

天气骤冷,小心心梗发作

进入大雪节气,一年一度的严寒季节又将来临;我国大部分地区,气温骤降,研究指出,寒冷天气的低气温和多风天气会引起皮肤血管收缩,增加心脏负荷,就可能诱发心梗。就此,记者采访有关医生,听他简要介绍了心梗预防保健要点。

预防三手段

医生强调指出,急性心脏病势汹汹,预防保健尤显重要,中医自古以来强调预防疾病的重要性。针灸作为中医的重要组成部分,有着明显的优势和特点,是中医“治未病”不可或缺的手段。针对急性心梗“未病、欲病、已病”三大阶段,以针灸为主的“未病养生、防病于先”“欲病救萌、防微杜渐”“瘥后调摄、防其复发”三种手段,可以很好地“治未病”,使患者远离急性心梗。

未病养生 防病于先

医生说,未病先防包括对健康人群的预防保健和对某些年龄阶段特定人群的重点防护。对于急性心梗的预防,可常灸关元、足三里等穴,补益强壮,使机体正气充实,预防病邪人

侵。

欲病救萌 防微杜渐

欲病指身体内已有治病因素或尚处于发病的萌芽状态,包含发病先兆、疾病高危人群等。其实,约半数以上的急性心脏病人在发病前数日多有乏力、胸部不适、活动后心悸、气急、烦躁、心绞痛等前驱症状。医生认为,中医穴位按摩是一种重要的防病治病手段,对于心梗的前驱症状可起到一定的缓解作用。

瘥后调摄 防其复发

医生指出,疾病康复阶段,需要提前采取巩固性治疗或预防性措施,防止疾病的复发。在急性心梗的预后康复中,穴位敷贴可发挥重要作用。

便秘是急性心梗的重要诱因,因此其在预防急性心梗的复发中非常重要。多项临床研究表明,根据患者证型,可予以不同的中药研末后,以蜂蜜或姜汁等调匀,贴敷于神阙穴,治疗便秘的效果明显;原发性高血压是急性心梗的重要危险因素,因此控制血压是预防急性心梗复发的重要一环。

保健七要点

除了上述方法,在日常生活

中,人们还要注意养成那些良好的生活习惯和饮食习惯,以加强心梗的预防与治疗呢?医生给出七点建议:

作息要有规律:不熬夜,每晚应睡足8小时,午睡30分钟~1小时。

适当体育锻炼:每天运动半个小时到一个半小时,以中等强度运动为主。要注意的是,如果运动时发生胸口不适症状,一定要休息,如果不适宜加重,要立即就医。

避免情绪波动:平时要注意不宜过喜、过怒、过悲等。

注意防寒保暖:在冬季,对于有晨练习惯的老年人来说,最好将锻炼安排在日出后或者午后。

清淡饮食:每日盐摄入量应低于6克;以菜籽油、花生油等作为烹调用油,避免食用含胆固醇高的动物内脏。

戒烟限酒:要戒烟,不过量饮酒,男性不超过25克,女性不超过15克为佳。

不暴饮暴食:应坚持“按时进餐、清淡为主、七八分饱、饭后散步”。

衣晓峰 巩盛况

吃全麦可延年益寿

哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究指出,经常吃全麦等全谷食物有助于延年益寿。

研究中,该学院研究员孙琦教授及其研究小组对已发表的12项相关研究的数据以及美国全国健康和营养调查的相关数据展开了梳理分析,涉及1970~2010年间加入研究的78万名参试者的相关数据。

结果显示,每天摄入16克全谷食物的人群总体死亡率会下降7%,因心血管疾病死亡的风险降低9%,癌症死亡风险降低5%。如果每天摄入48克全谷食物,保健效果更明显,



可使死亡风险降低20%,心血管疾病死亡风险降低25%,癌症死亡风险降低14%。

孙博士分析指出,全谷食物含有多种生物活性物质,有益全身健康。全谷食物中丰富的纤维素不仅能降低胆固醇和血糖水平,而且可增强饱腹感,减少肥胖及与肥胖相关的疾病。
敏稳

吃坚果不用“谈脂色变”

近日,中国疾控中心营养与健康所公共营养室副主任王志宏表示,坚果虽然脂肪含量高,但饱和脂肪酸仅占10%~15%,多为不饱和脂肪酸,亚油酸和亚麻酸为人体必需脂肪酸。此外,坚果还含有磷脂、多酚、黄酮等功能性成分。国内外通过流行病学调查和营养实验研究发现,常吃坚果能给身体带来很多好处。

王志宏介绍,《中国居民膳食指南(2016)》建议,大豆及坚果类每天应摄入25克~35克,其中坚果每天应摄入10克左右。研究显示,我国不足1/5的成年居民吃坚果,成人坚果平均摄入量仅



为7克/天,并且以瓜子、花生等种子类坚果为主,核桃、杏仁等树坚果消费量很低。“每天吃一小把坚果有益健康,坚果营养好但也不要过量。”此外,调查显示,组合包装类零食呈阶梯式增长,其中组合包装类坚果炒货的占比有所提升,能够很好地满足大众对健康坚果的追求。
杨金伟

孕期补鱼油不如多吃鱼

近日,一项刊登在《英国医学杂志》上的研究报告中,来自丹麦和英国的研究人员通过进行大型的随机对照试验发现,女性在孕后期补充鱼油或与其后代6岁时较高的体重指数直接相关,即在后代6岁时其机体的总体瘦肉量(total lean)和骨量会增加,但机体的脂肪含量并不会增加。

此项研究的结论是,在孕中晚期孕妇每天补充大剂量(2.4克)鱼油,可以降低后代发生持续性哮喘和下呼吸道感染风险,并且孕期补充鱼油对于子代有生长刺激作用。

大量补鱼油安全性存疑

值得注意的是,美国医学研

究院建议成年人每天补充DHA和EPA的总量为160毫克,欧盟成员国等国家甚至要求每天摄入500毫克,中国建议孕妇及乳母DHA和EPA的适宜摄入量是200毫克,而这两个研究里的孕妇在孕期服用鱼油的剂量为2.4克,已经远超过了孕妇的适宜摄入量。因此,还需进一步研究来证明孕妇补充大剂量鱼油的安全性。

关于孕妇孕期补充鱼油或是Omega-3多不饱和脂肪酸补充剂(如大众熟悉的DHA等)的研究结果是多样的,并且经常是相互矛盾的。我们需要进行更多的研究,才能确定合理添加鱼油补充剂是否有助于改善孕妇的

妊娠结局或是促进子代生长或是降低过敏性疾病的风险。

孕妈妈最好多吃深海鱼

一般来说,鱼油是从一整条深海含油鱼的脂肪中提取的,包括了鱼的体油、肝油和脑油,含有高浓度的Omega-3、DHA和EPA是其活性成分。

目前市场上鱼油补充剂种类繁多,建议大家在选购前仔细阅读鱼油的包装标签,从浓度、成分、纯净度等方面入手进行选择,并注意保质期。由于目前有关鱼油补充剂的研究结果是相互矛盾的,且可能会产生副作用并含有污染物,因此,想要得到Omega-3多不饱和脂肪酸,最好的途径是吃鱼,而不是鱼油补充剂。

本版来源:12月11日 人民网

推荐书单作品简介



《七层宝塔》

内容简介:以熨帖亲切的精妙语言和七层宝塔般的精巧结构,叙写了进城后的唐老爹与楼上年轻的阿虎夫妻之间的种种冲突。从两代人价值观念与行为方式的摩擦中,书写了乡村变为城镇、农民成为新城市人之后,城镇社会出现的新现象和新问题,居民之间紧张的人际关系以及他们精神情感的震荡。小说中的人物——唐老爹和阿虎,形象生动,具有深刻

的典型意义。作者对乡村振兴中出现的价值冲突、国土治理和新型治理结构的调整,都有所思考。小说不仅写了宝塔的倒下,也写到浮屠的竖起,这是对人性光辉的信仰,使小说闪耀着温暖和希望的光芒。



冬季锻炼注意事项

冬天进行锻炼能够帮助增强身体的抗病御寒能力,但是在进行锻炼的时候也需要多加注意,以免锻炼不当,引起身体出现不适的情况。

冬季锻炼前吃东西

冬季锻炼之前吃点东西能够增加身体的热量也能避免空腹进行锻炼出现低血糖等不适。一般锻炼前可以喝杯白开水,吃少量流质、半流质食物。

冬季锻炼前热身

冬季进行锻炼之前一定要进行热身准备活动,活动全身的肌肉、关节至身体微微发热,产生热量之后再行正式地锻炼,这样能减少运动带来的损伤。

冬季锻炼不可激烈

冬季锻炼不可过于激烈,一般在身体可以接受的范围内为宜。如果是过于激烈运动或者是运动时间过程的话很容易使身体负担加重出现不适。

冬季锻炼不宜起太早

冬季进行锻炼,特别是进行晨练的时候不宜起太早。过早不仅气温过低,还容易因为地面空气中含氧量第,污染物多对身体造成不利影响,一般应该等太阳出来之后再行锻炼为宜。

