

天寒 心脏病患者饮食有讲究

天寒是心脏病高发期,心脏病患者尤其是术后处于恢复阶段的出院患者,在这个阶段做好饮食护理很重要。

坚持少盐多钾。心脏病患者饮食中盐分摄入过多,容易加重心脏负担,甚至可能引起血管堵塞,导致中风以及脑梗死等情况。通常情况下,心脏病患者的日常摄盐量不宜超过6g。同时要注意,酱油、腌制食物中同样含有大量的钠,比如咸肉、罐头、火腿、加碱发酵食品等,这些高钠食物也要谨慎食用。钾、钙元素对于钠盐的危害有对抗作用,对心血管具有保护作用,且有预防心脏病的效果,心脏病患者平时应注意适当补钾,多吃钾、钙含量高的食物,如大豆、香蕉、柑橘、豆制品等。患有严重心脏病的患者,冬季饮食中应多吃些蘑菇、紫菜、土豆、海带等食物。

天寒预防心脏病应遵循“少

糖、少脂、多蔬菜”的饮食原则,少吃胆固醇含量高的食物,如内脏、蛋黄、鱼卵、蟹黄或奶油等。肉类宜选用鱼类及去皮家禽,不要吃禽皮,因为禽皮脂肪含量高。炒菜时,多用含不饱和脂肪酸高的植物油(如豆油、橄榄油),少用含饱和脂肪酸的动物油(如牛油、猪油)。蔬菜、五谷、水果类含维生素和纤维素较多,可以在不升高血脂的情况下供给人所需要的全部热量,因而应多吃点五谷杂粮、蔬菜、水果等。

腊肉、香肠等加工肉制品是人们冬季餐桌上必不可少的美食,但是心脏病患者应注意少吃,如果经常吃这种食品就很容易患心脏病或糖尿病。另外,多吃花生、腰果、杏仁等坚果代替含糖和脂肪食物,威胁生命健康的心脏病发病风险将降低三成。因为坚果含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素、矿物质和其他营养物质,可以降低人体胆固醇。

天冷,火锅非常受欢迎,但心脏病



患者要慎吃火锅,尤其忌吃火锅时喝冷饮,因为这非常容易引起急性心肌梗死。吃火锅时尽量少吃难消化和胆固醇高的食物,如肥羊、肥羊、羊尾以及猪脑、肥肠等动物内脏。

值得特别注意的是,暴饮暴食或是饱食都是心脏病患者的大忌,很容易诱发心脏病。建议心脏病患者养成少食多餐的习惯,定时定量是心脏病患者饮食护理的关键。

健康报

初春养胃正当时 看看营养专家建议

俗话说“一年之计在于春”,这两天北京气温渐升,天气晴好。春天是生发之时,阳气较为旺盛,会使肝气盛而损脾胃,初春时节如何吃出好“滋胃”,看看营养科医生们支招。

一、蘸汁秋葵助消化

秋葵细细尖尖的,一头略弯,有点像翘起来的手指,也像弯弯的羊角,所以也叫羊角豆。国家二级公共营养师时阳介绍,秋葵中含有一种黏性糖蛋白,是由其中丰富的果胶、多糖等膳食纤维构成,经常食用能帮助消化,起到健胃整肠,保护胃肠和皮肤黏膜的作用,对胃炎、胃溃疡等疾病有一定的食疗作用。

秋葵口感清新,分绿色和红色两种,红色口感稍差,黏液也少,一般挑选10厘米之内纤小的绿色秋葵为好。

饮食推荐:蘸汁秋葵。秋葵洗净后用沸水焯3~4分钟后捞出(可去除涩感),用蒜末、生抽、香油调成料汁蘸食即可。如果秋葵够鲜嫩,焯好后什么调料都不用,直接吃也不错。

二、白扁豆粥健脾胃

中医认为,白扁豆性温味甘,入脾、胃经,具有健脾养胃的功效,适合脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泻的人食用。北京中医药大学附属东方医院营养科主任顾玉英说,白扁豆还有一定的防癌作用,其中含有植物血细胞凝集素,能使癌细胞发生凝集反应,起到一定的预防癌症的食疗作用。

白扁豆不易煮熟,烹饪前最好先浸泡8~10小时;也可将其打成粉末,做粥时适当加入一些。但体内气虚生寒、腹胀的人不宜多食。新鲜的扁豆在烹调前应将豆筋去除,这样更易煮烂,也易消化,另外,烹饪时一定要煮透,以免发生中毒。

饮食推荐:白扁豆粥。将莲子、桂圆、红枣浸泡后和泡好的白扁豆一起先用大火烧开后转小火煮半小时,然后加50克粳米再煮半小时即可。建议每次喝一小碗。

三、凉拌豌豆芽惹人馋

初春吃豌豆芽很不错。豌豆芽不仅长相可人,各类营养素含量也远高于其他豆类芽苗。豌豆芽维生素C含量为67毫克/100克,是绿豆芽的11倍,柠檬的3倍;而维生素A和胡萝卜素含量则分别是绿豆芽的148倍、133倍,钙含量也是绿豆芽的4倍多。

在北方干燥的春天,若能吃些富含维生素C和维生素A的豌豆芽,有助于对抗环境对皮肤的损伤,同时也可增加钙的摄入。

饮食推荐:凉拌着吃,或者与牛奶、水果等一起做成奶昔等饮品也是营养又时尚便捷的选择。

四、“一青二杆”补阳气

北京有句老话,春天要吃“一青二杆”,这“青”指的是小葱,而“杆”其实是个动作,就是蘸酱,也就是小葱蘸酱。南方很多地方,也喜欢在春天吃点儿小香葱。

从中医角度看,葱是“还阳”之物,春季是生发的季节,非常适合吃葱。

另外,葱含有挥发油,主要成分是葱蒜辣素,有很强的杀菌作用,能防感冒,还能促消化。但大葱性温,辛辣刺激,“劲儿”比较大,更适合冬季吃。

小葱性甘、平,“劲儿”小,更适合春季吃。春天的葱是一年中最丰富的,也是最嫩、最香、最好吃的时候。此时的葱,由于气候和土壤的关系,水灵灵的,绿叶多、辣劲小,吃起来甜甜的,生吃最好了,其中的维生素和矿物质能最好地被吸收。

人民网

咳嗽要选对食疗方

寒咳、燥咳、热咳几种咳嗽症状不同,用药或食疗都不可混用。痰多时要少用川贝枇杷类的止咳糖浆,川贝蒸梨仅适于燥咳类型

入冬以来,我国北方及南方陆续出现大面积流感,很多患者好转后,会遗留下较长时间的咳嗽,乙型流感更是如此。感冒后咳嗽是单独的一种疾病,遇到多种刺激都会引起咳嗽发作,比如温度变化、刺激性气味、讲话时的震动、用力呼吸时的气流冲击等。使用适当的食疗或中药,可促进咳嗽康复。很多患者选择止咳药物时存在一定的盲目性,选错甚至用反了方法。比如,痰多时要少用川贝枇杷类的止咳糖浆,而川贝蒸梨也仅适于燥咳类型。

感冒后咳嗽常见几种状况:

1、寒咳:表现为咽喉咳嗽,遇冷或夜间加重,声音重浊,咳痰稀白,可伴有鼻涕清涕或恶寒无汗。平时有畏寒、便溏体质者,或在感冒期间服用较多抗生素或清热解毒类药物者,多会表现为这种类型。

食疗可选苏叶杏仁茶(10片鲜紫苏叶放入1杯杏仁露中,煮沸



即成)。宜食用白萝卜、杏仁、姜、葱白、芫荽、橘子、金橘等果蔬,少量的胡椒、辣椒等辛辣之品是可用的。禁忌梨、西瓜、苦瓜、咸菜、猪肉、鸭肉、贝壳类等凉性食物。中成药可选通宣理肺类、止咳橘红类制剂。

2、燥咳:表现为干咳声音嘶哑,少痰或无痰,不易咳出,咽干喉痛,可伴有心烦盗汗或大便干燥。平时经常口干目干体质者,或久处室内燥热环境下,易导致这种情况。

食疗可选川贝蒸梨(带皮白梨一个,洗净去芯,放入捣碎川贝3克,蒸20分钟即成)、银耳雪梨荸荠羹。宜食用百合、芒果、甘蔗、枇杷、香蕉、蜂蜜、杏仁、核桃等食材。禁忌辛辣饮食、烧烤、羊肉、柑橘类水果。中成药可选川贝枇杷、养阴清肺、百合固金类制剂。

3、热咳:咳嗽频作,声音响亮,咳黄痰黏稠,口渴咽痛,可伴有痰中带血、便秘等。本类型在平时喜食辛辣烧

烤者,或易心烦便秘等“上火”体质者中常出现。食疗方可选四汁饮(白梨、莲藕、荸荠、西瓜,适量榨汁代茶饮)、清蒸无花果(干无花果洗净后蒸10余分钟,每次吃五六个,每日3次)、罗汉果代茶饮(与芒果核同煮水更佳)。宜食用苦瓜、茼蒿、大白菜、柿饼、扁杏仁、薏米、鱼腥草、天葵等食材,可少量食用海蜇皮。禁忌海鱼、虾、鸡肉等。中成药可选桑菊感冒、羚羊清肺类制剂。

以上几种咳嗽之间用药或食疗不可混淆,这样才能保证疗效。痰多时少食酸味、咸味。在水果中,苹果性味平和,对各种咳嗽不必禁忌。感冒后咳嗽出现细菌感染的情况不多见,因此尽量避免滥用抗生素,如黄痰或黏痰偏多时,宜适当食用鱼腥草这一具有“食物抗生素”名号的食材。

人体呼吸道对寒冷干燥及污浊的空气较敏感。最好能使室内空气保持洁净,将温度控制在20~22摄氏度,湿度在50%~60%。在寒冷及雾霾天气外出时,佩戴防霾口罩,可起到保暖、保湿、防霾等效果。

人民日报

贫血者必须要补气

面色苍白、头晕眼花、唇甲色淡,出现这些贫血症状时,很多人第一反应是吃一些补血的药物,如阿胶、当归等。但是,东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚指出,这些具有补血功效的中药未必能帮你搞定贫血,因为补血的同时还必须补气。

气与血互相转化。中医认为“气为血之帅,血为气之母”,气血同根同源,可互相转化。气能生血、行血,血可以由气转化而来,并在气的推动下乖乖地呆在血管中,源源不断地正常运行,为身体提供充足的养分和动力。同时,气是无形的,需以有形之血为载体,存在于血液中,得到血液的滋养,气旺而生血。

补血药大多难吸收。中医常用当归、白芍药、阿胶、地黄、何首乌等药材来补血,但这些补血药质地黏腻,单纯服用并不能很好地被人体消化吸收,尤其是脾胃功能不好的人,如老人、肠胃弱的习惯,服用后不仅吸收困难,不能让珍贵的药材物尽其用,还容易给消化系统带来负担,出现腹胀、大便稀溏等不适症状。

健脾补气可纠正贫血。朱欣佚介绍,贫血患者要想正确补足体内血液还需从健脾补气入手。产后大出血产妇、外伤出血患者、术中出血量多的患者,

生命时报

一天怎么过最健脑

大脑是人类使用最频繁,但了解甚少的器官。减缓大脑的衰退速度,让它长期保持活跃是高品质生活的保证。为此,《生命时报》记者采访解放军第309医院营养科主任左小霞,请她谈谈如何度过最健脑的24小时。

1、早餐:吃鱼、鸡蛋、蓝莓和核桃等。身体如果缺少必需的脂肪酸,记忆力衰退和患老年痴呆的风险会增加。鱼、鸡蛋、南瓜、种子类食物含有的欧米伽-3脂肪酸(如“脑黄金”DHA),是大脑自我修复所需的营养元素之一,能让信息传递更流畅,帮助改善大脑血流量、减少炎症发生、保持大脑活力。在坚果中,核桃的DHA含量最高;蓝莓富含抗氧化物,有助于加强大脑中神经元的连接。有的人早餐会忽略主食,但大脑唯一的能量来源为葡萄糖,所以早餐主食不可少,馒头、包子、粥就是很好的选择。

2、上班路上:阅读、玩填字游戏,关闭导航或走路上班。大脑就像肌肉,需要锻炼和刺激。上班路上也不要让它闲下来,在地铁或公交上阅读或玩些健脑游戏;开车时可以关闭导航,锻炼记忆力;走路上班也是很好的选择,体育锻炼30分钟以上可以增加血流量、保持大脑清醒,还能减少糖尿病、心脏病和其他循环系统疾病风险;即使是低强度的锻炼,也能振奋精神。

3、午餐:吃鲜脆的蔬菜,如胡萝卜、芹菜、青椒,饭后散步。中午容易困倦,胡萝卜、芹菜、青椒等蔬菜或百里香、迷迭

在现代,可以通过输血将血容量快速补上来,但在古代或没有输血条件的地方,可能就要用到大剂量的补气药物。“有形之血不能速生,无形之气所当急固”。也就是说,人在出血的同时气亦随血而脱,单用补血药物会面临吸收难题,而补气可促进血液凝固,控制出血,帮助稳定病情,古时抢救休克患者就常用人参大补元气。还有一类慢性出血患者,如月经量多、月经淋漓不尽、慢性肾病有血尿的患者等,可用补气药物止住慢性出血,继而加以补血药物调理以纠正贫血。

中医补气的经典方剂为四君子汤:人参(后人以党参代替人参,更适合日常服用)、白术、茯苓、甘草,此方健脾益气,能增强身体运化之力;中医补血养血经典方剂为四物汤:当归、地黄、芍药、川芎,有补血活血的功效。四君子汤还可和四物汤合用为八珍汤,达到补气和血的双重功效。

另外常用的还有十全大补丸,其实是八珍汤中的八味药加上补气的黄芪和温阳的肉桂,既能气血双补,又能兼顾改善气血亏虚导致的虚寒症状,再生障碍性贫血患者和肿瘤患者有时会以此药来滋补身体。专家建议贫血患者先去医院就诊,根据诊断结果在医师指导下辨证合理用药。

生命时报

每周吃鱼 睡眠好 智商高



对于吃货而言,鱼肉是很好的蛋白质来源,经常吃鱼不但能降低血脂和胆固醇,还能降低心脏病风险。

最近,一份来自美国宾夕法尼亚大学的研究结果,再度为“吃鱼的好处”找到了“实锤”——每周至少吃鱼一次的儿童,比很少吃鱼甚至不吃鱼的儿童睡眠更好,且智商分数高出四分之一。研究发现,鱼类中富含的ω-3脂肪酸(omega-3s)与智力的改善有关,也与更好的睡眠有关。

广州日报

公 示

根据国家新闻出版广电总局《关于开展新闻记者证2017年度核验工作的通知》(新广办发〔2017〕82号)要求,我单位认真进行了新闻记者证的自查、核验工作,现将我单位拟通过年度核验人员进行公示。公示时间2018年2月27日。举报电话0562-2833279。

我单位拟通过年度核验人员名单:

范德玉 施学峰 王红平 王松林 陈 潇 王新疆 王安斌 唐新民 钱 莉

朱 莉 江 君 窦 华 王精吃 缪振清 周 晨 马 俊 许 平

铜陵有色报社
2018年2月27日

健康网

腰痛是骨科门诊患者的常见就诊症状,引起腰痛的疾病有很多,如腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰肌劳损、急性腰扭伤、腰椎间盘突出等。疾病虽然五花八门,但大部分发病原因是与不良姿势、工作压力、生活习惯有关,导致了腰部的过度使用、肌肉萎缩、稳定性下降,从而加大腰部损伤的机会。我们今天就从日常生活的点点滴滴着手,告诉你在生活中如何正确使用腰部,避免损伤腰部。

日常做到正确站立行

1、坐姿。与仰卧和站立姿势相比,坐位姿势腰部受力最大。所以建议减少坐立时间,尤其是腰痛期间。坐位时最好选择有靠背的椅子,腰部可放软垫将腰挺起,不要“弓腰”,“弓腰”在坐位姿势中最伤腰。

2、站姿。站立时尽量保持身体直立、挺胸抬头,保持腰部在骨盆的正上方,这样最省力,长时间站立腰不容易受伤。很多人习惯身体偏向一侧,单腿支撑的站立姿势,这种姿势使骨盆倾斜,腰部受力不平衡,还有就是因肥胖产生的“大肚腩”使腰部受力过大,背部肌肉负担过重,这两种姿势长时间都易引发肌肉劳损而

腰痛。

3、睡眠。睡眠主要是休息,如果

床太软则会使身体过度变形导致肌肉紧张,所以建议睡硬板床。所谓“硬板床”,不是真的就一张硬板,而是相对软床而言,不易产生变形的床垫。目前市场上以棕榈床垫厚度和硬度较为合适。

日常活动学会正确护腰

1、洗漱。刷牙、洗脸是每个人每天必干的事情,而且需要弯腰来完成。如果姿势不合适,长期如此腰部容易出问题。诸如此类的动作还有刷锅、洗碗等。一个方法是脚旁放个矮板凳,两脚轮流放在板凳上,可以减轻腰部肌肉紧张。另外一个就是保持腰部正常位置,利用屈腿动作完成,即由弯腰变为屈髋,可以很好地保护腰部。

2、起床。起床是指由仰卧至坐立

在床边的动作,这本身是一个复合动作,但很多人这个动作是一蹴而就,合二为一了。殊不知临床上腰扭伤常发生的原因就是起床时扭伤,腰椎是最害怕旋转动作的,或者说旋转动作最容易伤腰。所以起床动作最安全的方法是先在床上躯干整体旋转至身体

侧卧,再从侧面支撑至直立床边坐起,这样就避免了腰部的旋转动作。

3、搬抬东西。搬抬重物会加重腰部的压力,姿势错误更是“雪上加霜”。搬重物时需注意一是尽量靠近身体;二是减少弯腰,可用屈膝动作代替;三是用力前自己先锁紧腰部,使腰成为一个整体,这样搬重物时腰就不太容易受伤。

4、拖地。拖地也是腰扭伤的常见原因,其动作的危险因素也是弯腰和拖地动作会导致的腰部旋转。建议屈髋代替弯腰动作,双手交替拖地减少一侧压力,也可以从前到后直线拖地以避免腰部旋转的伤害。

5、开车。开车主要是座椅的调整,椅背后仰角度不能太大,保证开车时背部靠在椅背上,腰部放腰垫以支撑,这样腰背部压力会减小很多。

改变不良生活习惯

1、跷二郎腿。跷二郎腿会使腰椎两侧受力不均衡,尤其是习惯向单侧跷二郎腿,长时间受力改变会导致脊柱侧弯。建议减少单侧跷二郎腿时间和次数,或者双侧轮流跷二郎腿以减少单侧压力过大,最好不跷二郎腿。

2、背单肩包。背单肩包时为保持