

# 供暖季来临,我们都需要注意什么?

天气转寒,强冷空气来袭,供暖季来临,那么,供暖前后我们需要注意些什么?

供暖后,随着室内温度上升,一些灰尘、细菌等过敏原容易随着温度的升高漂浮在空气中,会引起咳嗽、哮喘等呼吸道疾病。所以,供暖前一定要用湿抹布清扫家中的卫生死角,特别是暖气片下面、缝隙,以及衣柜后面、墙角等。除此之外,还应养些绿植放在屋里。在室内摆放植物时,最好选绿萝、吊兰,这些植物叶面蒸腾的水分比较多,既可以调节室内空气湿度,同时还有

有吸附空气中有害气体的作用。

那么,在供暖之后应该注意哪些问题呢?首先,房间温度要适宜,建议调整至18℃~20℃。冬天室内温度在18℃~20℃是较为适宜的,如果温度过高,室内室外冰火两重天,人一出门,皮肤不能适应室外的寒冷,反而容易感冒。其次,室内应定时通风。冬天为了保证室温往往紧闭门窗,温度虽然高了,但是室内空气中的细菌病毒等无法清除。因此,每天天气晴好的时候应开窗换气,使室内空气焕然一新,并清扫

室内卫生垃圾,可以减少呼吸道疾病的发生。最后,要多见阳光。暖气再暖也代替不了阳光,晒太阳可以增加钙的吸收,避免骨质疏松。

专家介绍,进入冬季以后,室内暖气开放,由于门窗紧闭导致空气流通不畅,会引起免疫功能和抵抗力的下降,导致人们的身体出现不适。

那么,我们在享受暖气带来的这份温暖的同时,应如何控制好室内温度和湿度呢?一般情况下,室温保持在18℃~24℃为宜,湿度保持在50%~60%为

宜。多喝热水、多吃蔬菜、多吃富含维生素A的食品可防止皮肤干燥瘙痒,如多吃胡萝卜、牛奶、菠菜等,使用加湿器或在床前摆盆水来增加空气湿度。

供暖之后,不少人会用暖气加热食物,其实这是错误的做法。专家表示,牛奶、豆浆放暖气上加热,时间长了味道不好,还容易变质或营养流失;此外,为了省时间,有人会把冻肉等放在暖气上烤,但往往是冻肉里面还没有化冻,外面的温度就已经很高了,容易滋生细菌。

科普中国

## 肌肉多,心血管病少

肌肉多,不仅是身材健壮的体现,澳大利亚堪培拉大学和希腊雅典大学等机构研究者发现,在45岁及以上男性中,肌肉重量与心血管事件风险之间也存在联系。

研究人员选取了2020名参与者的医疗信息,男性和女性各一半,所有参与者在研究初期都没有心脏病。研究人员记录了他们的生活方式数据,如饮食、运动量、血脂、全身炎症生物标志物、体重、血压和骨骼肌重量。在10年的随访期内,总共发生了272例心血管事件,包括致命和非致命的心血管事

件。分析结果显示,男性患心血管疾病的可能性是女性的4倍,且对男性而言,较低的肌肉重量与患心血管疾病风险高之间存在联系。肌肉重量最沉的男性,患中风和心脏病发作的风险比肌肉重量最轻的男性低81%。研究团队还发现,肌肉重量沉的男性有较少的心血管疾病风险因素,如高血压、糖尿病或肥胖。

发表在《流行病学与社区健康杂志》上的这项研究认为,对于中老年人来说,预防骨骼肌重量减轻是改善心血管健康的有效手段。

生命时报

## 煲鱼汤,六种错误影响口感

为什么有时候煲出的鱼汤不鲜美、鱼肉不细嫩?你可能在煲鱼汤的过程中犯了以下几种错误。

**错误1:活杀现吃**

新鲜活鱼刚被宰杀后,鱼肉呈弱酸性,肉质发硬,鱼肉组织中的蛋白质还没有分解产生氨基酸,而氨基酸可以产生鲜味。如果宰杀后立即烹饪,不仅口感差,营养成分不能充分被人体吸收,而且酸性肉质还会影响消化。

**错误2:中途加冷水**

一次性放水不够,导致中途加水,影响鱼汤的浓度。一般情况下,煲汤时的用水量至少为鱼本身重量的3倍。如果中途确实需要加水,应以热水为好,不要加冷水。

**错误3:一直用大火加热**

煲汤的时候不能一直用大火,而应先用大火,等到水沸腾后转为小火,使



鱼汤始终保持沸腾的状态即可。

**错误4:炖煮时间太长**

煲鱼汤只要把汤烧到发白即可,如

果再继续炖,不但会破坏营养,而且鱼肉也会变老,口感变差。

大河健康报

## 保养好心脏这台“发动机”

心脏是人体的“发动机”,只有定期保养,才能用得长久。心脏的保养分成两个层次:没病的时候防病,称为一级预防;有病的时候防止发展,称为二级预防。

那么,如何对心脏进行规范的保养呢?

尽早戒烟。吸烟对心血管的危害已得到多方证实。有冠心病家族史、高血压、糖尿病、高血脂症、肥胖、久坐不动的人更应戒烟。动脉血管好比烟筒,长期烟雾一定会把烟筒内壁熏得不光滑,久而久之,烟筒就会逐渐狭窄甚至堵死。如果给心脏供血的冠状动脉变得狭窄,则会导致冠心病、心绞痛,甚至会因血管堵塞发生急性心肌梗死。很多已经放了支架的病人,仍然离不开,常常再次发病,反复住院。因此,建议

吸烟者戒烟,并使用行为干预和药物治疗相结合的方法帮助其戒烟。

维护血压。高血压是导致心脑血管疾病的最常见危险因素。目前我国已经有2.7亿高血压患者,但高血压的知晓率、治疗率、达标率仍明显偏低。对于心脏的保养来说,维持正常的血压水平至关重要,因为再好的“发动机”也耐受不了过高的压力。血压增高会破坏动脉内皮,是引起动脉粥样硬化的基础。目前,全球对正常血压水平的认定日趋统一,正常血压不应超过120/80毫米汞柱。超过120/80毫米汞柱又未达到140/90毫米汞柱的称为血压高值,需要监测血压变化。降压时要注意因人而异的个性化标准,如对于肾功能受损、糖尿病患者,应降至130/80毫米汞柱以下,对老年人可适当调高。

控制血糖。如果“发动机”常年浸泡在糖水里,容易发生管路堵塞。因此,心血管学界常把糖尿病称为冠心病的等危征,控制好血糖水平对心血管系统非常重要。应避免摄入过多糖制品以及碳水化合物食品,适度增加锻炼活动,保持健康体重和腰围,定期监测血糖变化,遵医嘱适时调整降糖药物。如果空腹血糖增高,已向糖尿病迈出了第一步,这时尤其要注意餐后血糖,以及反映3个月平均血糖水平的糖化血红蛋白。

调整血脂。增高的血脂就像油泥一样,如果未加控制,这些油泥可以随着血流到全身各处,沉积在动脉血管壁上,形成动脉粥样硬化斑块。随着斑块越来越大,就会导致动脉血管狭窄甚至闭塞。血管下游由于得不到充分的供血,就会出现心肌缺血(表现为心绞痛)

甚至心肌梗死。血脂约1/3由饮食中摄入,饮食清淡是重要措施之一。但是,另外2/3的血脂来源于自身的代谢。因此,单靠控制饮食降低血脂是远远不够的,还需要适度增加运动,增加血脂的消耗。建议每周至少有5天、每次至少连续半小时以上的运动,以微微出汗、脉搏适当加快、次日肌肉不酸痛为宜。因此,鼓励老年患者适当参加体育锻炼。

慎用阿司匹林。如果已经罹患心脑血管疾病,应当使用阿司匹林或其他抗血小板药物进行二级预防。但没有得心脑血管疾病的人,则须格外慎重,需要权衡获益风险。对于有较高心血管疾病风险且出血风险低的40至70岁成人,可选择性使用小剂量阿司匹林进行心血管病的一级预防,但不建议其他人随意应用阿司匹林。

人民日报

## 药食同源话“山楂”

泻痢,肠风,腰痛,疝气,产后儿枕痛,恶露不尽,小儿乳食停滞。消食健胃,行气散瘀。用于肉食积滞,胃皖胀满,泻痢腹痛,瘀血经闭,产后瘀阻,心腹刺痛,疝气疼痛,高血脂症。现代药理研究发现,山楂里含有山楂酸具有抗菌、抗炎、抗肿瘤、抗艾滋病病毒等作用。西班牙学者研究发现,细胞感染艾滋病的病毒,在丝氨酸蛋白酶作用下,会被释出扩散到其他细胞,山楂酸

则能抑制丝氨酸蛋白酶的活性。山楂中的类黄酮成分能抗御对人体有害的自由基,强化细胞膜,使受损细胞再生、保护肝脏、抗过敏、防血栓、调节免疫、抗炎、抑制癌痛、延缓人体衰老。山楂中的三萜类化合物,能扩张血管并增加血流量,防止心律不齐,降低血清胆固醇、抗炎等。

山楂虽好,但是也有一些人食用时需要注意。儿童、胃酸分泌过多者、

病后体虚及患牙病者不宜食用。脾胃虚弱者不宜多食。儿童在牙齿发育的时候,大量吃山楂对牙齿健康不利,吃完之后要记得及时漱口刷牙,以防损害牙齿。孕妇刚怀孕的时候,难免会有呕吐等反应,常喜欢吃酸的东西,这时不要选择山楂,因为其有破血散瘀的作用,能刺激子宫收缩,易引发流产。

人民日报海外版

## 有高血压还能去做运动吗?听听专家怎么说

“我血压高,不敢运动,怕一动血压更高。”78岁的许大妈说。“我怕不锻炼身体差,每天都坚持走1万步,但血压就是偏高……”88岁的陈大爷说。很多高血压患者觉得日常的血压都控制不好,再运动会很危险,不安全。到底高血压人群是否该运动?怎么动?

广东省人民医院心血管内科谭虹主任医师指出,科学的身体活动可以预防疾病,愉悦身心,促进健康,对于高血压患者,更是鼓励他们量力而行去运动,因为健康的生活方式是治疗高血压的措施之一;当然运动有类别和强弱之分,不同年龄和不同病情的患者,应该选择不同的运动方式。

**A、选对项目:有氧运动为主**

我国以高血压为代表的慢性病患病者人数一直持续增加。不同年龄的高血压患者,应该如何选择适合自己的运动项目呢?

谭虹建议,所有运动都要建立在控制好血压的前提下进行,血压过高,未完全控制在正常值的时候,不适合中高强度运动,但适当的散步等日常活动仍然可行。

而年轻的高血压患者,可以做中高

强度的有氧运动,比如骑车、跑步、打篮球等,每周至少坚持5天、每次30分钟以上;同时还可以配合一些力量型的训练,比如哑铃、仰卧起坐等,每周2~4次。此外,游泳也是不错的选择。

对于老年高血压患者,如果没有做中高运动强度的习惯,可以做增强平衡力的练习,如单脚站立、脚跟站立、闭眼站立等,还有预防跌倒的练习,也可以躺在床上进行双脚运动的练习,以锻炼下肢的力量和柔韧性。一般每周5天、每次30分钟,如果行动不便,也应该保证一周三天以上的运动频率。

谭虹提醒,运动的目的是活动手脚,不让肌肉萎缩、关节僵硬,因此最好不要单纯地选择一种运动,多种形式的运动结合会效果更好。

**B、选对时间:切忌清晨空腹运动**

都说“一日之计在于晨”,很多中老年人喜欢清晨在空腹时外出去公园做运动。其实,谭虹指出,一天中最适宜运动的时间是下午的4点到5点。为什么?第一,清晨的6点到10点是人的血压的高峰时刻,运动会使血压升高,增加高血压的危险,而且空腹运动相对容易导致低血糖,因此,运动前应该先吃点

东西;第二,对于环境而言,傍晚是一天里空气氧气含量最高的时候,适宜运动;第三,运动前应该按医嘱先服药,以避免运动时血压升高。

**C、有多种疾病的患者怎么选?**

不少中老年高血压患者同时还患有多种疾病,比如糖尿病、冠心病、房颤、肺动脉高压等。谭虹建议,有复合型疾病的患者,运动前最好先咨询心内科大夫,医生会依据患者的病情轻重,给予个性化的建议。

谭虹曾收治过一位50多岁的男性患者,此人患高血压有七八年,同时患有主动脉夹层的并发症,需吃多种药物,但规律的药物治疗将病情控制得不错,再加上他经常游泳锻炼,血压一直控制得很好。

谭虹认为,如果病人刚经历过较严重的疾病,选择运动更要注意循序渐进,逐渐增量。如果在正常静坐的时候,都有心慌(比如胸闷不适)的表现,就不适宜户外运动了,可以在状态稳定时在家里客厅走一走;等症状减轻后再到户外短时间散步,状态再好一些,可以提高走路的速度,增加活动的时间。

专家强调,无论哪种运动,最重要

的是不会引起身体不适,如果觉得身体不适,不要硬撑,要及时就医。

**运动误区**

1、“运动一定可以降低血压?”

运动过程本身就是一个心率跟血压升高的过程,但是运动后有利于血压降低。规律且适宜的运动能帮助患者降低血压3~5个毫米汞柱,但这个数字有个体差异。高血压是一种慢性病,是不可逆的,运动、药物等治疗方法,都是减缓疾病恶化而降降低致残、致死的风险。从总体来看,运动确实能改善高血压病人的总体病情,而药物治疗是最主要且有效的方法,运动不能替代。

2、“日行万步,就能保持健康?”

日行万步,是在身体可以承受的前提下因人而异的一种锻炼方式。有的患者明明已经身体不适,仍然坚持行走,这对身体而言有害而无一利,运动应当量力而行。对于年过七旬的长者而言,追求日行万步会令膝盖磨损过度,肌肉过度疲劳,得不偿失,在身体耐受的情况下,每天走6000—8000步较合适。

羊城晚报

## 女性饮茶可防骨质疏松

饮茶有利于骨骼健康,尤其对女性而言,有降低骨质疏松症风险的作用。近期,北京大学公共卫生学院李明教授团队发表了这项最新研究成果。

骨骼强度取决于骨密度与骨质量,前者占比70%。骨密度可以反映骨量流失的病理过程,并能预示骨折风险。研究团队根据2万余人的骨密度数据分析发现,有长期饮茶习惯的女性,骨密度明显更高。在进一步分析茶叶冲泡量与骨密度的关系时,研究人员发现,每天茶叶冲泡量小于6克者的骨密度高于从不饮茶者。不过,喜欢浓茶(茶叶量≥6克/天)者的骨密度并未继续增强。

另一项研究通过45万余人的长期随访数据发现,每日饮茶降低了因骨折入院的发生概率,该效果在男性和女性中基本一致。其中,饮绿茶者髌骨骨折住院风险降低了20%,饮茶超过30年者该风险降低了32%。

李明说:“许多人担心茶叶中的咖啡因成分会增加钙流失,导致骨质疏松,但我们并未观察到喜欢浓茶者的骨折住院风险有增高趋势。”李明表示,饮茶防骨质疏松的原因除了茶叶本身对骨密度的影响作用,也不排除另外一种可能性,即饮茶对个体的注意力和警觉性有积极影响,可能降低发生严重伤害的风险。

生命时报

