

亮丽风景线 健康内蒙古

新年护心计划 健康从心开始



□瑞军

新年伊始,贯彻自治区第十次党代会精神,我们需要对健康有一个全面规划。听听心血管病专家为大家送上的新年健康新祝福:健康从心开始,新年护心要有新计划。

投资动脉,良好的饮食及运动习惯,动脉硬化是伴随一生的危险,投资你的动脉健康就像投资养老保险。为动脉投资,是专家给大家提供的第一份新年规划,而投资动脉,需要从年轻时做起。

别认为年轻就不把健康当回事。如果饮食不健康、大量吸烟,特别是过度疲劳,到中年以后,就会把心血管病的火山弄爆了。血管中垃圾越堆越多,就像包饺子,饺子馅儿越来越多,皮越来越薄,破裂的危险会越来越大。如果熬夜、吸烟、不控制血压,就会出现斑块破裂。

建立良好的饮食及运动习惯,就相当于为动脉投入养老保险。专家提醒说,不能认为,我30多岁,没毛病烟照抽,酒照喝,肉照吃,不运动。其实,这就是病根,预防一定要前移,一定要在18岁以前养成良好的生活习惯,否则到四五十岁就晚了。

保护心脏,走路代替饮酒。以往很多人认为,适量饮酒对保护心血管有一定好处。其实这是一个非常片面的观念。如果每天坚持30分钟的快走、慢跑,达到升高好胆固醇的作用和喝酒是一样的。应该多走路,树立保护心血管的科学观念。

每逢新年这种节假日,便常有因大量饮酒诱发脑出血、喝死在酒桌上的事件发生。长期大量饮酒会使心脏扩大,心肌收缩力减弱,发生酒精性心脏病。专家建议,不喝酒的人没必要买酒预防心血管疾病,如果喝酒不舒服就不喝。喜欢喝酒的人要少喝。白酒一天50毫升,葡萄酒一天不超过150毫升,啤酒一天300毫升。

保证生命质量,保持饥饿。适度保持饥饿感就是保证生命质量。这是专家给出的新年饮食规划。饮食最重要的前提是控制总量。没有什么绝对不可吃不可吃,多年来形成的饮食习惯不好改,但总量控制8分饱。实际上吃8分饱,不但有利于健康,也应该是一种享受,是一种生活的质量。

对于家庭和社会的中坚力量中年人来说,身上承受着很大的生活和工作压力,很多人经常会出现各种疲乏不适症状,让人很难分清是劳累引起的,还是心血管出了问题,导致很多人延误治疗,甚至付出生命的代价。除了保持健康的生活方式,定期检查是预防和早期发现心血管病最有效的措施。专家这样建议中年人。

护心关键,每年做一次体检。专家说,对于劳累和心脏有问题的区别,两者大致是可以区分的。如果是前者,主要是感觉疲劳、乏力、嗜睡等不适,一般没有心脏症状,而如果是后者,在身体不适的基础上,一般会有心慌、胸闷、胸痛、气短、胸部紧缩感等心脏症状。但是高血压病人是例外的情况,高血压病人在用降压药过程中,如果用药不合适,比如药量过大,有可能导致血压相对偏低,也可能出现疲劳、乏力等不适。

对于健康的中年人,应每年进行一次体检,心血管方面的检查应包括血压、血脂、血糖、心电图,有条件的可以做心脏负荷试验,以早期了解心脏是否存在缺血的情况,而有高血压的人,还要做超声心动图,而原本就有基础心脏病的人群则应半年左右,在医生指导下进行一次检查。

专家还给大家分享了10大护心法则:

- 1. 健康饮食:每天至少吃5种以上果蔬,多吃低脂、低盐食物;
2. 每天运动30分钟;
3. 控制体重;
4. 定期体检;
5. 限制饮酒;
6. 把运动带到工作场所:工作中,让运动见缝插针。比如骑自行车上班、上下楼主动走楼梯;
7. 杜绝垃圾食品;
8. 心脑血管病高危人群每天可以服用小剂量阿司匹林。研究表明,这可使心血管事件的总发生率下降15%,心肌梗死和冠心病死亡的危险性降低23%;
9. 注意减压:午饭后到户外做一些伸展运动。

热点关注



春节出游 如何绕开水土不服?

□黎衡

春节黄金周即将到来,全国人民南北大迁徙的春运大片即将上映。如何在旅途中避免因为水土不服带来的种种不适?

专家指出,人有适应自然环境的能力,这种能力的大小因人而异。一般来说,年龄越大的人适应能力越差。温度、湿度等对人体影响很大,可以导致外感、咳嗽、皮炎、关节疼痛、失眠、血压升高等症状。

从中医的角度来说,一个长期在寒冷的北方生活的人,为了避寒突然来到南方,容易导致失眠、上火。专家解释说,这是因为中医讲究天人相应,一年四季有春夏秋冬的交替,人体阳气也有升、长、收、藏的变化。冬天是阳气向内收敛、潜藏、蓄积的阶段,是为了来年阳气的升、长而储备。藏得密,藏得好,来年才能阳气旺盛。寒冷有利于气血的潜藏、蓄积,而炎热会导致气血升散、消耗。人身缺少了这个阶段势必导致来年阳气不足,精神不佳,体

弱多病。生命周期中缺少了收藏阶段,其实对来年的身体健康是不太好的。所以,这种从北往南的避寒之旅未必对身体有好处。

相反,冬季温度相对较高的南方到寒冷的北方的人,则容易身患感冒、关节痛。因为南方温度高,南来之人腠理疏松,突受严寒容易导致风寒入侵。当然,这些只是理论上而言,不是绝对,个人体质的强弱有很大关系。专家强调,而旅途中的种种不适,则与常说的水土不服有关。

专家分析说,人在异地,水土中微量元素的分布、土壤的酸碱度及有机物含量,与原居地相比都发生了较大变化,有时人体暂时不能适应气候、水质、饮食等生活环境的突然改变,就会产生不适症状。

另外,当地的水质及饮食结构还会改变人肠道内正常菌群的类别及数量,破坏肠道菌群原有的生态平衡,导致胃肠道紊乱,使人出现腹胀、腹泻等症状。当然并非每个人都会水土不服,其发生与脾胃虚弱有密切关系。例如南方气候湿热,虽



健康辩证法

有病治病 没病养生

□赛男

关于治病和养生的议论,一直是健康生活的主流话题。究竟是养生重要,还是治病重要,人们的看法往往大相径庭。比如,我们的一个邻居,平时最注重养生,只要遇到亲朋好友,就向人家推荐养生知识,饮食上不能吃这、不能吃那,起居上不能这样、不能那样,而后总要教你几招养生的小窍门。然而,就是这样一个每天早晨起来就锻炼身体,风雨无阻,从不间断,而且特别注重养生的人,却早早地走了,去世时还不到60岁。这位先生自然成了人们街谈巷议的笑柄,不少反对养生的人,拿他作为成例,制造养生无益有害的依据。

不过,注重养生的高寿者也大有人在。比如,101岁的国医大师邓铁涛至今身体健康,思维清晰,耳聪目明,步履稳健,如此高素质的康寿,源自其坚持养生重于治病的理念。据说,邓铁涛的养生习惯特别严谨,每天7时起床后,做一套养生保健操。中午的吃饭时间从不提前或延后,吃什么喝什么都是固定不变的,午休2小时是必须的。晚饭时间、食量都是固定不变,晚间的锻炼也基本上是铁定的雷打不动。同时,每天都做记录。

邓老的养生原则也广为传播。就是动静结合,首先是静而养心,除了爱练书法以养神外,习惯通过静坐、冥想等法静养,称静功、松静功。邓铁涛提醒,老年人静坐养心,不必勉强盘腿坐,不行就单腿交换盘坐于椅子上,上身自然放松,头位正直,自然闭目,两手置于胸前相互轻握,按平常呼吸,静坐约30分钟。在动的方面,邓老一生酷爱八段锦,坚持每晨必练。他还喜欢打太极拳,而且还有一个习惯,每天下午睡后在小区周围散步,采阳助肾,状态好时回家还练站桩功。毫无疑问,邓老的养生之道成功了,年过百岁,依然健在。

那么,究竟是注重养生好呢?还是顺其自然,各是各的活法好呢?两方面都有说服力的例证,也各自有一套理论。不过,真理还是一个:科学正确的认识,还是我们一贯倡导的健康辩证法。不雅理解,假若有人得了病,光用养生的办法是不可能痊愈的。有病还得对症去诊治,所谓药到病除就是这个道理,特别是一些需要动手术的疾病,是断然不能讳疾忌医的。

既讲辩证,也得打个来回看问题。养生,作为一种强身健体的手段,坚持下去,又可以防治一些疾病发生。如前所述,邓铁涛的实例,就是由于良好的生活习惯带来了少有疾病缠身的结果。所以,一味地拒绝养生,也和有病不治一样,是断然不可取的。结论应该是8个字:有病治病,没病养生。

养生杂谈

血液垃圾的天敌

□刘欣文

下面每一种食物,都是我们日常生活中常见的,却是血液垃圾的天敌。

1. 绿茶 血压、血糖的最佳调节剂

绿茶可以降低人体胆固醇和甘油三酯的含量。另外,绿茶中还含有有效成分儿茶酚,具有防止血液氧化的作用,预防血压、血糖的升高,让血液循环更加顺畅。

最简单的方法是,以茶入菜。将绿茶叶研磨成碎末,然后揉在面食表面,比如面包、馒头等,蒸透入味,可达到良好的吸收作用,口感也非常棒,不妨一试。

2. 黑豆 血液循环催化剂

很多人都知道黑豆可以让人头发变黑,其实黑豆也可以生血。黑豆是一种神奇的食物,可以帮助血液循环,调节肠胃功能,使代谢能力加强,并积极输送到全身。

这都要归功于黑豆中所含有的花青素,这是一种多酚类物质,对于血液有良好的保健作用,而且极易被人体吸收,效果不可小觑。

3. 猕猴桃 血管柔韧利器

猕猴桃的维生素C含量相当丰富。每100克猕猴桃中含有69毫克维生素C,是合成胶原蛋白必不可少的原料之一。猕猴桃可以帮助我们打造柔韧性强的血管,并且具有调节血压的作用。

将猕猴桃榨成果汁,在其中加入适量蜂蜜即可食用。需要注意的是,榨猕猴桃汁的时候,最好保留果皮,因为猕猴桃皮中同样含有清血的营养素,还能增强果汁的口感。

4. 荞麦面 强韧血管

荞麦的营养相当均衡,特有的赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸都是血液健康所必需的氨基酸,被称为不折不扣的“完美食品”。

除此之外,荞麦中还含有血液循环所必需的维生素B1,促进代谢的维生素B2、胆碱,以及烟碱酸等物质。这些营养成分可以改善高血脂,净化血液,强健血管,不可错过。

5. 卷心菜 血管也要弹

卷心菜对于血液健康可以说得上是绝对功臣,其除了含有维生素C、钾、钙、膳食纤维之外,还具有强抗氧化活性的异硫氰酸盐,以及稀有的维生素U和维生素K。这些维生素保护血管黏膜,加速血液循环,让血管更加坚固、有弹性。

此外,卷心菜还具有保护黏膜细胞的作用,对胃炎及胃溃疡的防治有较好的临床效果。

6. 蜂胶 提高血液免疫力

蜂胶真的是好东西,它由蜂蜡制成,具有很强的抗菌作用,被称为“天然维生素”。与此同时,蜂胶还是一种天然的高效免疫增强剂,可以刺激机体的免疫机能,增强巨噬细胞的活力。

蜂胶中的黄酮酮、黄酮、异黄酮、维生素P等营养物质,以及丰富的矿物质,有助于提升人体免疫力,有效防止血管

被氧化,保证血管的年轻态,让血液黏稠度保持在刚刚好的状态。

7. 青鱼片 血脂模范 清道夫

青鱼中有很丰富的不饱和脂肪酸,能改善血液粘稠度。另外,青鱼中还含有丰富的DHA,可以降低人体内胆固醇的含量,是血液不可取代的“清道夫”,降低血脂、血脂的凝结几率,让内脏功能时刻保持完美状态。

8. 裙带菜 血液排毒好帮手

很多人还不知道,它含有神奇的褐藻糖胶,不但能增强肝功能,还能提高免疫力的作用。裙带菜还含有独一无二的海藻黏液,将血液中附着的钠元素排出体外,从而达到为血液消毒的目的。

9. 大蒜 最有利的血栓 消磨器

很多人是大蒜的“绝缘体”,但是,从现在开始,你要努力爱上它了。因为大蒜中的大蒜素可以减少肝脏中合成胆固醇的酶的活性,从而降低体内胆固醇的水平,保护血液维持在健康状态。

另外,大蒜中还含有一种硫化物叫做大蒜新素,可以减少血中胆固醇和阻止血栓形成,有助于增加高密度脂蛋白,从根源上降低血栓的形成。

10. 玉米 软化动脉血管

玉米富含脂肪,其脂肪中的不饱和脂肪酸,特别是亚油酸的含量高达60%以上。有助于人体脂肪及胆固醇的正常代谢,可以减少胆固醇在血管中的沉积,从而软化动脉血管。

11. 西红柿 保护血管弹性

西红柿的各种维生素含量不仅比苹果、梨高24倍,而且还含维生素芦丁,可提高机体氧化能力,消除自由基等体内垃圾,保护血管弹性,有预防血栓形成的作用。

12. 洋葱 降血脂

含有一种能使血管扩张的前列腺素A,它能舒张血管,降低血液黏度,减少血管的压力。另外,洋葱还含有二烯丙基二硫化物和含硫氨基酸,可增强纤维蛋白溶解的活性,具有降血脂、抗动脉硬化的功能。

13. 茄子 血管软化剂

保护心血管、降血压 茄子富含丰富的维生素P,是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用,还可增强血管的弹性,降低毛细血管通透性,防止毛细血管破裂,对防止小血管出血有一定作用。

14. 胡萝卜 促进血液循环、温热身体

胡萝卜是有效的排汞食物。含有的大量果胶可以与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。每天进食一些胡萝卜,还可以刺激胃肠的血液循环,改善消化系统,抵抗导致疾病、老化的自由基。

养成每天喝胡萝卜汁的习惯,能使脸色红润,充满光泽。二分之一个胡萝卜中所含的胡萝卜素,就可以满足一个人一天的必需量。

