

欢欢喜喜辞旧岁 健健康康过大年

春节需防心脑血管病

内一科副主任 王道伟

春节是中华民族的传统佳节，忙碌了一年的人们少不了聚亲会朋，传递情谊，表达喜悦。但同时需要注意的是，“节日”同样也是各种疾病特别是心脑血管疾病的高发期。

众所周知，心脑血管病是导致人类致死致残的头号杀手。在节日期间，人们比平时更多饮酒抽烟、多摄入脂肪，再加上劳累、兴奋等持续的精神紧张，可能导致血压、血脂、血糖等升高，进而促使心脑血管病突发。所以，春节期间，强化防病意识，有节制地调理饮食，从以下几点做起，以降低心脑血管疾病的发病机率。

一、避免劳累

每逢春节，因走亲探友、迎宾客、娱乐活动等常使人处于紧张忙碌之中，如果疏于休息，劳累过度，极易导致植物神经紊乱。加上举家欢聚，喜悦兴奋太过，常常诱发心肌梗死、脑出血及高血压等。因此，有心脑血管疾病者应根据自身健康状况，切忌硬着头皮承受力所不能及的过度劳累，必要时应该“退避三舍”，可适当参加一些自己感兴趣而不得健康的活动。

二、节制饮食

节日中，餐桌上美味佳肴，不可贪吃暴食而摄入太多高脂肪食品。研究表明，暴食后消化器官负担加重，血液过多集中在胃肠，心脑血管等重要器官相应缺血，易诱发心绞痛。特别是高脂肪食物摄入过多，血脂增高会导致血液黏稠度增加及血流缓慢，容易发生心肌梗塞。

春节饮食的选择应以健康为准，建议鱼、肉、蛋等酸性食物要少吃，蛋黄、贝壳类、软体类（如鱿鱼、鱼籽）、肥肉、奶油、甜食及动物内脏等高脂肪、高糖、高胆固醇食物更要少吃。蔬菜方面可以有选择性地摄入有降脂功能的洋葱、大蒜、香菇、木耳、芹菜。肉食类方面，可以选择具有调节血脂功能的鱼和鱼油。除此之外，富含磷脂的豆腐、豆芽、豆腐干、豆油等食品也是保证健康的最佳选择。

三、限烟、酒、茶

春节期间，切忌为应酬而嗜烟酒，更不能烟不离口，因为烟中含有大量有害物质，进入血液会导致血管痉挛而发生意外，高血压和冠心病患者尤其应注意。可饮淡茶而忌浓茶，因浓茶中含较多咖啡因，可引起中

枢神经过度兴奋，使血管收缩而诱发心脏病。值得一提的是，饮酒也是春节期间一大习俗，但春节期间饮酒同样要节制，度数较高的白酒、烈酒尽量少喝，如替换成度数较低，并且具有心脑血管保健作用的黄酒也是不错的选择。但无论喝哪种酒，都应注意适量，此外，饮酒之后可选择进食一些青菜、水果、谷物，以缓解过度饮酒带来的危害。

四、保证睡眠

国外科学家证实，睡眠不足或失调容易导致人体内血液中胆固醇含量升高，使心脏病发作的机率相应增加。春节期间娱乐活动丰富，应酬频繁，建议切莫在晚间娱乐过度而影响睡眠，睡前应尽量保持心境平和，不与他人过长交谈，少看紧张、刺激的电视节目，远离喧哗的场所，更不要通宵达旦地打牌取乐。晚上按时入睡，如能午睡30分钟，对心脏病患者更有益处。

对于忙碌了一年的人们来说，春节是释放压力、享受成果的佳节，在团聚和应酬的过程中，一定要控制饮食、注意休息，降低心脑血管疾病隐患，过一个健康健康的大年！

健康

菌

黑木耳

手术室 郭飞

黑木耳含有丰富的营养物质，除了对心脑血管疾病有好的防治作用，对其它疾病也有一定的保健作用，简单介绍如下：

黑木耳拥有“食品阿司匹林”的美称。之所以这么神奇，是因为它具有抗血小板聚集作用，与阿司匹林功效相当。黑木耳具有显著抗凝作用，它能阻止血液中的胆固醇在血管上沉积和凝集。黑木耳的抗血小板聚集作用和降低血液作用对延缓中老年人动脉硬化发生发展十分有益。

黑木耳是“人体的清道夫”，含有丰富的植物胶原成分，有较强的吸附作用，对无意中食下的难以消化的头发、谷壳、沙子、金属屑等异物具有吸附、溶解和氧化作用。特别是从事矿石开采、冶金、水泥制造、理发、面粉加工、棉纺毛纺等空气污染严重工种的人群，经常食用黑木耳能起到良好的保健作用。

黑木耳被营养学家誉为“素中之王”。它的含铁量比菠菜和动物肝脏还要高，可以及时为人体补充足够的铁质，所以它是一种天然补血食品。

黑木耳能防癌、治便秘。黑木耳中含有丰富的纤维素和一种特殊的植物胶原，这两种物质能够促进胃肠蠕动，防治便秘，有利于体内有毒物质的及时清除和排出，从而起到预防直肠癌和其他消化系统癌症的作用。

值得注意的是黑木耳分鲜木耳和干木耳两种。鲜木耳中含有一种光感物质，人食用后，这种物质会随血液循环分布到人体表皮细胞中，受日光照射后，有些人会发生植物日光性皮炎。干木耳经加工干燥后，光感物质成分被去除，可以放心食用。

冬季气候寒冷干燥，容易患呼吸道疾病，加上呼吸道感染、支气管炎、哮喘等，也容易患心脑血管疾病以及某些季节性传染病。下面简单介绍冬季如何养生，帮大家安全过冬。

冬季如何养生

庞淑霞

1、坚持冷水洗脸：冷水洗脸能起到醒脑的作用，提高耐寒能力，在预防感冒的同时还可以起到脸部美容的功效。

2、清晨喝一杯温开水：晨起后喝一杯温开水，一方面可暖身、清肠胃，另一方面可稀释血液，预防脑血栓、心肌梗死的发生，同时能维持血浆渗透压，促进细胞代谢。

3、适当户外活动：如跑步可增强心血管和呼吸系统的功能，促进肌肉、神经的健康，提高机体的抗病能力。冬季气温较低，持续性小步伐的跑步可刺激机体产生保护性反应，促进血液循环加快，加速脑部血液流量，调节大脑体温中枢的功能。

4、饮食药膳进补：冬天是滋补身体的季节，根据自身条件适当选用药膳进补十分有益，可增加热量抗寒，又能加强营养吸收，促进健康。但进补要适可而止，身体强壮者不需进补，而身体虚弱者也不能过度进

补，否则机体将不能吸收利用或产生严重生理机能紊乱，这就是所谓“虚不受补”。

5、午间按摩头皮：日间脑部血流量比夜间少1/5，故中午午睡30分钟为宜，然后用手指按摩百会、风池、印堂等穴位，或用梳头的方式按摩头皮，能改善头部血液循环，消除疲劳和头痛现象。

6、早餐后或午后饮用茶水：茶是人的最佳饮料之一，茶含有多种维生素和微量元素，能对人体起到保健作用。但胃病或贫血服药者不宜喝茶，可饮用矿泉水或温开水。

7、洗澡搓胸擦背：中医认为搓胸擦背能提高人体免疫功能，有利于强身健体、预防疾病。

8、傍晚做腰部操：双手按腰做腰部活动可刺激腰部诸穴，有助于强化内脏器官功能，维持新陈代谢正常进行。

9、热水泡脚：脚底有许多穴位，如涌泉穴，通过热水烫穴可以把体温升高0.2℃，能改善周身毛细血管功能，有保温和助眠的功效。脚素有第二心脏之称，护脚既能强心，促进毛细血管扩张使心脏活动加强，又可防止脚部冻疮的发生，减少皮肤瘙痒症。



自己做菜是生活中一件乐事，但一定要注意，不要破坏蔬菜的原有品质，不要在加工后变成高脂、高盐、高糖的食品，蔬菜一定要做得清淡而有特色，洗菜时不提倡用化学洗涤剂，也不要用水泡几个小时。注意不要切碎再洗，而应在洗净入锅前再切碎。可以生食的蔬菜最好生食，炒叶子类青菜时应大火快炒，有的蔬菜如芹菜、豇豆开水焯烫后凉拌也可以。胡萝卜用植物油炒熟食用才能使其富含的脂溶性维生素被人体吸收。

蔬菜要新鲜，吃菜更要新鲜，不要把做好的菜吃两三天，一些蔬菜中含硝酸盐，受微生物作用会产生亚硝酸盐等有害物质，不利人体健康，有时甚至还会中毒。

(张宝英 供稿)

蔬菜烹调应注意什么？

冬季是皮肤痒症的高发季节，尤其是中老年患者为多。不少老年人，一到夜晚脱衣上床后，身上的皮肤就会发痒，越痒越搔，越搔越痒，直至皮肤被抓破或疼痛，才能稍稍止痒而入睡。这是因为在夏季，人体皮脂腺非常活跃，毛孔也充分张开，随着汗液的大量排出，皮脂分泌物也被带到了皮肤的表层，使皮肤得到了滋养。而在冬季，随着温度的降低，这类腺体的活性降低，皮肤因为缺乏滋润而变得干燥。尤其是老年人皮脂腺和汗腺萎缩后，皮肤血液供应减少，不能滋

润皮肤，导致皮肤干燥，易受外界各种因素刺激而发痒。冬季气温降低，湿度减少，人皮肤水分散失较多，使老年人皮肤更为干燥。过勤地洗热水澡，使用碱性大的肥皂，或用刺激性大的沐浴液洗澡，甚至使劲用搓澡巾搓洗皮肤，都会造成皮肤水分的流失及油脂的减少。冬季穿毛织品或化纤内衣裤，由于有静电，也可诱发皮肤痒症。不少人认为冬季皮肤痒症是因为卫生习惯不好引起的，所以就拼命用药皂、沐浴液搓洗。其实这种做法是错误的，这样做不但会把皮肤表层的天然油脂层搓掉，还会刺激角质层，使皮肤变得更粗糙、皮屑脱得更多，水分及油脂丢失更多，而使痒症更加严重。

针对以上情况，要预防冬季皮肤痒症可从以下方面着手：

1、由于冬季气温较低、汗流量少，沐浴的次数应当减少，一周一次为最佳。洗澡的方式应以淋浴为佳，最好不要泡澡，水温也要避免过高。

2、洗澡时尽量不要使用碱性大的肥皂(尤其是干燥皮肤的人)，应尽量选择温和、中性的沐浴乳或香皂。洗澡后立即涂抹具有保湿作用的乳液，让皮肤覆盖一层薄薄的油脂，减少水分蒸发。

3、避免穿着毛料及质地粗糙的衣服，以减少直接刺激皮肤的机会。在衣物的选购上以棉质衣物为佳，同时穿着以宽松为宜。

4、要注意室内加湿，尤其是住高楼层的人更要注意多喝水，每天宜喝两升水，以补充水分，滋润皮肤。

5、适量摄入高脂肪食物，少喝酒、少食用辛辣食品，多吃蔬菜、水果。当然痒症严重者也可遵医嘱外用止痒药物或口服止痒润燥的中药。

主管护师 郎福莲

如何预防冬季

皮肤瘙痒