一天这样过 心血管很健康

养生是一项系统工程,只有通过各种方法,使人体五脏六腑的功能顺通,才能获得健康。在各大医院,针对我们身体各部位的疾病都开设了不同科室,那么各科医生在自己相对应的专业领域一定是最有发言权的。

早上六点 起床后先称体重

北京安贞医院心脏内科中心主任马长生的生活很规律。每天早上大约6点起床。他会"苛求"自己每天早上称体重,有时出差、开会,半个月不注意,体重就增加了。马长生不希望患者看到他时说:"马大夫,你发福了。"在马长生看来,稳住体重能有效预防心血管病。早起走路上班,是马长生一天中最惬意的时候。每天早晨六点半,他从家出发,穿公园而过,走到医院。从家到医院,正好半小时的步程,大概2.6公里,寒暑风雨,从没有中断过。马长生说,除了出差或天气实在恶劣无法走路,他每天都坚持暴走的节奏,然后乐观地开始一整天负荷满满的工作。

早上七点 早餐爱吃清水煮萝卜

养护心血管,湖南省中医药研究院附属医院心内科主任肖长江推荐以植物性食物为主,他的早餐经常是清水煮萝卜、白菜、茄子等,再加少量薯类、菌类、海藻和干果。

南昌大学第一附属医院心内科教授吴印生的早餐也很讲究,一般是一碗燕麦片粥,一杯脱脂酸奶,一个玉米,鸡蛋隔一天吃一个。有研究显示,对心脏病患者来说,燕麦是最好的早餐选择。不过,燕麦不易消化,每次以30~50克为宜。

上午8~11点 泡一杯养生茶

在广州中医药大学附属第一医院心内科教授吴伟的办公室,总会看到他桌上放着好大一瓶枸杞菊花茶。吴伟说,常喝枸杞菊花茶对高血脂、高血压等慢性疾病有一定调理作用。吴伟还在自家阳台上种植不同品种的柠檬树,每到收获的季节,他的办公桌上少不了一大瓶的柠檬水。"柠檬水能缓解钙离子促使血液凝固的作用,可预防和辅助治疗高血压和心肌梗死。"

午餐 吃一小把坚果

马长生的中饭一般是一个馒头,一份蔬菜,一杯牛奶。他把中午的半份荤菜改成了坚果,"控制总量摄入,不用担心吃坚果发胖"。如果在外就餐,即便是蔬菜,他也要用开水冲上两遍。

浙江省杭州市中医院心内科主任陈铁龙的午餐经常会有清蒸鱼,还有三文鱼等深海鱼,"多吃可保护心血管"。

中午 哪怕眯十分钟也好

广东省人民医院心血管内科主任医师余丹青的"护心秘诀"很简单——她每天中午都会抽空小憩一会儿。从读大学开始,余丹青就养成了每天午睡的习惯。虽然工作后越来越忙,但她仍努力保持中午休息的习惯。有时候,中午可能只有十多分钟的休息时间,她也会抓紧利用,闭目养神歇会儿,"别小看这十多分钟,它能有效调整精神状态,不仅疲惫会大大减轻,心情也能好很多"。

15点 做做团队运动

解放军第254医院心血管内科副主任医师王星说,平时可抽空做做挥拍运动,时间以下午三四点最为合适。他介绍,运动对降低心血管疾病的死亡风险非常有效,前三名分别是挥拍运动、游泳、有氧体操。挥拍运动包含网球、羽毛球等团队运动。

陈铁龙每周都会去打篮球,每次打上1个半小时。他提醒,锻炼要避开凌晨4点到上午11点的"魔鬼时段"。

晚上 喝好两杯救命水

吴印生的晚餐吃得很少。饭后,他会在桌边坐坐,跟家人聊聊天,一个小时以后再去散散步。

吴印生在很多场合都公开推荐,晚上要喝好两杯温开水,晚上睡前喝一杯,半夜醒来饮一杯,这是因为夜间血流缓慢,容易形成血栓,睡前饮一杯水可稀释血液。 刘小燕

(摘自《快乐老人报》)

高龄"小妹"好好学习天天跳舞

江苏常州的储菊初日前收到了由中国老年人体育协会颁发的"第九届全国健康老人"奖章。虽已95岁高龄,但储菊初精神矍铄、才思敏捷、生活自理。她每天辗转50里路去上老年大学,认为"学习能让自己开心,比什么补药都强"。

高龄"小妹"上学不怕远

储菊初腿脚灵活、身体健朗,坚持每天坐公交去50里外的老年大学上课。

储菊初说,她80多岁时去老年大学报名,工作人员都惊呆了,"听说我一个人来的,他们还要送我回去"。后来,储菊初在学校先后报了舞蹈、音乐、戏曲、剪纸、木兰拳、花卉园艺、心理健康等课程,其多年来从未中断过学习。在课堂上,她自称"小妹"。

四处寻开心排遣孤独

因为没子女,丈夫也去世了,储菊初退休后独自住在乡下的老房子里。

虽是独居,但储菊初懂得四处寻开心,"保持开心能让我忘掉烦恼,也是我能长寿的一个秘诀"。在老年大学学习唱歌跳舞后,她便萌生了带着邻居一起跳的念头,于是组建了舞蹈队。每逢节日,储菊初都会组织舞蹈队参加各种活动,比如去武警部队、敬老院搞慰问演出等。

储菊初还很热心。她有一手做丝袜造型插花的好手艺,家中摆满了各种各样的精美插花。这些年,她送出了几百盆造型插花。

每天煲不同的汤喝

储菊初的饮食起居也很有规律。有研究显示,独居人群更易营养不良,因为大多数独居老人在吃饭方面比较马虎,一日三餐饭菜单一,并且缺乏"核心食物",如蔬果、鱼蛋肉等。但储菊初不一样,虽然很多时候是一个人吃饭,但她也会炒几个菜,做到荤素搭配,并且每天煲不同的汤喝。另外,她很喜欢吃豆类、根茎类蔬菜。 (摘自《常州日报》)

丝瓜猪蹄汤

健康食谱

材料:猪蹄1只,丝瓜250克,香菇30克,豆腐100克,姜丝、盐、味精适量。

做法:①将香菇用水泡发后洗净。丝瓜洗净,切成丝。②猪蹄洗净,剁开,放入锅中,加适量清水煮约30分钟,再加入香菇、姜丝慢炖20分钟,下丝瓜和豆腐,炖至肉熟烂时离火,加入盐、味精调味即可。

肾功能差的人最好别吃杨桃

早期研究发现,杨桃中富含的草酸成分可以导致肾功能受损的病人出现神经毒性表现。最新研究又找到了一种新物质可导致中毒,这是一种强有力的神经毒素,由于这种分子本身脂溶性的特性,能迅速在血液里积累并到达大脑,从而引起兴奋、惊厥、行为改变等表现,重者可发生癫痫乃至死亡。目前科学家们认为,这些有毒的物质正常人可以通过肾脏排泄,但肾功能差的人不具备这种"排毒作用",因此也就必须和杨桃"划清界限"。

(摘自《北京青年报》)

洋葱扁豆能辅助降糖

介绍两种能够降低血糖的食物,既经济实惠,又安全有效。

洋葱 它不仅含有刺激胰岛素合成和分泌的物质,对糖尿病有辅助治疗作用,而且其所含的前列腺素A和硫胺基酸,有扩张血管、调节血脂、防止动脉硬化的作用。

扁豆 它含有丰富的可溶性纤维素,具有降糖、降甘油三酯和有害胆固醇的作用。用扁豆30~50克煮食,每天1次,对糖尿病合并血脂异常者有良效。 (摘自《养生堂》)

山药虽健脾过多食用难消化

脾胃虚要吃山药,不过山药有收敛作用,如食用过多会消化不良,有慢性胃炎、便秘者最好少吃。脾虚的人可喝点山药杏仁糊。取新鲜山药150克,南杏仁10克(生,去皮),将山药去皮切丁,锅内放水烧开;取榨汁机,放入山药丁、杏仁及适量清水,搅拌成糊后,放入锅中,小火煮沸3至5分钟即可。 (资摘)

三色百合宁心安神

夏季被称为"苦夏",是因为燥热会导致人心神不宁、食不知味甚至失眠。这时,可以多吃点三色百合。取百合100克,西芹200克,银杏15个,将百合切去两头,剥开洗净;西芹去叶去筋切段;把银杏外壳剪口,入清水煮5分钟后捞出浸入凉水,剥去壳和皮。炒锅烧热后加入植物油,油温至六成热左右下西芹煸炒;然后分别加入银杏和百合,煸炒后调入盐和鸡精;沿锅边加入少许清水,快速翻炒至百合颜色变成透明即可。

(摘自《老人报》)

醋熘青椒防白内障

推荐一道能保护视力、预防白内障的家常菜,它做法简单,而且很下饭。

准备青椒250克、盐4克、味精1克、醋35克、香油10克、油50克。将青椒洗净,去蒂、去籽,锅中放入油,将青椒倒入锅内,干煸至青椒外皮起皱时,放入盐、醋、味精,1分钟后放入香油即可。

青椒富含维生素C和胡萝卜素,两者结合后,可保护机体免受自由基侵蚀,以保护眼睛健康,有效预防中老年白内障的发生。

姚彦如

(摘自《大河健康报》)

补阳不一定吃补药

很多人都知道补阳,但是补阳不一定要单纯靠药物。

善则升阳 人体阳气足,表现精力充沛、身体健壮、声音洪亮、内心光明、充满爱心;而阳气不足,则表现为疲倦乏力、腰膝酸软、耳鸣耳聋、夜尿增多,尤其是心理忧郁。如果一日从善,日日从善,则人的心理状态就会改善。人一旦从善,人体自身的阳气就会被激发,所以善能升补我们自身的阳气。

喜则升阳 古人说,喜则阳气生。这个方面生活当中应该是很好做到的,孙升云建议,平时生活中可以多想一些高兴的事情,业余时间多做自己喜欢做的事,培养点自己的个人爱好,比如看一些欢快的娱乐节目、听自己喜欢的歌曲、读自己喜欢的书,都可以在不知不觉中提升我们的阳气。

动则升阳 运动是我们提升生命机能和保持健康的基本方法之一,可以振奋我们机体的阳气。适度的运动使人体气机通畅、气血调和、脏腑功能活动旺盛,可以让人保持身心健康,达到养生防病的目的。但是,运动也不可过度,"形劳而不倦"是合理劳动或运动的标准。蔡卫杨 张灿城(摘自《老人报》)

喝三豆汤健脾滋肾

气温日益升高,餐桌上应多些汤汤水水。在这推荐一道汤,有健脾滋肾、益气养血、滋阴生津的功效。

为您支招

取白眉豆、白扁豆、赤小豆各50克,沙葛500克,无花果4只,猪排骨300克。先将猪排骨洗净,斩小段;沙葛剥皮,洗净,滚刀切厚块。然后,连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内,加入清水2500毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬1.5小时,用精盐调味,即可。

蓝森麟 (摘自《快乐老人报》)

"三高"控制不好影响心脏

"三高"一般指高血压、高血糖、高血脂。如果"三高"控制不好,此类人群很容易发展至冠心病或心肌缺血性疾病。

最主要的原因就是"三高"会引起动脉粥样硬化,从而引起心脏上的冠状动脉发生粥样硬化。粥样硬化后的血管管腔就会狭窄,甚至闭塞,血管壁上的斑块也可以突然破裂形成血栓,堵塞冠状动脉。这样,病变血管供血的心肌就会缺血,甚至损伤坏死,发生心肌梗死。

心脏的冠状动脉病变到一定程度,就会引起心肌缺血。高血压可以引起心肌肥厚,肥厚的心肌需要供血增多,正常的供血不够用,也会缺血;高血压容易引起心律失常,如房颤合并快速心室率,心跳特别快,心脏也会缺血。所以,"三高"发展到后来,就引起冠心病或心肌缺血。

为您提醒

"三高"人群预防心肌缺血,得从源头抓起。这就需要降血压、降血糖、降血脂。在控制"三高"的同时,要特别注意抗动脉硬化、抗血小板治疗,需要长期坚持,并且治疗达标,才能有效防止(冠状)动脉粥样硬化的进展,进而预防心肌缺血的发生。

(摘自《大河报》)

人生最应该坚持的三件事

其实,每个人对人生的体会、领悟、感触皆会不同。但人生历程越是多样的人,越能看见一个更加开阔的世界,越可能过上有趣的生活,越会成就一个更为完善的自己。

读书

年少时读书也许一个重要的目的是为了考学,可是出了校门以后,如何为人处世、如何调整心态、如何答疑解惑,同样是一门很深的学问。而这时,你的老师可能不再是具体的某个人,而是某本书、某句话、某个难忘的细节描述。

许多时候,即便看过的书籍、听过的故事都成了过眼云烟,不复记忆,但其实它们仍在悄悄地发挥作用,在你的气质、你的谈吐、你的胸襟之中,也可能显露在你的生活和文字里。

也许读书并不会直接给你带来显而易见的好处,但它会在潜移默化中浸润你、滋养你,让你更能拥有良好的心态,让你的素养、格局、思维与众不同,也让你的人生体验更加丰富。

旅行

如今,许多人把自己困在工作和事务中,整天忙得应接不暇,就连吃饭都凑合,睡觉时间都得靠挤,哪怕上个洗手间也要赶趟跑。他们没有心思和精力去好好生活,就更别提去旅行了。

关于旅行,究竟有何意义和必要呢?

记得网上有人提了个问题:去过100个以上的国家是种什么样的体验?

有个网友回答,懂得了这世界上没有所谓天然的、绝对的对与错,学会了接受别人有不同的三观以及衍生出来的思考方式。

每个人都要去这么多国家,当然不可能。它只是提示我们,人生需要多出去走走看看。

当你感知过山川湖海、大江大河、日月星辰,可能就更容易从鸡毛蒜皮的事务中跳脱出来,不再那么斤斤计较。

当你走过很多路、行过很多桥,或许会发现,原来天地辽阔,人生还可以有诸多不同的活法和选择。

经事

你有没有在遭遇烦心事时为自己祈祷,希望工作总是一路坦途,生活总是一帆风顺,感情总是一步到位。

可是,人生有时就像恶作剧,你根本不知道它会在什么时候突然给你当头一棒,将你打得晕头转向。

你小心翼翼地过着日子,但凡容易碰壁的事、不好相处的人、无法解开的结,你都尽量回避,甚至绕道而行。

可是到最后你会发现,人生真的没有白走的路,每一步都算数。

也许你会因为避免走弯路而逃过许多错误和失败的可能性,可你也因此错失了让自己汲取教训、增长见识、丰富阅历的机会。

甚至等你到了一定的年纪才明白,原来正是过去的那些苦难、不幸,甚至是绝境,成就了今天的你遇事镇定、做事淡定、处事稳定的气度和风度。

"一个人经过不同程度的锻炼,就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料,捣得愈碎,磨得愈细,香得愈浓烈。"

在这个世界上,但凡有所成就的人,大多吃过许多苦,有过常人不能及的经历。

见自己,见天地,见众生。要认识自己,也要了解他人,了解世界;要有成功的决心,也要有不怕困难和失败的勇气。

多读书、多旅行、多经事,坚持做好这三件事,我们会慢慢变得更加笃定、更加开阔、更加强大。

李思圆 (摘自《民生周刊》)

酷热夏季也需要防寒吗?

酷热的夏季到来以后,人们想方设法防暑降温。但其实,夏季也是寒气最容易入侵的时候,所以,不能只为了防暑而忽略寒气侵袭,夏季防寒也同样重要。

通常,夏季易受寒主要是由以下几方面原因造成的。

第一,过量食用生冷食品及饮品。为了清凉解热,夏天人们的饮食大多是冷食、冷饮等,如凉拌菜、冰镇水果、冰镇啤酒、冰激凌等,这些食物如果食用过多,非常容易造成脾胃虚寒,还可能引起胃痛、腹泻等疾病。

第二,长时间吹空调。炎热的夏季,吹空调是非常有效的降温方式。但是,在满身大汗的时候吹空调会让汗腺瞬间缩紧,导致身体的热量无法及时排出,容易引起头痛、关节疼痛等症状,对身体非常不利。

第三,经常洗冷水澡。虽然冷水澡可以帮助人体迅速降温,但在身体燥热的情况下,冷水的突然刺激会导致皮肤血管立即收缩,增加心肺负担和血液循环的阻力,同时会导致人体的抵抗机能下降,使寒气乘虚而入,引起关节痛、风湿、类风湿等。

夏季,在日常生活中我们需要注意以下几点。

首先,不可贪凉。夏季不应过量食用冷食冷饮,要注意饮食的营养搭配,做到不挑食不偏食。其次,避免冷风直吹。无论是空调还是电扇,使用时应有所节制,温度不应过低,最好将其控制在26℃左右,夜间应关闭或调低空调和电扇,避免直吹头部。最后,晚上睡觉时应护好肚脐、咽喉及后心等部位,这些部位是人体相对薄弱的地方,最容易受到寒气的侵袭。

总之,夏季的防寒非常重要,我们在降暑的同时也要注意防寒,采用正确、科学的方法抑制体内寒气的产生,切不可因为一时贪凉而忽略寒气对人体的伤害。

王琼(摘自新华网)

新衣服穿之前必须要洗吗?

新衣服上有甲醛残留是很普遍的现象,因为衣服在加工过程中的染色、定型等工序会使用一些含有甲醛成分的化学制剂。甲醛虽然是1类致癌物,但其致癌性与接触时间长短、接触量和浓度高低呈正相关,作为一种挥发性气体,少量接触很难在人体内积聚。因此,穿未洗的新衣服致癌风险是非常低的。不过,甲醛的刺激性很强,对于敏感人群,容易引起流泪、干咳等问题。

建议:新衣服在穿之前,最好彻底清洗并充分晾晒,尤其是贴身衣物和婴幼儿衣物。在通风处晾晒几日也可有效去除甲醛。 (摘自生活百科网)

步行运动最方便

步行是最方便的运动方式,建议根据自己体能的状态,以每分钟100—120步左右的速度来步行,达到微喘、还可交谈的地步(心跳约120/分),每日只要30分钟,或是利用一天当中时间的空当,每天累积5000步,可让原本不活动、肥胖的中年人,平均减去2公斤,腰围缩小3厘米,2—3个月后就可看出明显成效。

(摘自生活百科网)

抖腿算毛病吗

关于抖腿这种行为,先要指出的一点是,临床医学上一种名为"不宁腿综合征"的疾病恰是以"难以自控的抖腿"为主要表现的。

怎样的抖腿才是"病"?不宁腿综合征患者的抖腿,可是伴随着诸如疼痛、灼烧等不适感,且不分日夜发生的抖腿行为。

当然,生活中大部分人抖腿只是"闲得慌"或"太紧张",远不到无法抑制的地步。这么看来,有的人抖腿只是无意识的偶发性举动,有的人抖腿却是有意识阻止却"根本停不下来"。(资摘)

电水壶除垢的好办法

为了家人的健康和节约电能,电水壶的污迹要及时清除。

柠檬去水垢:把切开的柠檬放进水壶中,把水煮沸,再用洗碗剂把水壶洗刷一遍,用水冲洗干净。

小苏打除水垢法:用电水壶煮水,加入15克小苏打,让水煮沸几分钟。

马铃薯皮去垢:将马铃薯皮放在水壶里,加适量水,煮沸后再煮10分钟左右。

食醋除水垢:水煮开后,放入几勺醋,再煮一到两小时后,即可除垢。

(摘自生活百科网)

如何染发更安全

随着社会不断发展,染发也成为许多年轻人的选择,并逐渐成为一种时尚。彩色染发剂可以让年轻人随心情改变发色,配合妆容和服饰,充分显示个性。

但染发有几个注意事项,需要引起重视。

1.有的人群不适合染发。

皮肤容易过敏的人群;患有高血压、心脏病、哮喘病、血液病等疾病的人群;准备生育的夫妻、孕妇和哺乳期的女性。

2.每次染发前最好做局部皮试。

不论使用的是化学染发剂还是植物染发剂,染发前最好把少量染发剂涂抹在耳背、手臂内侧等处72小时,观察是否有过敏现象。

3.一年中染发不要超过两次。

染发剂中或多或少含有化学物质,每次使用染发剂后有害物质都会在人体内蓄积。过于频繁地使用染发剂,人体的免疫系统可能损坏,所以建议染发次数一年最好不超过两次。

4.染发剂不可用于染眉毛和眼睫毛。 李烨(摘自新华网)

暑期儿童饮食注意事项

暑期至,炎炎夏日,总有些孩子会出现消化不良、食欲不振等症状,暑期儿童健康饮食问题逐渐成为大家关注的焦点。

清淡为主 几项注意需谨记

清淡为主。天气炎热,容易出现食欲不振。因此食物应尽量清淡些,少吃油炸、烧烤类油腻的食物,烹调方法以清炖、清蒸、凉拌为主。

保证水分摄入。炎炎夏日,容易出汗,所以夏天喝水要保证一定的量,及时补充水分,而白开水是最好的饮料。但饮水也要注意适量,不要太多,过多饮水稀释了消化液,也会加重消化不良、食欲不振。

补充维生素及矿物质。多吃富含维生素的水果蔬菜,不仅能补充丢失的维生素,还能起到护肤的功效,同时还应注意补充富含钾的食物,比如土豆、香菇、香蕉、西瓜、紫菜、海带等。

补充蛋白质。日常膳食中要注意添加鱼肉、蛋类、瘦肉、鸡肉等蛋白质类食物。

少食生冷。一定不要在饭前喝冷饮,以免引起小儿消化紊乱和营养失调。

发生中暑该如何处理

小孩子们天性爱玩,户外活动多,而夏季气温高,发生中暑又该如何处理?

降温。立即将孩子送到阴凉通风的地方,充分休息,尽快降温。一般需要选择物理降温方法,比如解开衣物降温,擦拭身体,将湿毛巾敷于皮肤表面。

补充水分。中暑时身体会丢失大量的水分和盐分等,所以要即时补充。需要注意的是,最好喝添加少许食盐的温开水。

家庭治疗。中医有提到藿香正气液、十滴水都有解暑的功效,也可以在额头以及颈部涂抹风油精缓解中暑,可以视孩子的接受度给药。

仍无好转的,应尽快送医。

杨琳(摘自《北京晚报》)

不可忽略的男性产后抑郁症

我们习以为常或听说更多的是女人产后抑郁症,女性产后抑郁症大多由于女性产后体内的内分泌系统出现变化,再加上产后疲劳以及家庭关系等因素所致。据调查,女性产后抑郁发病率在15%~30%之间。

然而近年来,有专家发现,产后抑郁症正在不断地在男性身上蔓延。研究数据表明,已婚男人在孩子出生后患上产后抑郁症的比例为10%左右,这一比例与女性接近。在孩子满12周时,多达四分之一的男性会出现情绪低落。

男性产后抑郁症,可能是因为初为人父所带来的一些压力。这些压力包括养育孩子的费用、夫妻之间关系的变化,以及对承担父亲责任所产生的恐惧。患上产后抑郁症的男性,通常会出现食欲不佳、情绪低落、焦虑不安等情况。

抑郁症的发病原因,目前学界一致的看法是多种因素共同作用的结果,包括遗传因素、人格因素、社会环境因素、大脑神经生物学因素。

除以上四方面因素外,相对来说,一些人不太习惯表达自己的情绪,也常常出现抑郁症状或抑郁现象。尤其是男性,遇到任何困难或挫折,往往打落牙齿肚里吞,不轻易说给外人听,也容易拒绝专业人士的帮助。在他们看来这是件丢人的事,作为成功人士更因为要保持某种大家公认的"好男人"形象,而选择自我消化、自我承担。一旦承受不了,往往采取极端行为。

对此,美国国立精神卫生研究所提出了几条自我治疗措施,这里供大家参考——

千万不要给自己制定一些很难达到的目标;尝试着多和人接触交往,不要总是自己一个人;做一些力所能及的事情,不逞能;多参加一些容易放松身心的活动,学会关注自己,安抚自己;把自己的感受写出来,分析它认识它,知道哪些是消极的,然后想办法摆脱它;对自己的病不要急躁,治病是需要时间的。

(摘自《中国妇女报》)

健康

责任编辑:胡 欣

生活

责任编辑:郭 金