

疾病防治

天气转凉要保暖  
谨防心血管疾病

天气转凉,心脑血管疾病相关话题频频登上热搜。7日至14日,浙江省温州市医科大学附属第二医院龙湾院区内科加心脏监护中心7天收治心梗患者61例;江苏南京66岁李大伯因气温骤降凌晨突发心梗。这些事件都在提醒我们,秋冬季节是心脑血管疾病的高发期,需要格外注意预防。

秋冬季节气温变化大,早晚温差明显,容易导致血管收缩,增加心脑血管疾病的风险。因此,保暖是首要任务,尤其要注意头部、颈部和脚部的保暖,避免外周血管剧烈收缩引发疾病。在气温骤降来临前,提前采取防寒措施,保持室内温暖。

饮食方面,宜清淡,少盐、少油、少糖,注重饮食多样化。多吃新鲜蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,适当增加水分的摄入,如多喝白开水、淡茶水等,以降低血液黏稠度。高血压、高血脂、糖尿病人群,应采取低盐、低脂、低糖的饮食方式,控制好血压、血脂、血糖能够有效预防心血管事件的发生。

随着气温逐渐寒冷,应避免喝冷饮,因为冷饮会刺激血管收缩,令血液无法顺利流通人体各处,血行瘀滞,损害人体健康,可能引起脑中风、心脏供血不足等情况。

天气干燥,人体水分流失快,若不及时补充水分,血液会变得黏稠。多喝水对心脑血管有益,尤其是高血脂人群,由于血脂长期累积于血管,使血管变窄,形成动脉斑块,导致血液流通不畅,进而引起靶器官供血不足。

适当进行散步、太极拳等户外运动,能让心脏保持相对平稳的心率。运动时间应选择起床后一小时左右,运动前可饮一杯温水,保障血液舒畅流通,避免刚起床就运动。同时,要避免剧烈运动,选择如骑自行车、太极拳、慢跑等有氧运动。

情绪波动也是心脑血管疾病的危险因素。秋分日后,北半球昼短夜长,日照时间减少,会影响人的情绪。因此,保持平和的心态,避免产生焦虑、紧张等不良情绪非常重要,遇到气温和气压变化时,尤其要保持心态平和,避免情绪激动。

如果既往有血糖、血压、血脂异常,要定期监测这些指标,如出现明显波动要及时就医或咨询医生,切勿盲目自行调整药物。

秋冬季节虽为心脑血管疾病高发季,但通过科学的预防措施,如注意保暖、合理饮食、避免冷饮、适当补充水分、适度运动、保持良好心态、定期监测健康指标等,可有效降低疾病风险,守护心脑血管健康。

仲轩 朱颖亮

食疗保健

秋意渐浓吃芋头  
健脾散结有益处

芋头可是秋冬养生的宝贝,在冬天多吃点芋头对身体特别好。中医说,芋头味道甜甜的,有点辛味,性质平和,有消除肿块、解毒通便、调养脾胃、补充精气的作用,像脾胃不好、没胃口、容易累、口渴、长疮肿、长赘生物,还有皮肤烫伤这些问题,吃芋头都能改善。咱们国家早就有用芋头食补的做法了,《本草纲目》里就写了芋头能让脾胃变好,调理身体的气息,消散瘀血和肿块;《滇南本草》也说吃芋头能治中气不足,长期吃还能补肝肾、让身体更强壮。

生芋头是有毒的,一定要煮熟了才能吃,而且别因为好吃就吃太多,不然容易消化不良,以前的书上就提醒过“肚子胀的时候别吃”。另外,过敏的人、糖尿病患者,还有胃炎、胃十二指肠溃疡这些肠胃不太好的人,都不适合吃芋头。

芋头的吃法可多了,煮着吃、蒸着吃、烤着吃、烧着吃、炒着吃、烩着吃都行。下面这三道芋头做的美食,在家就能轻松做。

第一道,香甜桂花糖芋苗。准备60克新鲜小芋苗,还有适量藕粉和桂花酱。先把小芋头洗干净,去皮,放到水里,大火把水烧开,然后转成中小火慢慢煮。拿个小碗,放些藕粉,用冷水化开,等芋头煮得软软的,把藕粉倒进去,最后加上桂花酱搅拌均匀。香甜桂花糖芋苗能让脾胃更健康,补充身体的中气。

第二道,暖心莲藕红枣芋头汤。准备50克藕、50克芋头、5颗红枣、20克红皮花生,还有20克红糖。把芋头和莲藕的皮去掉,切成小块。在砂锅里放上红枣、花生、芋头、莲藕,再倒上没过食材的水,煮到水开,然后改成中小火,等芋头煮烂了,把红糖放进去搅拌均匀,再煮5分钟就可以喝了。暖心莲藕红枣芋头汤能补血、让身体暖和起来。

第三道,美味芋头海带排骨粥。准备50克芋头、100克海带、100克大米,还有150克排骨。先把海带洗干净,切成细条;芋头切成小块;大米洗干净。把这些材料和适量的水一起放到锅里煮粥,等煮好了,加点盐等调料,再煮一会儿就可以吃了。芋头海带排骨粥能帮助脾胃消化,消除积食。

秋天到了,天气慢慢变凉,大家可以多吃点芋头,既能享受美食,又能调养身体,让脾胃更好,还能消散结节。不过一定要记住哪些人不适合吃,这样才能吃得健康。

仲轩 朱颖亮

入秋后  
穿袜子睡觉更好?

专家建议:因人制宜,并非人人都适合

年年秋色最深处,岁岁霜降日日寒。随着天气不断变冷,“秋冻派”和“保暖派”的养生之争再次热烈起来。“秋冻派”主张:春捂秋冻,坚持“冻下不冻上”。“保暖派”主张:未病先防,牢记“寒从脚起”。那穿不穿袜子,究竟该怎么选呢?

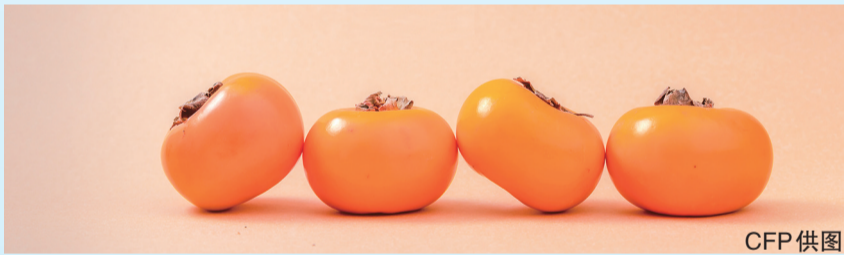
“因人制宜,穿袜子睡觉并非人人都适合。”南京市第二医院中医科主任中医师沈建军认为,有两大类人群适合穿袜子睡觉。一是阳虚或体质虚弱容易感冒的人。因为体虚者容易在寒冷季节出现肢体末梢循环不畅,导致手足冰凉,通过穿袜子可以防止寒邪入侵、热量流失。二是皮肤干燥、脚后跟容易开裂的人。皮肤开裂和水分缺乏、天气干燥有关,清洁双脚后及时涂抹保湿霜,套上袜子,可以减少水分流失,防止热量散发过快,减少足部与床单被套之间的摩擦,防止开裂部位出血。

不过,穿袜子入眠对于一些患者来说就不那么推荐。专家指出,比如足癣患者,脚汗多、脚部有破损人群穿着袜子就不利于汗液排出,会导致足部过于湿润,为细菌繁殖创造条件,引发或加重感染。此外,糖尿病患者和足部水肿人群。因为水肿病人和糖尿病病人末梢循环差,无法准确判断袜子是否舒适,容易存在袜子过紧影响血液循环的情况。值得一提的是,阴虚的人常有手足心发热症状,阴虚和体质湿热人群穿袜子会加重内热症状,导致脚部闷热,影响睡眠质量。

当然,睡觉穿的袜子也需每天换洗,以防滋生细菌,增加感染风险。同时,睡觉穿的袜子也有所讲究。选择袜子时,最好选择透气的材质,如纯棉、羊毛等,并且松紧适宜,以免影响血液循环。

宗禾

秋季的“果中圣品”  
柿子浑身都是宝



CFP供图

柿子是备受大众喜爱的水果,因其颜色红亮、形状圆润,人们常借“事事如意”的谐音“柿柿如意”来传达美好祝福。它不仅美味可口,还具有较高的药用和保健价值,被赞为“果中圣品”。每100克柿子果肉中就含有0.16毫克维生素A、16毫克维生素C、9毫克钙、20毫克磷和0.2毫克铁,其中维生素C的含量更是苹果的10多倍。

中医认为,柿子性寒,味甘微涩,归肺、脾、胃、大肠经。《本草纲目》记载:“柿乃脾、肺、血分之果也。其味甘而气平,性涩而能收,故有健脾涩肠、治嗽止血之功。”而且,柿子浑身都是宝,柿皮、柿蒂、柿饼霜均可入药。

鲜柿子味甘、涩,性凉,具有清热润肺、生津止渴、健脾益胃等功效。比如,取250克鲜柿切碎榨汁,用开水冲服,可治疗胃热伤阴引起的烦渴口干。

柿饼味甘、性平,有润肺化痰、健脾涩肠、止血等作用,能用于燥咳吐痰、脾虚食少、腹泻、便秘、痔疮出血等症。例如,用60克柿饼挖开装入9克川贝蒸熟后服用,可治疗干咳;两个柿饼、两片陈皮和60克糯米一起煮粥服用,能治疗慢性肠炎。

柿霜即柿饼上所结的白霜,味甘,性凉,有清热生津、润肺止咳等功效。《本草纲目》记载:“柿霜乃其津液,生津化痰,清上焦心肺之热,治咽喉口舌疮

痛。”《医学衷中参西录》也说:“柿霜色白入肺经,其滑也能利肺痰,其润也能滋肺燥。”取柿霜温水化服,可治疗慢性支气管炎、干咳、咽炎;用柿霜涂擦患处,能缓解口疮、口角炎。

柿子叶,即柿子树上的叶子。取适量嫩柿叶用开水泡,当作茶饮,具有软化血管、降低血压、防止动脉硬化的作用,还能清热健胃、助消化。

柿蒂性平,味苦、涩,归胃经,有降逆下气、清肺润肺、生津止渴、健脾化痰的功效,是中医治疗呃逆的关键药物,被称为“止呃要药”。对于顽固性呃逆,用5个柿子蒂、3片生姜和两个大茴香(八角)开水泡后代茶饮,可有效缓解。

柿子做粥是秋季养生佳品。柿叶粥能止咳平喘、扩管降压,适用于肺胀咳嗽、高血压病、高脂血症等。准备柿叶10克、大米100克、白糖适量。先将柿叶洗净,放入锅中加适量清水,浸泡5~10分钟后水煎取汁,再加大米煮粥,熟时调入白糖煮沸,每日1剂。柿子粥的功效是清热润燥、生津止渴,适用于肺燥及秋燥咳嗽、酒后烦渴、小便黄短等。需要鲜柿子两个、大米100克、白糖适量。将鲜柿子洗净榨汁备用,大米淘净后放入锅中煮粥,熟时调入柿子汁和白糖,煮至粥熟服用,每日1剂。

最后提醒大家,柿子虽好,但也不要贪吃哦。

仲轩 朱颖亮