

特别关注

救命药硝酸甘油
用不对真要命

硝酸甘油不仅是突发心梗时的“救命药”，也是缓解心绞痛的良药。硝酸甘油可以通过舌下含服的方式迅速发挥作用，起到扩张冠状动脉、改善心肌细胞缺血和乏氧状态的作用，从而降低心梗恶化的风险，为患者送医争取时间。不过，在使用硝酸甘油时，以下几个误区要尽量避免。

误区一 能扛过去就不吃

有些患者过分害怕吃药，认为救命药硝酸甘油是一种“烈性药”，怕经常使用会引起不良反应，以至于在发生心绞痛的时候也不吃，想着“扛一下”。这样的做法很危险，甚至会危及性命。尽管硝酸甘油有头痛等副作用，但都在可控范围，经多次服用后，一般不会再生副作用。

误区二 服用剂量打折扣

部分病人含服硝酸甘油既不及时，剂量又往往不足，没有达到在最短时间内使症状消失这一目标。硝酸甘油舌下含服2分钟至3分钟后即可生

效，并能维持10分钟至30分钟。含服5分钟后不见效，应再次服用，含服3次后仍无效，应考虑为重症心绞痛或心肌梗死，或可能是伴有胸痛的其他疾病，应尽快去医院救治。

误区三 卧床用水送服

硝酸甘油千万别用水送服。舌下含服硝酸甘油，吸收率在80%左右，一般在服后5分钟达到最大效果。用水吞服起效慢，而且肝脏对其有降解作用，只有约8%的药物成分被吸收，这就让药物的作用大打折扣。

含服硝酸甘油时最好坐着。坐位含服比躺着、站着都好，体位性低血压会引发脑供血不足出现头晕、低血压，

甚至晕厥症状；若含服时采取平卧位，可因回心血量增加从而加重心脏负担，影响药物疗效。

误区四 把药瓶随身放

硝酸甘油的有效期受温度、湿度和光线影响。特别是开封后，其有效期明显缩短，一般在3到6个月。因此，硝酸甘油应该避光、密封，最好用棕色玻璃瓶放在阴凉处，避免阳光照射。

有的人随身携带时还会将药片放在贴身内衣口袋里，殊不知，人体的体温会促使药品挥发失效。

服药时，应尽量快速打开盖子和拧紧盖子，以免瓶内药片接触空气而缩短有效期。

□鄂时民

医生提醒

5种异常出汗
要当心

天气越来越湿热，有的人稍微一动就汗流浹背，但以下这些异常出汗要提高警惕。

自汗：多吃山药 主要表现为白天醒了就出汗，活动则更甚，并伴有脸色泛白、神疲乏力、声低懒言、怕冷尿多、容易感冒等症状。生活中可多吃点山药，熬粥或炒菜，也可用人参、黄芪、党参、白术等补肺健脾益气的药物。

盗汗：少吃辛辣 主要表现是一睡着就出汗，一醒来就停止。出现这种情况，首先要排除有无肺结核、甲亢等疾病，排除后如果还有心烦易怒、失眠、口渴咽干、烘热感、汗黄等，可在医生指导下服用知柏地黄汤、当归六黄汤等经方调养，少吃辛辣燥热食物，少熬夜。

半身汗：警惕中风 就是仅身体的一侧出汗。若有高血压或高血脂的人出现半身汗，一定要警惕是否是中风偏瘫的先兆，若发现半身汗应先到神经内科做检查，不宜延误。

头汗：找中医调理 表现为仅头部多汗，四肢及躯干无汗。老人头部蒸蒸汗出，原因多为大病或久病气虚失摄，或湿热蕴蒸，或肝阳上扰，可找中医师调理。

冷汗：要防低血糖 表现为四肢不温、怕冷、大汗淋漓，并伴有头晕、饥饿感、心慌或意识不清楚等症状。如果是糖尿病患者，要首先考虑是否低血糖反应并迅速采取措施，如饮用蜂蜜水、进食巧克力等补充体力。

出汗要适当，发现不正常的出汗现象，一定要提高警惕，及时就医。 据《健康时报》

长寿之道

走起来有这些好处

走步对健康有益，根据自己的情况尽量每天走起来，每一步都走在通往更健康的路上。

2500步，就足以开始降低死于心血管疾病的风险。每多走500步或在标准跑道上跑一圈，能将风险再降低7%。

4000步，有助于降低任何原因导致的早死风险。

6000步，可以降低罹患2型糖尿病的风险，尤其是老年女性。

6500步，可降低血压。

8000步，可降低患肥胖症、睡眠呼吸暂停和抑郁症的风险。

9800步，患痴呆症的风险可降低50%。

10500步，死于心血管疾病的风险可能比2500步时降低77%。

11000步，患高血压、糖尿病、抑郁症、肥胖症和睡眠呼吸暂停的风险比6000步时降低了25%—50%。

11500步，早死的风险可能比走4000步时低67%。

□杨进刚

粉碎谣言

助听器会让老人“越戴越聋”？

有些老年性聋患者听力下降明显，却拒绝配戴助听器，认为助听器会让人越戴越聋，一旦戴上助听器就摘不下来了。真的是这样吗？

实际上，如果是在正规助听器验配场所，由专业的验配师经过严格的听力测试、调试验配的助听器，是不会让人越戴越聋的。只有助听器质量不达标，验配流程不科学，才有可能造成听力下降。

此外，部分老年人的高血压、糖尿病等基础性疾病，以及年龄增长等因素，也可能引起听力的进一步下降。所以，不能把听力下降的原因归结到佩戴助听器上。

老年人是听力问题的高发群体，受身体机能衰退或疾病影响，老年人普遍存在一定程度的听力障碍，若不及时干预便会影响他们的日常交流，增加出现精神或认知功能障碍的风险。

据央视新闻



专家建议

预防听力损伤这样做

1. 要控制并尽可能消除噪声源，如果无法避免噪声环境，个人应做好防护措施，并定期接受听力检查。

2. 要减少使用耳机的频次，并控制耳机音量的大小。

3. 洗澡或游泳后，要注意保持耳道的清洁与干燥，防止发生中耳炎等耳部疾病。

健康饮食

夏天吃“苦”胜似进补 3种苦味菜不要错过

民间流传着“夏天吃苦，胜似进补”的说法。中医认为，苦味食物能够泻火、祛暑，生津开胃。推荐大家食用以下3种苦味蔬菜，帮助大家安然度夏。

苦瓜 苦瓜能量很低，维生素C含量比橙子还高，还含有丰富的钾、膳食纤维等营养素以及苦瓜素、苦瓜皂苷等植物化学物质。中医认为，苦瓜还具有一定的药用价值。

苦瓜，最常见的吃法是清炒。在广东一带还经常用来和黄豆、排骨一起煲汤食用。还有一种做法是塞上肉馅做成苦瓜酿，可以很好地避开苦瓜的苦味，还可以做到荤素搭配。

莲子 中医认为，莲子可以养心安神，清除肝火，对于脾胃也很有益处。现代营养学认为，增加膳食中钾摄入量可对抗高钠的升压作用，起到辅助降压的作用。镁对周围血管系统也可以起到血管扩张作用。干莲子的钾



元素含量很高，达到846毫克/100克，远高于香蕉，也超过了常见的豆类。干莲子中的镁含量也很高，达到了242毫克/100克。莲子的莲心很苦，但是含有丰富的生物碱，也具有辅助降压的

作用。

不怕苦的人，建议带着莲心一起吃。莲子最常见的做法就是煮粥、煲汤，或者将莲子磨成粉和糯米粉混合，蒸制成糕点。另外，煮熟的莲子淀粉含量很高，可以替代一部分主食，特别适合减脂人群适量食用。

折耳根 折耳根又名鱼腥草。在四川、云南、贵州、重庆一带，折耳根的味道深深烙在当地人的舌尖上。折耳根可泡茶、可入菜、可做汤，但最经典的做法是凉拌，也可以用来涮火锅。

从营养的角度看，除了维生素、矿物质和膳食纤维，折耳根还含有多种有益成分，如黄酮类化合物、有机酸以及生物碱等。大家常说折耳根有消炎、镇痛的作用，就是得益于其成分中的黄酮类化合物能降低人体的炎症反应，提高人体对抗病原体感染的能力。

□周莹

有此一说

少糖饮食
或能使身体更年轻

美国加州大学旧金山分校的研究人员发现，遵循富含维生素和矿物质的饮食，尤其是不添加太多糖的饮食，与细胞水平上更年轻的生物年龄之间存在联系。

该研究是最早表明添加糖与表观遗传衰老之间存在联系的研究之一，也是第一个在不同种族女性群体中探索这种联系的研究。参与这项研究的女性每天摄入的添加糖从2.7克至316克不等，平均每天摄入量为61.5克。一块牛奶巧克力含有约25克添加糖，而一罐350毫升的可乐含有约39克添加糖。而美国食品药品监督管理局建议成年人每天摄入的添加糖不超过50克。

研究人员研究了3种不同的健康饮食安排如何影响“表观遗传时钟”（一种可以估算健康和寿命的生化测试）。他们发现，人们吃得越健康，细胞看起来就越年轻。其中，坚持地中海饮食与较低的表现遗传年龄相关性最强。研究还发现，即使饮食健康，人们摄入的每一克添加糖也与表观遗传年龄的增加相关。

这项研究有助于加深人们对于糖与健康之间关系的理解。研究人员表示，表观遗传模式似乎是可逆的，如果坚持每天减少摄入10克添加糖，可能相当于将表观遗传时钟逆转2.4个月。

□张佳欣

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500—1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。