

初春寒冷 心脏要过“五道坎”

 冬之际，感冒受寒爱唱“主角儿”，其实真正应防范的是心脑血管疾病。如何预防心脑血管疾病？火箭军总医院心胸外科主任医师陈秀认为，心脑血管病理基础是“虚”“淤”“痰”等，并提出了“供血不足乃万病之源”“脑心同治”两大理论，要想避免心脑血管疾病“偷袭”，心脏要过好“五道坎”。

 保暖坎。天气较冷时，心脏病突发事件比其他季节高2~3倍，由于室内外温差大，加之气候干燥，人的生理机能反映比较迟缓，这样就加大了心脏的负荷，造成供应心脏血液的冠状动脉痉挛，使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄，甚或发生闭塞；更严重的时候，冠脉痉挛还会引发粥样硬化斑块破裂，血管堵塞，从而造成心绞痛或心肌梗死的发生。因此，有心血管疾病的人一定要注意保暖，尤其要护好头部、手部、脚部。外出时要戴手套、帽子、围巾，穿大衣，睡前用热水烫烫脚，夜间上卫

 生间时要穿上衣服，洗澡时先放热水，等水温合适后再脱衣服。大风降温时，不要迎风行走。

 睡眠坎。高质量的睡眠就相当于给心脏充足了电，每晚保证7~8小时的睡眠对健康最有利。研究表明，睡眠时间过长或过短都会增加患心血管病的风险，每天睡眠小于6.5小时的人，心血管病的发病率上升15%，冠心病的发病率上升23%；每天睡眠超过9小时且睡眠质量较差的人，心血管病的发病率上升63%。

 此外，患者卧室温度不宜过低，要盖保暖效果好的羽绒被或羊毛被，避免寒冷诱发疾病发作。傍晚与凌晨也是心梗与脑卒中的高发时段，因此心脏不好的人，经医生评估后睡前可以适当服用阿司匹林以降低上述风险。老人睡醒时不要急于下床，先在床上躺5~10分钟，再慢慢下床穿好衣服，否则易引发心绞痛、中风等。

 呼吸坎。呼吸道感染在春冬季高发，导致肺组织的氧交换能力降低，容易诱发急性心肌梗死、猝死等急性事件。因此，体质较差的老人必要时可提前接种流感疫苗。

 另外，雾霾天气气压较低，空气中的氧浓度也低，对于患有高血压、冠心病等心肺功能不好的人来说，室外活动很容易缺氧。空气中PM2.5等污染物会加快心率，升高血压，激发血管炎症反应，并导致血液高凝状态进而诱发心脏病发作。因此，雾霾天气时需减少户外活动，应待在家里多喝水，千万不能开窗。

 调药坎。《黄帝内经》载：“主不明，则十二官危”。意思是只要心脏不出问题，其他的脏腑一般也会安守本分，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这些“神”也就不会出什么问题。所以说，患有心血管疾病的人一定要按时、规范用药，并要根据气候变化，在医生指导下合理用药，控制各种慢性病的复发。血管遵循“热

胀冷缩”原理，天气较冷时，会使血管收缩更明显，进而导致血压升高、波动明显，原有的药物剂量并不一定能控制和管理好血压，因此，当天气剧烈变化时，最好到医院在医生的专业指导下及时调药，千万不能自己在家随意调整药物剂量和种类，以发生意外情况。

 运动坎。持之以恒的运动可以改善心脏功能，不要因为天气寒冷，而久卧不动。每周身体活动时间在120分钟以上，可使心脏病危险降低一半。有冠心病等心脏功能不好的人要在太阳出来后再运动，运动强度要适当，时间以微微出汗为宜，应控制在30~50分钟以内，最好选择散步、慢跑、打太极拳等不太激烈的运动。需要提醒的是，运动要因人而异，量力而行，在运动过程中如有感到身体不适，应立即停止，回家休息。遇大风降温天气千万不能出门运动，可以做室内扭扭腰、伸伸腿等小幅度运动。

中国医药报

睡前小妙招 轻松对付“倒春寒”

 俗话说“春天孩儿脸，一天变三变”。虽然已经立春了，但天气还是说变就变，一不小心就被“倒春寒”袭击了。

 倒春寒往往比冬天更易冻伤身体，尤其是气血较弱的人，倒春寒时更易手脚发凉、腹痛腹泻。这时建议大家睡前泡脚时加点米酒。

 具体方法是，在木桶或脚盆里放适量热水和米酒，水和米酒的比例是1：1的比例，再加几片生姜。用米酒泡脚，会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身，改善身体怕冷的症状，同时还会帮助睡眠的作用。另外，通过米酒泡脚暖身，还可以改善体

虚的症状，同时还有助于增强抵抗力，甚至对轻度感冒也有一定疗效。

 脚素有人的第二心脏之称，我们向来又把脚比作是树的根基，泡脚就好比是给树浇水施肥一样，具有很重要的养生意义。

 泡脚有几点注意事项：泡脚水最好在40℃最适宜。水量要没过脚踝，因为脚踝是血液在脚部流动的重要关口，脚踝的血热了，人体的整个血液循环才会加速，这样才会有很好的舒通经络的效果。晚上九点肾经气血比较衰弱，所以此时泡脚最能养肾。

健康时报

胡椒不只是调味还能治病

 胡椒既是调味品，又具药性，是常用的中药，可谓调味、治病样样在行。广州中医药大学第一附属医院药学部冯时茵主管中药师介绍，胡椒分为白胡椒和黑胡椒。秋末至次春果实呈暗绿色时采收，晒干，为黑胡椒；果实变红时采收，用水浸渍数日，擦去果肉，晒干，为白胡椒。生用，用时粉碎成细粉。胡椒性温，对胃寒所致的胃腹冷痛、肠鸣腹泻有很好的缓解作用，并可治疗风寒感冒。

推荐食疗方：
胡椒猪肚汤。材料：猪肚1个，生姜20g，胡椒适量。
步骤：1、猪肚用清水冲洗干净，加料酒浸泡10分钟去味，将料酒倒掉后加盐搓揉后，加入淀粉反复搓洗；2、锅中加水煮沸，将洗净的猪肚放入沸水中焯一下去味；3、将胡椒粒及姜片放入猪肚中，再将猪肚放入汤锅中加水，大火烧开后转小火慢炖2小时至汤呈奶白色；4、关火后捞出猪肚，微凉后切条，放入汤锅中再次开小火慢炖15分

钟，加盐调味后关火即可盛出食用。
 功效：健脾开胃，暖胃养胃。尤其对气虚受损有很好的食补作用。
 不宜人群：孕妇及阳盛内热、阴虚火旺体质者。
 1、煲汤时胡椒分量视个人接受程度，不必一次食多，可从少量起，特别要看天气，有时秋冬还可以穿短袖，这时煲汤用的胡椒不宜过多，如果天气寒冷，不妨多加一些。
 2、鸡汤里加胡椒粉，是通鼻的完美食物搭档。但无论黑胡椒、白胡椒皆不宜高温油炸，可在菜肴或汤羹即将出锅时添加少许，均匀拌入。
 3、一般人群均可食用；消化道溃疡、咳嗽咯血、痔疮、咽喉炎、眼疾患者慎食。
 4、胡椒保存方法极其简单，将胡椒密封在玻璃瓶中放置于干燥通风处即可。一般情况下，为了品尝到胡椒最纯正的味道，建议在食用时再将胡椒碾碎成细粉，现磨现用。

羊城晚报

鱼鳔在喉切勿强吞饭团

 近日，笔者从广州市第一人民医院获悉，该院消化内科一年平均接诊吞入异物的病人约70例，春节期间该类病人数量有所上升。接诊病例中，以吞入骨头、鱼刺等食物的病人为主。医生提醒，误吞异物需重视，应及时就医，切勿尝试通过吞饭团等方式强行咽下。排骨卡在食道致发烧

 春节期间，40多岁的陈先生吃饭时误将口中咀嚼的一块排骨吞下，食道感觉有异物且觉得胸痛，但他并未重视。两天后，陈先生并未好转且发烧至39.0℃，于是从当地来广州市第一人民医院就诊。
 接诊的消化内科冯志强副主任医师说：“患者自述异物在食道已有3天，胃镜中发现食道上端有一排骨样异物，表面还带有肉，将肉取出后发现一块骨头横插到食管壁两端，可清楚看到食道已经穿孔、化脓。”

 骨头取出后测量长3.0cm，两端非常尖锐。考虑到患者食管穿孔、化脓，胸片发现液气胸，呼吸内科、胸外科当班主任会诊决定给予胸腔闭式引流，再辅以消炎等治疗。经过治疗，陈先生逐渐恢复，近日已回到当地。

 消化内科王红主任医师提醒，每年节假日期间都会接收到食道异物的患者。市民食道进异物时，不可掉以轻心，严重者会导致食管穿孔、化脓，甚至会出现脓胸、纵膈感染等，最好及时到医院就诊。

 喝醋等“偏方”有害无利。
 若在家中误吞异物，第一时间应怎么处理？冯志强建议，若发现异物在口腔，可自己尝试用手取出，或让亲朋好

友用手电筒照一下口腔，了解异物大小、位置，若自己不能取出，则最好马上到医院就诊。

 许多人在吞下鱼刺、骨头等异物自己无法取出时，选择尝试喝醋、吞饭团等“偏方”。消化内科周永健主任医师提醒，这类民间“偏方”有害无利，将异物强行咽下反而有可能使异物划破食管壁，若刺破血管甚至可能有生命危险。
 “食道有三个狭窄口，吞入异物时容易卡在狭窄口上，特别是鱼刺、鸡骨等较为尖锐的异物，有可能刺破食管壁。若此时再试图通过吞咽饭团、馒头等方式机械推动异物，有可能在食道上划出更大的口子，不但损伤黏膜，还有可能划伤附近的血管导致生命危险。”周永健说，吞下异物可能会出现胸痛、吞咽困难等情况，需及时就医。“临床遇到不少抱着‘等几天就好’的心态拖延就医的病人，等就诊时食管已被穿破并感染。”

 喝醋是否可行？周永健说，食用醋不可能溶解吞入的异物，只能在一定程度上酸化，还有喝橄榄水、吞大蒜等方式，也没有溶解帮助。“与其尝试偏方，不如尽早就医。若卡的位置较浅，医院五官科通过专用的钳子就可以取出；如果位置较深，也可以在消化科选择无痛的胃镜等方式取出。”

 接诊病例中，也有不少不慎吞入牙签的患者和误吞坚果的小宝宝。周永健提醒，宝宝食管细小，不建议家长给3岁以下的孩子吃过于坚硬的食物，而对于成年人，吃饭时应注意细嚼慢咽。

南方日报

食物也能缓解关节痛



 关节疼痛的关键是出现炎症，而吃对食物有助缓解症状。近日，美国长寿医药公司运动医学家莫什·本罗希博士和美国营养学家劳伦·皮恩库斯博士总结了有助缓解关节疼痛的食物。

 1、菠萝。菠萝富含维生素C和凤梨酵素。研究发现，凤梨酵素对骨关节炎的镇痛效果堪比布洛芬。美国关节炎基金会研究发现，吃菠萝能有效缓解类风湿性关节炎。不爱吃菠萝的患者可以选择同样富含凤梨酵素的木瓜。

 2、三文鱼。多项研究表明，三文鱼、鲱鱼和沙丁鱼等深海肥鱼中富含的欧米伽3脂肪酸可缓解体内炎症。建议每周吃2~3份三文鱼（1份大概150克）。
 3、生姜。生姜含有活性物质姜辣素。

 美国迈阿密大学研究人员发现，高浓度的姜辣素可缓解关节炎导致的膝盖疼痛，有效率达40%。建议关节疼痛者做菜时放点姜，或将生姜切片泡水饮用。

 4、辣椒。辣椒中的辣椒素具有抗衰老、防癌、抗炎和镇痛等保健功效，可适量吃。不过研究表明，不太辣的青椒和柿子椒等效果不明显。辣椒越辣，辣椒素含量越高。

 5、大蒜。吃大蒜能缓解炎症，激活人体免疫细胞。烹饪时适当放点大蒜，或在进餐时生吃几瓣，效果更好。
 6、樱桃。樱桃、蓝莓和菠菜等果蔬中含有大量抗氧化剂，能够抗炎。美国密歇根大学研究人员发现，每天饮用樱桃汁既可以缓解炎症，又能降低心血管疾病的发病风险。

生命时报

肠胃不好试试七款美食 营养丰富好消化

 很多人不善于烹调杂粮薯类，总觉得它们不好消化，其实不然。只要配合得当，它们的养胃效果比白米粥好，因为在同样的消化吸收水平上，它们含有更丰富的营养素，而胃肠道的修复能力对营养素供应十分敏感。如果能配合一些牛奶、鸡蛋等蛋白质食材，改善胃肠功能的效果会更好。很多胃肠不好的人喝牛奶会感觉腹胀，但在其他杂粮薯类的配合下，能大大减轻胀气程度，同时又能补充杂粮中所缺乏的钙、蛋白质和维生素A等营养素。我为大家推荐下面几款美食。

 山药小米糙米牛奶糊。取蒸熟的铁棍山药100克、小米20克、糙米20克，加水900毫升，一起打成米糊，然后混入全脂奶粉50克，搅拌后即可食用。研究表明，山药有促进肠道细胞修复的作用，小米和糙米中丰富的维生素B1也有利于消化。需要注意，优质铁棍山药才有良好效果，不能用普通山药。

 鹰糟木瓜牛奶藕粉羹。将市售较稀鹰糟200克煮沸，加入木瓜块100

克煮2分钟；把5克藕粉用50克凉水搅匀，倒入鹰糟汤中迅速搅匀使其变透明，最后兑入200克全脂牛奶即可。

 大枣南瓜糙米花生糊。干枣20克洗净去核切碎，用水先泡两小时。南瓜100克去皮切小块。花生50克略烤香。糙米30克用少量水轻轻洗两次。所有食材连泡枣的水一起放入豆浆机当中，把总水量调整到900毫升，用五谷豆浆程序或米糊程序，打成糊糊即可。

 山药糯米糙米芝麻粥。取糯米1份（50~100克），糙米1份，去皮山药切丁2份，炒香芝麻2勺。不算山药，每100克生米加水500~700毫升。如果煮的过程中水分蒸发少，比如，用压力锅烹调或深口砂锅烹调，就少放水；如果用普通电饭锅或煮锅烹调，水分蒸发严重，就多放水。这款粥很利于养胃。

 花生芋头紫米大米饭。取150克大米，加入泡过2小时的紫糯米（生重50克），加生花生30克，去皮芋头丁100克，加水一起煮成米饭。芋头可以换成山药或红薯。做好之后可以在表面撒一些炒香的芝麻。需要提醒的是，吃饭时



要细嚼慢咽才能获得好的消化效果。

 豌豆蘑菇鸡肉糙米粥。将速冻甜豌豆或新鲜嫩豌豆50克洗净；蘑菇50克洗净切小丁；鸡肉100克切小丁炒熟；和糙米、白米（各50克）、燕麦片（20克）一起放入电饭锅或砂锅，加水焖成浓粥。

 南瓜莲子薏米牛奶饼。南瓜蒸熟

为什么橘皮泡水用陈不用鲜



 咳嗽的常与半夏、茯苓同用，如二陈汤。脾胃虚弱、饮食减少、消化不良、大便秘泻等症，常与人参、白术、茯苓等配合应用，如六君子汤。因其既能健脾，又能理气，故往往用作补气药之佐使，可使补而不滞，有防止壅遏作胀作用。

 但是大家要注意，不建议用鲜橘皮泡水喝。因为随着种植技术的改进和保鲜技术的应用。近些年，果农摘下橘子

后大多用保鲜剂浸泡后再上市。保鲜剂为一种化学制剂，浸泡过的橘子对果肉没有影响，但橘子上残留的保鲜剂却难以用清水洗掉，若用这样的橘子皮泡水代茶饮，对身体健康的损害是显而易见的。即使未用保鲜剂泡过的鲜橘子皮代茶饮，也发挥不出它应有的疗效。橘皮之所以在中药中叫做陈皮，是因为一般要放置隔年后才可以使用的。南北朝

鱼胆不明目 误食有风险

 汁都是有毒的，比如，鳗鲡、海鲶、乌鳢、胡鲶、石斑鱼、黄鲈、海鲷、艾氏蛇鲻、真鲷、黄颡鱼这几种鱼的胆汁是无毒的。研究者共发现这21种鱼类里有11种鱼有毒，包括鲫、团头鲂、青鱼、鲢、鲮、鳊、翘嘴鲈、草鱼、拟刺鲃、赤眼鲷，这几种鱼都属于鲤科鱼类，所以，可以认为鲤科鱼类的鱼胆均是危险的。

鱼胆有毒危害大

 其实，因为吃鱼胆而发生的中毒事件一直屡见不鲜。有数据显示，自1964~1999年以来，我国因吞服有毒鱼胆而中毒的人数有451人，其中死亡数目达83人，死亡率高达18.04%。不光是在中国，印度、越南、日本、美国等地也有因食用生鱼胆而中毒的案例。

 鱼胆中究竟有何毒素呢？鱼胆汁的主要成分是胆酸、牛磺胆酸、鹅去氧胆酸、牛磺去氧胆酸、水溶性胆醇硫酸钠、氢氰酸、组胺等。最早有人认为鲤科鱼胆的胆汁酸中存在的鲤醇（cyprinol）有毒，但是，后来证实这种物质并没有毒性。直到上世纪90年代，日本学者从鲤鱼胆汁中分离出一种物质5α-鲤醇

硫酸盐，证实该物质具有毒性。总的来说，通常认为，以鲤醇硫酸酯钠为代表的鲤醇硫酸盐是鱼胆中的主要毒性成分。另外，胆汁中的组胺、氢氰酸、胆酸等也会对人体组织造成损伤。

 动物实验及临床证据显示，鱼胆中毒会导致肝、肾等脏器损伤，引起肝脏变性、坏死和肾小管损害、集合管阻塞、肾小球过滤减少等危害，在短期内即导致肝、肾功能衰竭（acute renal failure，ARF），临床上称为多脏器功能失常综合征（MODS），严重时会发生多脏器功能衰竭（MOF）。

 需要提醒的是，鱼胆中的毒性物质鲤醇硫酸酯钠能耐高温、耐酸，不易被胃酸、乙醇所破坏。所以，鱼胆不论生吞、煮熟或用酒浸泡后吞服，均可能引起中毒。

远离鱼胆预防中毒

 “鱼胆明目”的说法其实并不明确，有人说，这种说法出自于《本草纲目》中记载的“青鱼胆”条目下，有“人通肝胆，开窍于目”的功效，用法为“含咽”。但我国古代医学专著《本草经疏》中也明确：“目病非风热盛而由血虚昏

中国医药报