

# 提防心梗复发 需管理好胆固醇

心梗是因冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所致的心肌坏死，心梗后复发风险高。而管理好低密度脂蛋白胆固醇，则对预防再次心梗至关重要。

为帮助心梗患者预防复发，日前，由国家卫生健康委疾控局、中国健康教育中心和中国记协办公室联合发起并指导的“中国健康知识传播激励计划”项目，组织专家学者多次共同研究讨论，发布《“胆固醇达标，预防再次心梗”核心提示》。

**心梗复发风险高 低密度胆固醇是“罪魁祸首”**  
中华预防医学会健康传播分会主任委员、原卫生部疾控局副局长孔灵芝表示，我国心血管病患病率呈持续上升趋势，管理好低密度脂蛋白胆固醇，对预防再次心梗至关重要。

中华医学会心血管病学分会候任主任委员、首都医科大学附属北京安贞医院心脏内科中心主任马长生教授表示，患者第一次发生心梗后1年内再次发生心梗、卒中或心血管死亡的平均风险为20%。而低密度脂蛋白胆固醇

(LDL-C)升高是导致心梗复发的最重要危险因素。因此，心梗患者应遵照医生建议，将低密度脂蛋白胆固醇等相关指标严格控制在合理水平。心血管病患病风险不同人群的低密度脂蛋白胆固醇水平有不同的目标值。心梗患者的低密度脂蛋白胆固醇的目标值要更低。

**对号入座 你的胆固醇达标吗**  
据介绍，绝大多数心梗患者属于动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)超高危人群。超高危人群更加严格管理胆固醇水平，其低密度脂蛋白胆固醇目标值应降低至1.4mmol/L以下，且应比用降脂药前的水平降低至少50%，两者均应达标。对于2年内发生2次及以上不良心血管事件的患者，可考虑将低密度脂蛋白胆固醇降至1.0mmol/L以下，且较用降脂药前降幅超过50%。

由于血脂检查化验单上的正常值参考范围是针对普通人，心梗患者不能仅凭化验单显示正常就放松对低密度脂蛋白胆固醇的管理，一定要在医生指导下做到低密度脂蛋白胆固醇双达标，以预防再次心梗的发生。

**预防再次心梗 请收下这份“健康处方”**  
心梗患者应接受规范治疗和改善生活方式的干预，中国医学科学院阜外医院陈伟伟教授给心梗患者开出健康“处方”：

**定期测血脂。**发生过心梗的患者每3-6个月应测定1次血脂，并在医生指导下将血脂中的低密度脂蛋白胆固醇控制在目标水平以下。

**保持健康生活方式。**心梗患者应在医生指导下，科学管理膳食、戒烟限酒、控制体重和腰围、保持适量身体活动。

**坚持规范治疗。**心梗发生后1年内复发风险很高。心梗患者应在改善生活方式的基础上进行规范临床治疗。尤其是超高危人群应尽早且持续做到低密度脂蛋白胆固醇控制双达标。

**血脂、血压、血糖共同管理。**高血压、糖尿病等均会增加再次心梗的风险。心梗患者必须对“三高”同时进行严格管理，以最大程度地降低再次心梗风险。

(源自人民网)

## 健脾暖胃食桂花

“暗淡轻黄体性柔，情疏迹远只香留。何须浅碧轻红色，自是花中第一流。”此乃宋代女词人李清照在《渔傲天·桂花》中盛赞桂花的词。除了香味浓郁，小小的桂花也是中药的一种。

桂花是水犀科木犀属植物，以花、果实及根入药。秋季采花，春季采果，四季采根，分别晒干。桂花也称银桂、木犀、九里香。

桂花性辛、温，入肺、大肠经，有散寒破结，化痰止咳的功效。用于食欲不振、痰多咳嗽、肠风血痢、肠道积气和蠕动亢进或痉挛、牙痛口臭、经闭腹痛。

桂花子性味辛、甘、温，有暖胃、平肝、散寒功效。用于虚寒胃痛。

桂根性味甘、微涩，平，有祛风湿、散寒的功效。用于风湿筋骨疼痛、腰痛、肾虚牙痛。

枝叶及根煎汁敷患处，可活筋骨止疼痛，治风湿麻木等症。

若自己采集桂花鲜品，要挑选没污染的新鲜桂花，除去花梗、花蒂，清洗后加盐(约1/3花的重量)，加水浸泡几分钟除去苦味，最后拿出蜂蜜去除水分。亦可直接购买糖桂花。

**下面推荐几款桂花食疗方：**

**桂花茶** 桂花的香气可以舒缓情绪，取3-5克桂花用开水泡茶饮，可舒肝气、散寒气、美白肌肤、健脾暖胃、润肠通便，对口腔溃疡、皮肤干裂、牙周炎以及声音嘶哑等均起到一定的疗效。

**桂花酒** 桂花也可以做成桂花酒，有舒筋、活血、散寒、助消化、增食欲、消疲之功。

**桂花糕** 桂花还可以做成桂花糕，桂花糕有多种风味，下面以传统的热制法为例。

原料：糯米粉150克，温水200克，澄粉75克，色拉油40克，白砂糖80克，干桂花30克，蜂蜜适量。

做法：1.白糖加入温水中，搅拌至融化。2.过筛加入糯米粉和澄粉，搅拌至无颗粒。3.加入色拉油，搅拌至水油混合。4.容器内壁刷色拉油。5.把混合好的原料倒入容器，静置40分钟。6.冷水入锅，水开后蒸30分钟。蒸好脱模，待凉后用刀蘸水切块，撒上干桂花，浇上蜂蜜水即可。

做出来的桂花糕呈白色，如希望做成晶莹、半透明啫喱的需要用到鱼胶粉(又称吉利丁粉)的冷制法。(源自中国健康网)



## 主食并非肥胖诱因



有人认为，主食是肥胖的“元凶”。其实不然。肥胖的“元凶”是能量过剩。

从营养学的角度看，没有最好的食物，只有合理的选择。食物种类万千，营养特点各异，注重多样化、均衡化是选择食物的“金标准”。

吃米好还是吃面好?其实，米、面在食物类别中属于谷类，从营养价值来看，主要成分是碳水化合物，营养学称为“糖类”，但以多糖为主。谷类、薯类、杂豆等统称为“主食”，是中国人每日能量的主要来源，约占总能量的半，亦是最经济的能量来源。在能量充足的情况下，蛋白质、微量元素等才能发挥作用。所以，主食不能不吃。精加工后的米、面，从营养素含量上来说几乎没有差异。所以，吃米还是吃面，完全可以根据饮食习惯和个人喜好来决定。

减肥的原理是让能量摄入小于能量消耗。减肥时，蛋白质、水分、微量元素必须充足，以此保证新陈代谢和维持生命。另外，两种产热营养素“碳水化合物”和“脂肪”可以适当减少，但仍要满足最基本的能量需求。

主食除了富含碳水化合物外，人类每日所需的B族维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质，一半的来源都是主食。粮谷类在精制加工过程中，B族维生素、矿物

质、膳食纤维遭受了重大破坏和损耗。因此，粮谷类食物不能过分加工，日常饮食中，一定要做到“粗细搭配”，粗粮(未精制加工的全谷物、杂豆类、薯类)要占到主食总量的1/3到1/2。

人一天吃进去的食物，如果以重量来衡量，蔬菜是最多的，大约为1斤左右，但蔬菜热量低、体积小，富含膳食纤维、矿物质(钙、钾)、维生素和植物化学物。

《中国居民膳食指南(2016)》指出，深色蔬菜应占到蔬菜总摄入量的1/2以上。深色蔬菜包含深绿色蔬菜(西兰花、菠菜、油菜、芹菜叶、韭菜等)、橘红色蔬菜(胡萝卜、西红柿、南瓜、红辣椒等)、紫色蔬菜(红苜蓿、紫甘蓝等)。深色蔬菜中β-胡萝卜素(可转化成维生素A)和植物化学物(花青素、番茄红素等)的含量要高于浅色蔬菜。

水果的特点是水分丰富、味道甜美、可直接食用。直接食用可以最大程度地保留其中的维生素C。但水果中的糖以单糖为主，如葡萄糖、果糖等，过量食用会影响血糖和血脂，健康人每日200-350克为宜。

植物化学物在预防人类心脑血管疾病、防癌抑瘤方面发挥重要作用。其中，类黄酮属于其中的多酚类家族，有较强的抗氧化、抑制微生物生长、抑制肿瘤细胞生长等作用。类黄酮物质是蔬菜、水果中重要的功能成分之一。我国学者将常见蔬菜、水果中的类黄酮

类物质进行了测定，发现常见蔬菜中类黄酮类物质含量较多的为：洋葱、芹菜、西芹、藕、豆角、油豆角、红甜菜、甜椒、苦瓜；常见水果中类黄酮类物质含量较多的为：石榴、山楂、红提、草莓、巨峰葡萄、芒果、猕猴桃、龙眼、冬枣、布扇。

蔬果、水果中营养素较多，多样化选择是保证营养素均衡摄入的前提。(源自人民网)

## 秋季养生，“收”好四处

辛辣烧烤少吃?运动强度要降?情绪平稳忌悲?侧卧睡别张口……秋天天气转凉，自然界进入“阳消阴长”的过渡阶段。相应地，人体脏腑也随自然变化——阳气内敛，此时不应让身体有太多消耗。中南大学湘雅医院中西医结合科副主任医师戴幸平说，秋季养生重在一个“收”字。

**饮食：收敛肺气。**饮食宜“收”是指少吃辛辣发散之品，如辣椒、生姜、肉桂、花椒等；同时，忌食煎炸烧烤等肥甘厚腻之品，否则易生湿热，损伤脾胃，助“燥”为虐，加重秋燥。秋宜少辛多酸，可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物，也可多吃白色食物，如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨子、银耳等甘凉濡润之品。老年人住往易气阴亏虚，应忌食大热大补之品，可适当服用六味地黄丸，亦可选择麦冬、百合、沙参等养阴润肺之品；痰湿较重者宜清淡饮食，勿食油腻；有呼吸系统慢性、皮肤病的人，应忌食鱼虾、螃蟹等；胃部偏寒的人应忌食生冷，注意胃部保暖。

**运动：收敛强度。**秋季的早晚凉意很明显，锻炼时一般出汗较多，稍不注意就会受凉感冒。这个季节，人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，因此，运动量不宜过大，以舒缓柔和为佳，防止出汗过多，阳气耗损。运动宜“收”，最好选择轻松平缓、活动量不大的项目，比如健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

**心情：收敛情绪。**中医认为，秋在五脏对应于肺，肺在志为悲，所以秋季要尽量“收”好心情，做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅，切忌悲忧伤感，否则容易损伤肺气。中医有“常笑宣肺”之说，经常一笑，能扩张胸膈，有助宣发肺气，调节情绪。

**作息：收敛睡眠。**从立秋开始，应该改变作息习惯，尽量早睡，尤其是高血压患者，属于中医所说的“阳有余而阴不足”，所以一定要早睡觉，这样可借助自然规律平衡血压。睡眠姿势可选择侧卧为主，尽量不要张口呼吸，以助秋季养收之道。中医认为，一天中养肺的最佳时间是早上7-9点，早起的朋友们可以选择慢跑、打太极拳、八段锦等有氧运动，能强健肺脏功能。(源自人民网)

## 了解流行性感冒

**一、什么是流行性感冒?**  
流行性感冒:简称流感,是流感病毒引起的急性呼吸道传染病,也是一种传染性强、传播速度快的疾病。该病是由流感病毒引起,可分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型,甲型病毒经常发生抗原变异,传染性强,传播迅速,极易发生大范围流行。一年四季均可发生,但好发于冬春季节。

**二、传播途径**  
流感主要通过空气飞沫传播,流感病毒由传染源通过咳嗽、打喷嚏、谈话排出的呼吸道分泌物散布在空中,飞沫可落在周围人群的口腔、鼻腔或眼睛引起感染。其传染性可保持30分钟,也可通过接触被污染的物品后触摸口腔、鼻腔或眼睛获得感染。

**三、人群易感性**  
人对流感病毒普遍易感。男、女之间易感性没有差别。新生儿因免疫功能尚未健全,加之母体通过胎盘传给新生儿的抗体也较少,因此新生儿的易感性高,感染后症状重,病死率高。老年人由于经历过各种亚型病毒的多次攻击,可能存在不同亚型间交叉免疫,但有慢性疾病的老年人感染后往往使病情加重,甚至导致死亡

**四、临床表现**  
多表现为高热(体温>38.5℃),畏寒、寒颤、身体不适、鼻塞、流涕、头痛、肌痛、咽痛、咳嗽、淋巴结肿大等,全身症状严重。

## 如何预防流感

### 1.接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防“流感”最有效的手段,可以显著降低接种者罹患“流感”和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人,6月龄至5岁儿童、孕妇,6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等人群,在每年流行季节前(一般在9-11月)接种流感疫苗。

### 2.药物预防

药物预防不能代替疫苗接种,只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。可使用奥司他韦、扎那米韦等。

### 3.一般预防措施

保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。(1)坚持长期、规律运动,平衡饮食,每日保持7-8小时高质量睡眠,增强体质和免疫力;(2)注意个人卫生,勤洗手;(3)保持环境清洁和通风;(4)尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,必须外出时与别人保持一米以上距离,并正确佩戴一次性医用口罩;(5)保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;(6)出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。

## 关于流感7问

**1.得过流感,是不是不再得了?**  
不是。去年得了可能今年还会得,流感病毒不止一种而且可能年年不一样,并不存在得过一次就不会再得的说法。

**2.喝点板蓝根、抗病毒冲剂、熏醋可以预防流感吗?**  
这些东西对治疗和预防流感没有任何效果。

**3.服用过流感药物的人可以接种流感疫苗吗?**  
流感期间,服用过流感药物的人,也能接种流感疫苗;有的人打流感疫苗后,6个月内可能会出现格林巴利综合症,也不会影响再次接种流感疫苗。

**4.发热和用过免疫抑制剂的人可以接种流感疫苗吗?**  
发热时不能接种流感疫苗,一般需要等发热问题解决后才能接种。

**5.孕妇能不能打流感疫苗?**  
《中国流感疫苗预防接种技术指南(2020-2021)》中明确指出孕妇在孕期的任一阶段均可接种流感疫苗。但是最好还是提前咨询医生,医生根据你的个人的情况来综合考虑。

**6.流感疫苗能不能和其他疫苗同时打?**  
一般是可以的。但建议老年人在接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗之间最好间隔14天。

**7.接种流感疫苗还需要注意什么?**  
①不要空腹去打。②有禁忌症的不能打(比如鸡蛋过敏,具体要问医生)。③打完之后最好在接种点观察30分钟再走。④保证接种部位清洁,不建议接触水。

## 秋冬季如何防控新冠病毒肺炎

一、养成良好卫生习惯,勤洗手,避免用手接触口鼻眼,咳嗽、打喷嚏时注意科学遮挡。

二、保持家庭和工作场所环境卫生,勤通风,勤消毒,勤打扫。

三、科学佩戴口罩、垃圾分类投放、保持安全社交距离、实行分餐公筷、不食生冷食物、看病网上预约。

四、主动做好个人及家庭成员的健康监测,出现发热、咳嗽、胸闷等症状时,第一时间向社区报备并及时就近到发热门诊就诊,如实向医务人员告知外出旅行居住史及人员接触情况,配合好医疗机构调查。

五、坚持“非必要不聚集、出门必佩戴口罩”,避免前往人群密集场所,尤其是密闭式场所,不与不明健康状况的人员接触。

六、公共场所要遵守卫生守则,不随地吐痰,不乱扔垃圾,与他人保持“一米线”安全社交距离。

七、尽量减少出入农贸市场、海鲜市

场、商场超市等公共场所次数和逗留时间,主动配合公共场所管理人员落实信息登记、测温验码、人员分流等防疫措施。

八、医疗机构工作人员和在密闭场所工作的营业员、保安员、保洁员、司乘人员、客运场站服务人员、警察及就医人员等要保持佩戴口罩。

九、密切关注国内高、中风险地区的动态变化和病例的行动轨迹。如非必要,不要前往出现疫情的地区,期间要全程做好个人防护。

十、响应常态化防控要求,自觉遵守疫情期间社区各项管控措施,自觉维护社区管控秩序。

十一、积极响应移风易俗要求,简办“红白事”,控制人数,切实降低聚集性风险。

十二、践行健康生活方式,包括坚持适量规律运动,平衡膳食,戒除吸烟、酗酒等不良嗜好,保持足够睡眠,调整好心态,提高抗病能力。

## 如何区分普通感冒、流感和新冠病毒肺炎?

	普通感冒	流感	新型冠状病毒感染
<b>病原体</b>	多种病毒,其中鼻病毒多见。	流感病毒包括三种类型,即甲型、乙型和丙型,其中以甲型流感病毒感染比较常见。	新型冠状病毒潜伏期较长,无症状感染者也可传播病毒,其病毒感染更为隐秘、传播速度更快,也更加难以追踪和控制。
<b>特点</b>	上呼吸道感染,发病慢,通常症状较轻,不经治疗就消失了。	可同时侵犯上、下呼吸道导致感染,症状一般比较严重、发病急,尤其是全身症状多,无并发症病程呈自限性。	可同时侵犯上、下呼吸道及心、肝、肾等其他器官,引起严重急性呼吸综合征等严重疾病,甚至会导致死亡。
<b>症状</b>	流鼻涕、头痛和打喷嚏。大约50%病人也会出现咳嗽或喉咙痛。一般感冒症状较轻,通常不会出现发烧,即使发烧,2-3天后也会缓解。	在发病的第1-2天就出现明显的高热(39-40℃)、头痛、肌肉酸痛、关节痛、乏力、食欲下降等一系列的症状。	包含无症状、轻症、重症和危重症这四种临床表现:①无症状:病毒核酸检测结果呈阳性,但几乎没有任何症状。②轻症患者:只有轻微的咳嗽、精神正常。③重症、危重症患者:出现高烧、呼吸困难,一周后病情逐渐加重,出现呼吸衰竭、呼吸衰竭、多脏器损害等情况,进一步加重的话,可能需要呼吸机支持或生命支持系统的支持,特别严重的可能导致死亡。
<b>发病季节</b>	全年的任何季节,冬、春季更易发生。	冬、春季。	不详。
<b>传染性</b>	传染性弱。	容易传播,可引起流行。	传染性强,传播速度快。
<b>预防</b>	经常洗手和避免与感冒患者接触,有助于预防感冒。	接种流感疫苗。	疫苗尚在研发中,主要预防措施为戴口罩、勤洗手,常通风,少外出,不聚集,用公筷,一米线。

## 用好生姜缓解六种不适

相传,某日神农氏上山采药,误食毒草,肚子疼如刀割,晕倒在一棵树下。等他慢慢醒来时,发现自己躺倒的地方有一丛尖叶子青草,开着白色的花,香气浓郁。于是,神农氏顺手拔了一棵,拿出它的根放在嘴里嚼,味道香辣清凉。过了一会儿,肚子咕咕咕地响,泄泻过后,身体全好了。神农氏本姓姜,他想这种草能够起死回生,便给这草起名“生姜”。此故事虽为后人所创作,但道出了生姜的功效——解毒。

中医认为,生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,有散寒解表、降逆止呕、化痰止咳等功效,临床上常用于风寒感冒、呕吐、喘咳、胀满不消。现代药理证明,生姜既可内服也可外用,食用一般用子姜,药用宜用老姜。这里给大家推荐几种用法:

**治疗风寒感冒。**1.姜苏茶:取生姜20克、紫苏叶30克,水煎温服。2.生姜红糖水:生姜30克、红糖1块,水煎温服。3.生姜煮酒后加热浓缩,以姜油涂擦太阳穴、人中及后颈部。

**治疗腹痛腹泻。**1.生姜烤焦研末,与米汤混合饮用,对腹泻有较好疗效。2.生姜片贴敷肚脐,适于腹泻腹痛等脾胃虚寒者。

**治疗风寒咳嗽。**1.取30克生姜磨汁,以温盐水冲服。2.生姜20克、陈皮15克,煎汤温服。3.生姜磨汁后加热浓缩,以姜油涂擦前后肺部。

**治疗呃逆呕吐。**1.生姜、白芍各15克,甘草6克,煎汤温服。2.生姜切片含在嘴里,预防晕车呕吐。

**治疗食欲不振。**1.生姜切丝在沸水中稍泡一会儿,捞起加入少量盐及葱花食用。2.姜绿茶:生姜3片、绿茶10克,开水冲泡代茶饮。

**治疗腰酸背痛、关节疼痛。**1.生姜去皮后以湿草纸煨熟,用煨姜擦按腰部或关节,有舒筋活络、止痛的作用。2.生姜磨汁后加热浓缩,以姜油推背或按摩患处,有活血止痛的功效。(源自人民网)