

冬季心血管疾病多发 调整生活作息是关键

人体的血管就像自来水管道一样,在遇到恶劣天气的时候,也会出现“爆管”情况,今年62岁的我区市民王先生,因为前段时间气温骤降,诱发急性心肌梗死而入院治疗。

据区中医医院心内科主任徐正平介绍,王先生患有多年心血管疾病,平时都是通过药物控制,身体情况较为稳定,但

是前段时间的气温骤降直接导致王先生的部分血管再次出现病变。

医生提醒剧烈疼痛是急性心肌梗死最主要症状,疼痛多发于清晨,在心前区剧烈疼痛,持续时间较长,可达数小时或更长,休息不能缓解,如果病人出现烦躁不安、出汗、恐惧、胸闷等情况,需及时到医院治疗。

进入冬季以后,尤其是老年人往往平时血压还控制的好,一旦遇到气温骤降,导致血管急剧收缩,出现血压波动较大,如果存在一些其它基础疾

病的情况下,极易诱发心血管疾病的爆发。

徐正平说,寒冷的冬天,老年人早上稍微晚一点起床,平时注意服药,把血压控制好,一定要戒烟,做好防护措施。

徐正平还提醒:心血管疾病不再是老年人的专属,发病群体已经趋向于年轻化,自一月份以来,区中医医院胸痛中心已经收治了5名40岁以下的患者。为此,他提醒年轻人也要调整好日常作息,以免诱发心血管疾病。

吴臻昱



莹润雪梨汤,既暖胃,又润肺!

进入隆冬之后,天气干燥,会出现皮肤干燥、嘴唇起皮等现象。推荐一款莹润雪梨汤,滋阴清润、清心安神。

推荐食疗方:莹润雪梨汤

材料:(2~3人份)

雪梨1个,银耳1/3朵,鲜百合2个,鲜莲子15颗(去心),去壳白果仁6颗,大枣5个(去核),生姜片20克,红糖适量。

做法:

1. 银耳清水泡发开后掰成小朵,鲜百合去老皮和蒂拆散,

所有材料洗净,雪梨削皮切小块;

2. 砂煲中放入处理好的银耳、百合、莲子、白果仁,加入2/3锅水;

3. 大火煮开后转小火,加入红枣、生姜片、雪梨块;

4. 小火炖30分钟后加入适量红糖即可。

功效:

滋阴润肺,益气清肺,补中益气。

本汤品适合急性气管炎和上呼吸道感染的患者出现咽喉干痒痛、音哑、痰稠、便秘、尿赤,高血压、肝炎等食用,但梨



性寒凉,脾胃虚寒、腹部冷痛、血虚者不宜一次多食。白果含毒性成分,没彻底煮熟可能引起中毒,孕妇体质特殊,慎用。



“搓手法”充盈气血

在冬天,人们经常有一个习惯性的动作——搓手。在中医看来,这是一个非常好的充盈气血行为。

中医学认为,“气血盈,则百病而不生,气血亏虚,百病皆生”。气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。寒为冬季的主气,其致病特点

是易损伤人体阳气,人体气血津液的运行,全仰仗一身阳气的温煦推动,阳气受损,则失其正常的温煦气化作用。而搓手这个动作,可通过疏通经络达到充盈气血的目的,调和气血、抵御寒邪。

正确搓手的具体方法是:首先搓手掌,掌心相对,手指并

拢相互揉搓;然后搓手背,手心置于另一只手的手背,呈垂直放置,手心揉搓手背,双手交换进行;最后搓手指,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。搓手的时间和力度因人而异,手微微发红,自觉双手发热甚至微微汗出即可。

居家清洁消毒做到“七要”

冬季天气寒冷,人们开窗通风次数减少,场所相对密闭,增加了流感等呼吸道传染病传播风险。那么,冬季如何做好居家清洁消毒?

一是要勤通风。根据具体天气情况,每天通风2至3次,每次不少于半小时,通风时注意保暖。

二是要勤洗手。饭前便

后,外出回家,触摸口、眼、鼻之前要洗手。接触可能被污染的物品后必须洗手,或用手消毒剂消毒。

三是要勤换洗衣物。外出衣物经常换洗,必要时可以用沸水煮沸消毒,或按产品说明书使用84消毒剂等浸泡消毒。

四是要保持家居清洁。门把手、电话机、桌面等手经常接触的表面,每天清洁,必要时可以按产品说明书,使用75%酒精或84消毒剂等消毒品擦拭消毒。

五是要定期餐具消毒。特别是家中有客人来访后,可以把需要消毒的餐具放在一个专用的锅里煮沸15分钟以上。

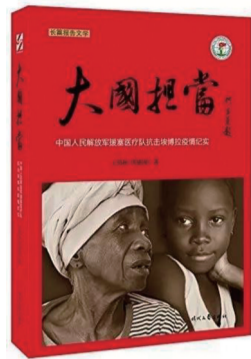
六是要处理好口鼻分泌物。家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾要单独放在一个垃圾袋,并及时处理,其家庭成员避免接触。

七是要注意化学消毒剂使用。消毒时应戴口罩手套,适度消毒,避免过度消毒,造成化学污染。



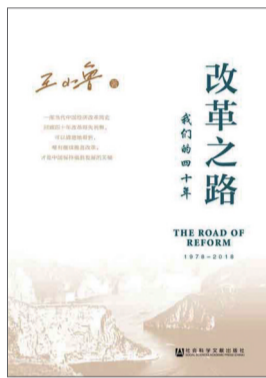
好书推荐

《大国担当》



真实记录了中国人民解放军302医院先后三批派遣医疗队前往疫情严重的西非塞拉利昂,执行埃博拉出血热患者诊治任务,圆满完成人道主义救援,得到国际社会普遍认可和赞誉的整个过程。

《改革之路》



书中分不同时期回顾了农村家庭经营、乡镇企业和民营经济发展、特区和沿海开放、国企改革、价格双轨制改革、财税金融改革、股份制改革、住房改革、社保体系建立、加入WTO、推进城镇化发展、反腐等一系列改革历程,分析了这些改革发挥的作用,为读者展示了一幅当代中国经济改革变迁的历史画面。

来源:人民网

非必要 不返乡

特殊的时刻·过特殊的年

金坛融媒体中心 宣