



界摄入的胆固醇、油脂和糖。不溶性纤维能够加速肠道蠕动，使大便成形，容易排便，减少便秘、肠道炎症甚至肠癌的发生。喝粥的时候可以将25g玉米糝和25g燕麦一起煮。当然，也可以按自己的喜好，调节比例。

实际上，粗粮和细粮在等量的前提下，两者所含的能量是一样的。但是粗粮的优势在于膳食纤维的含量偏高，吃粗粮以后可以更快、更多地增加饱腹感，这样对于后面食物的摄入就会产生轻微限制，再吃进去的食物量就会变少了。比如，有人可能一天要吃5两细粮，换成粗粮以后可能吃3两就够了，这个过程中，总能量下降，所以粗粮对控制总摄入量是有帮助的。

《中国膳食指南》推荐成人每天摄入主食的量是生重250g—400g，粗粮跟细粮的比例是1:3。按照这个标准，一天至少吃50g粗粮。

吃粗粮一种比较简单的方法就是喝杂粮粥。很多粗粮都可以混着煮粥，家里可以多备一些种类的粗粮，每次煮粥随机抓几种，简单又实用。比如玉米燕麦粥，就是不错的选择。玉米里含有一种抗癌因子—谷胱甘肽，这种物质能够把致癌物控制住，使它失去毒性，然后再通过消化道排出体外。玉米中还含有硒和钙，硒能加速体内氧化物的分解，能抑制癌细胞的生长。燕麦富含膳食纤维，既有可以溶解在水里的可溶性纤维，也有不溶于水的不可溶性纤维。可溶性纤维可以帮助人体减少吸收外

有些朋友煮粥时喜欢加很多其他东西，比如枸杞、百合、莲子、红枣等，能加的都加进去，最后变成了一锅“大杂烩”，觉得营养全面。其实粥就是粥，粥是把固态主食变成半流质或者流质主食的过程，不要给粥赋予过多的责任，比如希望通过喝粥来达到营养平衡、全面，粥没有这么大作用。在粥里添加很多粮食以外的东西是不行，但首先，它们不见得能起到多大作用；其次，还有可能造成麻烦，加的食材太杂，万一喝粥引起肚子胀，都不知道是哪一种东西造成的。（彤彤）

如果患有糖尿病，尽量不要仅将粥作为主食，再喝一小碗粥。吃饭要“干”“稀”搭配，而且“干”的要放前面吃。当然，如果没有血糖高的问题，晚上单喝点粥，那没问题。

有些朋友煮粥时喜欢加很多其他东西，比如枸杞、百合、莲子、红枣等，能加的都加进去，最后变成了一锅“大杂烩”，觉得营养全面。其实粥就是粥，粥是把固态主食变成半流质或者流质主食的过程，不要给粥赋予过多的责任，比如希望通过喝粥来达到营养平衡、全面，粥没有这么大作用。在粥里添加很多粮食以外的东西是不行，但首先，它们不见得能起到多大作用；其次，还有可能造成麻烦，加的食材太杂，万一喝粥引起肚子胀，都不知道是哪一种东西造成的。（彤彤）

如果患有糖尿病，尽量不要仅将粥作为主食，再喝一小碗粥。吃饭要“干”“稀”搭配，而且“干”的要放前面吃。当然，如果没有血糖高的问题，晚上单喝点粥，那没问题。

营养快速

生活顾问

整洁实用的冰箱离不开合理收纳，但很多人买完菜或主食后，直接带着塑料袋就放入了冰箱，既不利于食物保存，又显得冰箱杂乱。更重要的是，用塑料制品还会带来两个大问题：其一，塑料制品会在使用过程中浸出化学物质，如双酚A、双酚S等，影响人体健康；其二，一次性塑料制品的使用会产生大量塑料废物，且无法回收利用，污染我们赖以生存的环境，最终还可能以微塑料的形式回到我们体内。

为减少塑料垃圾，美国环保组织“拥抱绿色”网站刊文，指导人们从冰箱收纳做起，逐渐摆脱无处不在的塑料制品。换用以下实用物品，可以给冰箱“去塑料”，给地球减负。

玻璃容器。材质较厚的广口玻璃罐可以用于冷藏或冷冻食品，但使用时需要注意三点：1.装填食物时不要完全装满，距离瓶口留出2.3厘米的空间，防止胀破；2.将1厘米深的水倒在玻璃瓶中的冷冻食品上，以提供进一步的保护，免受冷空气的影响；3.玻璃瓶装液体时也不能装的太满，水在经过冰冻后，体积膨胀，容易发生危险。

也可以使用矩形的玻璃储存容器，虽然它们大多数用的是塑料盖，但这种容器可以无限次的重复使用。比如，把胡萝卜放在装满水的玻璃容器里，放在冰箱中冷藏，可以避免变质；切开的苹果会氧化变色，可以将没吃完的苹果片浸泡在一碗冷盐水中5分钟后，把苹果晾干，放在一个密封的玻璃盒里再放入冰箱。

不推荐使用其他类型的玻璃罐，因为它们厚度不够，无法承受膨胀。此外，过热的瓶子不能直接放进冰箱，应该等温度降低后再放，防止玻璃温度变化过大发生碎裂。

金属罐。不锈钢材质的食品储存罐通常是密封的，而且防冻。例如铝制或不锈钢材质的收纳盒，它们有不同的尺寸可以适应大小不同的冰箱，而且配有硅胶密封圈，密封性能良好，可长期使用。虽然价格不便宜，但对环保有益。比如，用铝盒盛放包好的饺子进行冷冻；夏天喜欢冻冰块来解暑的人，也可以使用不锈钢材质的冰块盒。

纸制品。屠夫纸（一种包肉的专用纸）和牛皮纸等可替代冷藏室所用的塑料袋和塑料盒。如果食物冷藏时间较短（最多2—3周），可以用未漂白的屠夫纸或蜡纸袋包起来。比如，蘑菇最怕受潮，将其保存在硬纸袋中，可以很好地解决变质问题；把生菜放在碗里，上面盖一层纸巾，能吸收水分，防止叶子湿透，变成棕色。

铝箔或锡纸。芹菜在冰箱中存放久了会因为失去水分而变软，将芹菜分开，清洗好，待根茎控干水后，用铝箔纸包裹紧，再放入冰箱，保鲜期可达几周。这类包装的缺点是容易破损，使用的时候一定要小心，不要把戳破洞来。为避免破损，可以使用更耐用、稍厚些的铝箔或锡纸，如有需要，最好用冷冻专用的胶带给它密封好。

上过蜡的纸盒。里层上过蜡的牛奶盒、果汁盒可以重复使用。这类容器特别适合盛放汤类食品，密闭性好，且不会胀裂。使用前前后后把它彻底清洗干净就行了。

干脆不包装。许多水果在冰箱里储存时不需要任何包装，如西红柿和桃子。大部分果蔬有其天然“外衣”，将它们闷在塑料包装内会加速变质。比如，低温下，西红柿中与产生芳香物质有关的基因就像被“冻僵”了，使芳香物质的产出大大减少，导致其风味大打折扣，最好放在常温下储存；与不覆盖保鲜膜的西瓜相比，覆盖保鲜膜的西瓜放入冰箱后，反而会滋生更多细菌；香蕉应挂起来保存，保持通风良好，可以让产生的乙烯随风吹散，从而延缓香蕉的衰老；蓝莓、草莓等浆果容易迅速软化和发霉变质，储存前先用1:3的醋水“浸泡”，然后捞出来冲洗干净，沥干水后放入冰箱保存即可。（李娜）

每周洗洗肥皂盒

你知道吗

肥皂是弱碱性的，可以抗菌，但并不表示它与肥皂盒都是干净无菌的。频繁使用的肥皂、潮湿的香皂盒都会成为细菌繁衍生息的温床。

美国哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院副院长伊莱恩·拉尔森博士表示，细菌很有可能存活在肥皂表面，尤其是和肥皂盒接触的底部通常较湿，更易繁殖细菌。研究发现，肥皂上的细菌可在使用者间交叉传染。因此，用肥皂前应该先冲冲，让流水带走表面上的细菌。

肥皂盒有细菌，是因为皂液中的细菌可能沉积在皂盒底部；长期如此，肥皂盒上衍生出菌落，适应环境后便

会迅速繁衍增殖。建议每周对肥皂盒进行清洁消毒：倒掉肥皂盒的积水，将嵌在空隙里的残渣清理掉，再用软毛刷子蘸取少量清洁剂清洗，之后用水冲洗干净即可。

选一个好的肥皂盒，也能减少盒内细菌繁衍。市场上的肥皂盒材质有木头、不锈钢和塑料的，其中塑料材质最不易滋生细菌，且价格低廉。现在还有直接挂在墙面上的肥皂盒，既省空间，又利于肥皂干燥。优质的肥皂盒，底部应留有溢水孔，让盒子里的水分流出去，避免肥皂泡水；盒底脚应有一定的高度，这样肥皂底部不会接触到水，延长使用寿命。另外，要选择带有防浸条的肥皂盒，防浸条一般都在肥皂盒顶部，可以让滴落在肥皂盒上面的水快速流出去。（可欣）

儿童家具五个安全提示

能倾出现意外伤害。如小朋友常把书橱当楼梯攀爬，如没固定好极易伤到孩子。因此，选择轻质家具，必须用固定钩等措施加固好。

其次是无毒性。儿童常会用嘴或手触碰家具表面，所以家具必须是无毒的。如果家具的表面是皮革、纺织面料等，要选择甲醛含量符合国家标准的产品；若家具表面是涂层，一定要选择符合环保/国家标准要求的材料。

最后是折叠性安全。这是家长们非常容易忽略的点，折叠家具包括宣称“可调节”的，家长也应该购买有调节保护机制的家具。如果没有支撑好，会自动折叠，可能会夹伤孩子手指。家中有小孩子时，折叠家具要有二次锁定机制，即使小朋友偶尔碰到也不会立即折叠起来，很大程度上避免了儿童手脚被夹住的风险。

目前，市场上的儿童家具的评价指标比较复杂，让人眼花缭乱。专家建议，家长们可从5个看得见摸得着的指标筛选。

1.外形结构。儿童家具边角应经

倒圆处理，选择外形圆滑，无尖角及尖锐突出结构的更为安全。如果存在危险突出物，则应用合适的方式对其加以保护。

2.查看孔和间隙。以儿童床为例，一是家具本身的间隙；二是家具摆放与墙或其他家具的间隙。孔及间隙如果不合理，孩子容易被卡，极端情况下甚至会引起窒息。

3.封闭式家具须有通风口。家长要留意家中家具各个封闭空间的通风，大部分儿童家具通风口都在背面，在安装时还要注意在墙面与通风口之间留出空隙。封闭式家具的盖、门及类似装置不应配有自动锁定装置，以防孩子被锁。

4.不要选带玻璃的家具。高度在1.6米以下的玻璃一旦被打破，容易割伤孩子。

5.闻有没有气味。挑家具前，打开柜门或闻一闻其表面涂层，如果气味较大或涂层材料味道重，应慎选。（李玉）

健康提醒

