

别再让自己心“疼”，冬季请这样预防心绞痛



冬季气候寒冷,阴盛阳衰。调查显示,心绞痛、心律失常、心肌梗死、心脏性猝死等心血管事件的发生率,冬天是夏天的两倍多。对冠心病患者而言,冬天是一年中死亡率最高的季节。

冬季心血管事件增加的原因源于以下几个方面:

寒冷刺激冠状动脉

痉挛收缩,冠心病患者冠状动脉本来就有狭窄,则心绞痛、心肌梗塞的发生率增加。

冬天气温急剧下降时,交感神经兴奋,心率增快,增加心肌耗氧量,诱发心绞痛的发生。

寒冷刺激令人体外周血管收缩,血压上升,心脏负荷增大,增加了心肌缺血、心肌梗塞的发生率。

寒冷时身体要消耗能量来产生热量,心脏耗氧量增加,这样增加了心绞痛的发生。

外周血管收缩,外周阻力增加,儿茶酚胺分泌增多,易导致血管痉挛、斑块破裂、血小板聚集,冠状动脉血栓形成,导致心绞痛甚至急性心肌梗死的发作。

中医认为,寒为冬季之主气,寒为阴邪,易伤心中阳气。血液的运行,依赖于阳气的温煦,血得温则行,得寒则凝。寒性凝滞,使气血凝结,瘀血形成,不通则痛(冷痛,遇寒加重,得温痛减)。另一方面,寒性收引,寒邪客于血脉,脉道拘急,心脉痹阻,因而导致心绞痛的发生。

冠心病患者在寒冷的冬季,一定要注意以下几点:

防寒保暖,记得多加

衣服,避免受凉。有条件的患者最好居住在有暖气的房间里,天气冷的时候减少外出,避免寒冷的刺激。但是冠心病患者要适量锻炼,避免久卧不动,应选择在下午暖和的时间或者天气好的时候进行适量的体育锻炼。

研究发现,清晨发生心血管事件的危险较平时增高40%。早晨起床,交感神经的兴奋性占优势,儿茶酚分泌增加,呼吸心跳加快,会使血管收缩,血压升高,导致冠心病、心绞痛及心肌梗塞的发生。不提倡老年人冬天晨练。锻炼应该推迟到上午暖和以后或者下午进行。

患有高血压疾病的冠心病患者,尤要注意定期服用降压药,避免血压波动,增加心肌耗氧量,导致心绞痛的发生。

(人民网)

防静电,第一步是保湿

干燥的冬季,静电让人特别烦恼。如何减轻这些困扰呢?

针对身上总是起静电,以下几招最方便可行:1.平时注意身体保湿。冬季气温、湿度都低,皮肤变得干燥,摩擦后容易产生静电。可以通过每天及时涂抹身体乳、护手霜来加强保湿、滋润皮肤,防止静电聚集。2.增加室内湿度。可以在室内放置加湿器、一两盆水或者防静电喷雾,使得干燥的空气变得湿润,降低产生静电的可能性,也能使皮肤保持水润状态。3.提前“放电”。开门开窗前可能出现“触电”现象,为了防止被电到,可以先用手掌握住较宽的金属钥匙头或其他小金属器件,再用钥匙尖去接触一下金属门窗,提前“放掉”身上的电,就可以放心用手去开门开窗了。平时用指尖触摸东西和人时,产生静电的瞬间会有明显的刺痛感,这是因为接触面积小,所以痛感较明显。对此,可以增加接触面积,如伸出整个手掌去触摸,这样不适会减轻。

衣服爱起静电,要选对、洗对。1.选择不易起静电的衣物面料。气候干燥时,化纤衣物、毛衣穿脱时会因摩擦产生静电,化纤材质接触皮肤还可能引起皮肤瘙痒。常见的化纤材质包括聚酯纤维、涤纶、腈纶等。因而冬天的衣服(尤其是贴身内衣)、家居用品等尽量选择纯棉、麻、丝或其他防静电材质的,最好宽松轻柔一些。2.使用衣物柔顺剂。洗衣服时还可以加一些衣物柔顺剂,不仅能让衣服柔软顺滑,也能减少静电。

(生命时报)

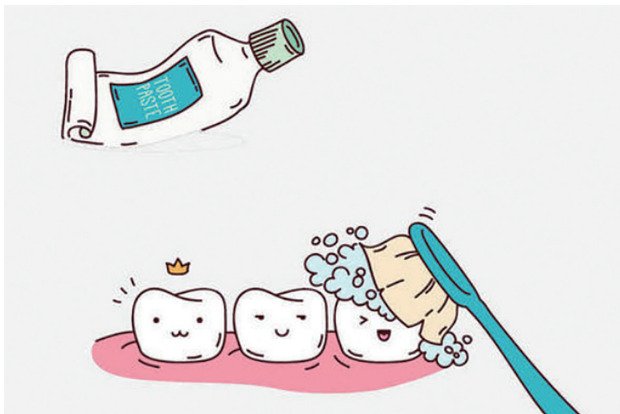
有龋齿,早餐后再刷牙

有个问题困扰着不少人:起床后先吃早饭,还是先刷牙?先吃饭,口腔里味道重,有些没胃口;先刷了牙,饭后又觉得牙齿不干净了。

我们日常刷牙,一是为了清除口腔中的食物残渣,二是清除口腔细菌。细菌繁殖速度非常快,尤其夜晚睡眠时,可抑制细菌的唾液酶分泌量较白天大大减少,导致清晨口腔内细菌量惊人。两次刷牙间隔时间内产生的细菌,会在12

小时后形成新的牙菌斑,并进一步导致龋齿和牙周病。早上刷牙的主要目的是为了在牙菌斑成熟前,将细菌“赶出”口腔。因而,早饭前后刷牙对于普通人来说区别不大。

需提醒的是,研究表明,牙垢和进食后口腔中残留的糖分会发生化学反应,产生的酸性物质会对牙齿进行腐蚀,引起龋齿。而且,进食后酸性物质的形成速度非常快。因此,已经有龋齿或



容易长龋齿的人,最好是早饭后刷牙。有牙周炎的患者,起床后最好先

刷牙清理细菌,然后再吃早餐,餐后好好漱口,清除食物残渣。

(人民网)

糖友别喝三种汤

在这个寒冷季节,能喝一碗热腾腾的汤应该是最幸福的事情了。不过,温暖美味的汤汁也可能是血糖波动的罪魁祸首,以下几类汤糖友要尽量避免。

1.高盐分的汤。有研究发现,在其他生活方式相似的前提下,吃盐多的人,得糖尿病的风险会增加2倍;另外高盐饮食的2型糖尿病患者更易罹患心血管疾病。因此,糖尿病患者煲汤时要控制盐量,还要把握放盐的时机,建议汤煲好后再放盐,既能保证咸味还能减少盐量。

2.久煲高汤。表面上看,煲汤的时间越久,喝起来的味道会更加浓郁,因此很多人认为汤煲得越久越有营养。实际上,煲汤时间越长,溶解出来的营养物质越多,而氨基酸、维生素等营养物质在高温环境下不仅会遭到破坏,还容易使嘌呤含量增高。煲汤的最佳熬制时间为肉类1.5小时、鱼肉30分钟、骨汤类2个小时。

3.勾芡浓汤。勾芡所用的淀粉属于升血糖速度极快的物质,糖尿病患者进食后容易导致餐后血糖升高。

糖友饮食讲究合理搭配各种食材,只要符合少油少盐不勾芡的汤水,均可以选择食用。尤其推荐用蔬菜、蛋花和豆

腐等做成的汤,其能量和脂肪含量较低,饭前喝一碗可增加饱腹感,减少其他食物摄入。

(人民网)



“搓手法”充盈气血

在冬天,人们经常有一个习惯性的动作——搓手。在中医看来,这是一个非常好的充盈气血的行为。

中医学认为:“气血盈,则百病而不生,气血亏虚,百病皆生。”气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。寒为冬季的主气,其致病特点是易损伤人体阳气,人体气血津液的运行全仰仗一身阳气的温煦推动,阳气受损,则失其正常的温煦气化作用。而搓手这个动作,可通过疏通经络达到充盈气血的目的,调和气血、抵御寒邪。

正确搓手的具体方法是:首先搓手掌,掌心相对,手指并拢相互揉搓;然后搓手背,手心置于另一只手的手背,呈垂直放置,手心揉搓手背,双手交换进行;最后搓手指,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。搓手的时间和力度因人而异,手微微发红,自觉双手发热甚至微微出汗即可。

(生命时报)