

特别关注

# 再强壮的心脏 也禁不起这8种折腾

每年秋冬季节都是心脑血管疾病的高发期,特别是面对一波波的寒潮突袭,学会如何保护心脏尤为重要。以下为大家盘点心脏很“怕”的八件事。

食中多增加杂粮、富含纤维的食品,减少糖、盐和脂肪的摄入。

**睡眠质量差** 心脏在睡眠期间节奏放慢,能获得调整和修复。但研究发现,睡眠时间少于7小时或大于9小时,会增加高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的风险。有人睡眠时还会打鼾,甚至出现呼吸暂停,这很可能是睡眠呼吸暂停综合征,这类患者的血压往往很难控制,易诱发心律失常等心脏病。

**对策:**不要熬夜,养成规律作息习惯,躺下后不要看手机。如果出现入睡困难、频繁苏醒、睡眠打鼾等情况,可到睡眠专科进行诊治。

**天气太冷** 气温降低会刺激人体血管收缩,减少皮肤散热,起到保暖作用。但血管收缩也会引起血压升高,增加心脏负担,容易诱发心绞痛、心肌梗死,或者脑出血。

**对策:**秋冬季外出要做好防寒保暖,建议用温水洗脸,洗澡间温度不宜过低,避免洗澡后着凉。另外,高血压患者应在冬季加强血压监测,尽量把血压控制平稳。

**情绪过激** 过度的不良情绪或者

精神压力会引发心理应激,增加心脏负荷,长期处于这种状态,可能会导致心肌损伤,甚至引起心脏病发作。

**对策:**及时疏解情绪和压力,用兴趣爱好转移注意力,劳逸结合,积极面对,放松身心。

**用力排便** 不少中老年人存在高血压、动脉硬化等情况,血管弹性较差,用力屏气排便时,腹压升高,可能诱发血管破裂出血,引起心脑血管事件。

**对策:**患有基础疾病的中老年人避免过度用力排便,如有便秘,可尝试口服乳果糖或使用开塞露等,或求医。

**锻炼太过** 适当运动可以提升心肺功能,有助心脏健康,但没有运动习惯的人突然剧烈运动,或长时间高强度运动,会导致血压突然升高,心率过快,可能会引发心肌缺氧。尤其是心脑血管疾病人,容易诱发心肌梗死。

**对策:**根据身体情况,选择让自己身心舒适的锻炼强度,并循序渐进地提高强度。老年人或有慢性疾病的人尽量避免对抗性运动,可选择温和的中等强度有氧运动,比如快走、慢跑、游泳等。 □刘健

应季养生

## 秋天是养肺黄金期 多吃“5白”养阴润肺



中医认为,秋季与白色相应,白色食物多入肺经,有助宣肺散邪、润肺止咳平喘等。到了秋季,不要错过这“五白”。

**白蔬** 百合味甘、性寒,具有养阴润肺、清心安神、镇咳平喘的作用,而且擅长清心清肺,被称作“上焦清道夫”。在秋季经常咳嗽、阴虚内热、有失眠困扰的人,都可以选择百合来调养。

**白梨** 《本草纲目》记载,梨可“润肺凉心,消痰降火”。如果秋天喉咙干燥,可直接吃生梨,或者炖梨食用,还可以将梨榨成汁或熬成膏来用,来达到润肺养阴的效果。

**白谷** 小麦冬种夏收,做成面粉味甘、性凉,具有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴的功效,还能养气补虚。经过炎热夏季的消耗,不少人入秋时已经处于“无病三分虚”的状态,此时吃一些面食再合适不过。

**白仁** 杏仁有甜杏仁(南杏)和苦杏仁(北杏)之分,能够止咳平喘、润肠通便。北杏仁苦温,药效较强,多入药;南杏仁甘平,口感更好,药力相对平缓,更适合日常食疗选用。

**白茶** 秋季保养肺部宜先清后润,老白茶清肺、润肺的效果不错,所以秋天不妨常喝白茶。如果咳嗽时明显有痰,还可以搭配陈皮一起喝,燥湿化痰。 □赵慧妍

粉碎谣言

## 尿酸高的人 不能喝茶吗?

喝茶真会影响体内尿酸水平吗?这种说法过于绝对。尿酸高的人可以适量喝茶,但需要控制饮用量并选择合适品种。

一般情况下,茶叶本身所含成分不会直接导致尿酸水平升高。适量饮茶能够增加水分摄入,促进尿酸排泄。不过,尿酸高的人应避免喝浓茶。因为浓茶含有草酸、咖啡因等成分,可能会刺激胃肠道,影响睡眠和代谢,间接对尿酸水平产生不利影响。专家建议饮用淡茶水,每天茶水饮用量控制在2-3杯以内。

另外,有研究发现,茶水中的没食子酸、茶多酚等成分,可抑制体内尿酸的生成。发酵程度低的茶,抑制作用会强于发酵程度高的茶。所以,尿酸高的朋友,可适当饮用绿茶、白茶和乌龙茶。 □李洁

医生提醒

生活中,不合理用药的情况比比皆是,应该引起注意。

### 饭前服药和空腹服药不一样

饭前服药一般指饭前15至30分钟服用。空腹服药的目的主要是减少食物对药物的影响,比如肠溶片,需要药物快速通过胃抵达肠道发挥作用。空腹用药若每日服用一次,应在早餐前半小时到一个小时服用。若每日服用2次,建议在饭前1小时或饭后2小时服用。

### 擅自增减停药物

药物治疗起效需要一定疗程,特别是慢性病不容易立竿见影。有些病

应季养生

## 被低估的藻类食物你了解吗?

凉拌海带丝、裙带菜豆腐汤、紫菜鸡蛋汤、海苔片……这些常见菜的主要食材都来自一类食物——藻类。别看它貌不惊人,但营养价值却十分丰富,还特别爽口解腻,尤其用来配肉吃很合适。

### ● 高蛋白富含膳食纤维

藻类中的蛋白质含量很高,如干制海带中含有6%至8%,裙带菜达14%至21%,紫菜高达24.5%。藻类还富含膳食纤维,粗纤维含量高达3%至9%。另外,其药用价值已经经过研究证实,经常食用海藻,对于预防高血压、溃疡病以及消化道肿瘤等有明显功效。

### ● 矿物质和维生素的宝库

藻类中含有多种人体必需矿物质,其中,铁、锌、硒、碘等含量相对丰富。各种藻类还富含碘,其中海带是地球上含碘最丰富的生物资源,每100克海带(干)中碘含量可达36毫克。维生素B2、



维生素C、维生素E、胡萝卜素、烟酸和叶酸等在海藻干品中含量也较为丰富。

### ● 能有效防止血栓形成

藻类细胞间为黏质多糖、醛酸多糖和含硫多糖,不同藻类各有差异。细胞内也含有丰富的多糖,如螺旋藻主要含葡聚糖和多聚鼠李糖。尤其是海藻中所含的岩藻多糖,可阻止红细胞的凝聚反应,有效地防止血栓形成和降低血液黏稠度,对于心血管病人有较好的食疗作用。 □高春海

## 这几种吃药方法是真坑

情看上去改善不意味着痊愈,仍需药物维持治疗。总之,要遵医嘱用药。

### 把药掰成多片吃

有些药片中间有道“刻痕”,这提示该药允许沿折痕掰开服用,但不可嚼碎。其他种类的药都不能掰着吃。比如控释片和缓释片,其中的有效成分比普通药要高,掰开或嚼碎服用,会加速药物吸收,可能引起中毒。一些肠溶片到了肠道才会释放药物,掰开服用,到胃部后容易受胃酸影响,大大降低药物疗效。

### 呕吐之后补服药物

有些患者服药后会呕吐。如果药

物对胃肠的刺激过大,刚吃完就吐出整片药物,要立即补服。若是服药后已经过了数小时,呕吐物里看不到药物,则说明大部分药物已消化吸收,就不需再补服了。

### 不遵医嘱多药并用

不少患者为了让病好得更快,盲目地多药并用,这其实是很危险的。有些药物合用可增加协同效果,而有些药相互拮抗,甚至让副作用相互叠加。如果对目前用药有疑问,或者听说哪种药比较有效后自己也想用,还是先到门诊咨询大夫,切莫私自换药。 □汪芳

家庭保健

## 4个原因让骨头 从“硬”变“酥”

老年人若想保护骨骼健康,需要先“知己知彼”,知道是什么让骨头由“硬”变“酥”。

### 4个原因让骨头从“硬”变“酥”

**吃得不够** 食用牛奶、鸡蛋等含钙食物较少者,钙摄入量不足。随着年龄增加,钙流失也会增加,所以老年人、乳糖不耐受及挑食者更需要注意钙补充。

**口味太重** 平时饮食越咸,钙的吸收越差,尿钙的排出越多,因此嗜食咸味的人群要留意自己的骨质健康状况。

**不爱出门** 不少人户外活动不足,没有给骨细胞力学刺激,不利于钙的吸收和沉积,无法增强骨骼强度及肌肉功能。即便有时出门,也会过度使用防晒工具。偶尔晒个太阳,还是在家隔着玻璃晒,这些都会影响维生素D的产生,继而影响钙吸收。

**喜欢酒水** 乙醇含量越高的酒越容易造成钙流失,白酒>啤酒>红酒。

此外,咖啡因摄入过量会抑制胃肠道对钙的吸收,而长期过量饮用碳酸饮料,会摄入大量磷酸和糖分,影响钙的吸收。

### 4个字教你识别“骨松”

多数骨质疏松症人群没有明显的临床症状,但如果出现下面4种情况中的一种,就有可能是在发出求救信号,需要积极应对。

**疼:**腰背疼痛或全身骨痛,尤其在夜间或提重物时疼痛加重,经常抽筋。

**缩:**身高变矮或脊柱驼背畸形,活动受限,弯不下腰或直不起身。

**脆:**弯个腰、打个喷嚏、上个厕所,之后就突然疼得站不起来,拍片一看骨折了。

**烦:**烦躁易怒,食欲下降。 □赵丹