

寒潮来袭 清晨更易触“冻”脑梗

寒潮来袭，医生也发来“脑梗预警”——这个时候，高血压人群要警惕，冬季更容易发生脑梗。目前研究认为：寒冷天气下，收缩压明显升高，心脑血管发病率明显增加，年龄越大者受影响越大。

脑梗死是脑血管病中最常见的一种类型，约占全部急性脑血管病的70%，以中老年患者多见。脑梗死又称缺血性脑卒中，是一种脑部血液循环障碍，由缺血、缺氧导致的局限性脑组织缺血性坏死或软化。

寒冷刺激导致脑血管强烈收缩；夜间入睡后，迷走神经兴奋，血压偏低，血流减慢；长时间处于睡眠状态，水分摄入少，血黏度增高，是脑梗死高发的三大原因。

寒冷天气可引起微动脉收缩，交感神经兴奋导致血压升高，如果既往身体本身有其他危险因素如动脉硬化、高血脂或高血糖，导致脑梗发作的几率就大为增加。因此，寒冷天气里，特别需要注意保暖，避免受寒引发血压波动。

据介绍，脑梗死的救治效果具有极强的时间依赖性，其治疗时间窗窄，越早治疗效果越好，在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等方案是目前最有效

的救治措施。

如何快速识别脑梗？120急救中心医生教大家学会运用“中风120”自测法进行早期识别：

1代表一看，脸是否对称、嘴巴是否歪斜；

2代表二查，两只胳膊是否不能抬举；

0代表“0”(聆)听，说话是否口齿含糊不清。

发生脑梗死后，病情较轻者可表现为语言困难、口眼歪斜等，严重者可出现肢体偏瘫、晕厥甚至昏迷。如果通过以上三步观察怀疑患者是脑梗，家属应保持冷静，立即拨打120呼叫急救车，带上患者的病历卡及就诊卡。

脑卒中急性期的治疗原则为尽早改善脑缺血区的血液循环、促进神经功能恢复。现场

急救人员应尽快进行简要评估和必要的急救处理，主要包括：处理气道、呼吸和循环问题；心脏监护；建立静脉通道；吸氧；评估有无低血糖。

与此同时，对于脑梗患者的处置也有其禁忌：切忌随意挪动病人，不要给非低血糖患者输含糖液体，不要过度降低血压，不要大量静脉输液。

◎小贴士

有氧运动可预防脑卒中

缺乏体育运动是心脑血管病发病的独立危险因素，更是增加死亡风险的独立因子，而规律的有氧运动则能降低慢性病患者45.9%的全死因风险。

不过，一般的轻体力活动、断断续续的体育锻炼不能达到预防脑卒中的作用。专家建议，为达到有效水平，每次进行运动的时间不少于30分钟，每周总时间不少于150分钟，运动程度中度及以上(运动时心率达到120次/分以上)。可选

择如慢走、慢跑、游泳等项目，如果辅以肌肉强化(抗阻)训练，效果更佳。

虽然预防效果与规律的有氧运动强度、持续时间正相关，但仍需强调个体化选择运动种类、强度、频率及持续时间，循序渐进并且不暂停原有慢性病药物治疗，老年患者尚需注意运动安全。

值得注意的是，已具有一项或多项心脑血管危险因素者不可盲目运动，需进行最大运动负荷检测，结合临床意见

选择个体化运动处方，并在运动期间定期监测；而处于原有疾病药物控制不佳或出现不稳定情况则需暂停或减少运动程度；有急性或慢性脏器进行性衰竭、冠心病综合征、短暂性脑缺血发作等状态时应避免或立即停止运动，及时就医；已发生过脑卒中的患者也应注意调整自己的生活方式，逐渐加强恢复锻炼，预防脑卒中复发。

据北京青年报

防静电 第一步是保湿

一脱衣服就噼里啪啦响，甚至火星四溅；衣服经常黏着头发，甩都甩不掉；走路时裤子吸腿特别尴尬；开门拿东西被“电击”……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。所以冬天的衣服(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。

另外，有很多长发人士也常被静电困扰，可以试试这几招：1. 用含硅油的洗发水。干燥季节如果用无硅油洗发水(尤其是干性发

质)，不仅可能“炸毛”，还容易让头发更加干枯毛糙。含硅油的洗发水可以填补毛发表面毛鳞片的缝隙，降低头发之间的摩擦，不容易产生静电，且使得头发更加柔软顺滑有光泽，相对不易干枯分叉。2. 使用护发素、精油等。用洗发水后，可以在发尾涂抹护发素、精油、发膜等，能减少静电，使头发不毛糙。涂完护发素和发膜后需要清洗干净，护发精油可以在洗完头半干时涂抹。3. 不用塑料梳子。塑料梳子容易和头发摩擦产生静电，冬天梳头可以用宽齿的木梳、角梳等，或者直接在梳子和头发上洒点水，都能减少头发静电和打结。 据健康网

吃杂粮少犯六个错

提升饱腹感、控制餐后血糖血脂、预防便秘、帮助瘦身……全谷杂粮对健康的好处早已深入人心。不过，再好的食物也要吃法得当。很多人没有从全谷杂粮中获得足够的好处，甚至难以坚持下去，很可能是因为犯了下面几个错误。

错误1：烹调不当，质地太硬造成胃肠不适。全谷杂粮很难用电饭锅，按照烹调白米饭的程序来制作。它们需要预先浸泡两三个小时(如糙米、黑米)，有的甚至需要浸

泡过夜(如大部分豆子和莲子、芡实等)，再用电饭锅烹饪。或者直接用电压力锅熬煮。目前市售电压力锅大多有杂粮饭、杂粮粥专用程序，只需按照说明操作就可以。只要烹调得法，杂粮粥杂粮饭都能做得质地柔软。发酵做成馒头、面包，也能让全麦食物更容易消化。一半白米/白面，一半全谷杂粮掺在一起吃，就不会出现因为“太粗硬”而损伤胃壁的事情。

错误2：急于求成，添加时没有循序渐

进。对于消化能力较弱的人来说，一下子把所有食材从白米白面换成全谷杂粮，可能造成消化系统不适应，导致胀气等问题。这种情况不难解决，只需要先小比例添加，比如3份大米配1份燕麦或杂豆，让肠道菌群逐渐改变，能处理更多的膳食纤维、低聚糖和抗性淀粉后，胃肠就能够顺利接受更大的比例。此时，可提升到2份大米配1份全谷杂豆的比例。过一段时间，消化道适应了，再增加到一半白米一半杂粮。在这个过程中，你会感觉到自己的消化能力在逐渐增强，精力逐渐变好。

错误3：只喝稀粥，导致谷物总量不足。

由于全谷杂粮烹调时煮粥方便，很多人用杂粮粥替代白米饭。但是粥是高水分食品，按同样一碗来比较，其“干货”总量远远低于白米饭。而且，杂粮粥饱腹感较高，人们往往喝一碗就够了，但其实总量不足。长此以往，就会造成热量过低，营养供应减少。特别对于那些原来不打算减肥、运动量又比较大的人，如果主食吃了少，可能发现自己精力不足，容易疲劳，脸色发黄。解决方案很简单：一是煮成杂粮饭(1倍粮食，加水1.5~2倍)，然后按正常量来吃；二是喝杂粮粥，但做稠一点，喝两碗。

错误4：只吃少数一两种全谷杂粮，造成营养单一。有些人顿顿蒸红薯蒸紫薯，有些人天天啃玉米吃窝头。但是，吃杂粮也需要多样

化，不能只盯着一种。建议去超市杂粮柜台，好好看看有多少种食材可以使用。可以把不同种类的杂粮融入三餐，比如早上喝杂粮豆浆(包括黄豆、燕麦、小米、紫米等)，中午吃一段蒸玉米，晚上喝八宝粥(包括红豆、绿豆、糙米、白米、白米等)。

错误5：烹调放糖、放油太多，影响健康效果。由于杂粮质地粗糙，所以很多人会在杂粮食品中加入糖、油和淀粉来改善口感。尤其是餐馆和超市中制作的杂粮食品，常用油煎，或用食用碱、泡打粉制造出多孔效果，用精白面粉和淀粉来加强细腻感，用糖来改善口味，这样的加工方法会将杂粮的营养价值大打折扣。比如油炸窝头会吸入大量脂肪，其中的不饱和脂肪酸、维生素等营养成分也会被破坏。

错误6：加工得太细，控制餐后血糖效果打折扣。如果是消化不良者食用全谷杂粮，打成糊糊、煮得软烂，甚至烤后打成粉，都是合适的做法。但是如果要控制血糖，这种做法会提升消化速度，让很多全谷物的餐后血糖反应大幅度上升。相比而言，豆类即便煮烂打碎，血糖反应还是比较低的，但小米、糙米、黑米等谷物就不行了。它们需要保留一定的咀嚼口感才能有效控制餐后血糖上升速度。所以，糖尿病患者和其他血糖控制障碍人群，适合整粒烹调，不要打成粉末煮成糊糊。在一定程度上保留谷物的天然物理结构，能够更好地延缓餐后血糖血脂的上升。 据人民网

这些有关健康的流言你信了吗

①流言：

年轻人血压升高一定要吃药

真相解读：

实际上，年轻人发现血压升高，不一定需要吃药。

很多年轻人血压升高只是一过性的，作息不规律、熬夜、工作压力大都可能引发。此时，血压升高并未对外周血管硬化造成不可逆的损伤；纠正不良生活习惯是首要治疗措施，坚持1至3个月，许多年轻人的高血压可以恢复正常水平。

我国《高血压基层诊疗指南》指出，高血压低钠膳食、超重与肥胖、过量饮酒和长期精神紧张是我国人群重要的高血压发病危险因素，其他危险因素还包括缺乏体力活动、血糖异常、血脂异常等。可以看出日常行为习惯对血压的重要影响。

②流言：

以形补形，吃什么就补什么

真相解读：

吃啥补啥，以形补形，这个观念在老一辈人们的心中根深蒂固，肝脏不好吃猪肝，吃腰子能补肾，甚至脚脖子崴了家里还会给炖猪蹄……然而这些大部分都缺少科学依据！

就比如说“吃腰子补肾”，动物腰子的主要营养成分是蛋白质和脂肪，还有比较高的胆固醇和代谢废物等，吃了并不能治“肾亏”，更没办法壮阳，即便是里面有某些雄性激素，通过加热烹调和胃酸的作用以后基本也失活了。

“以形补形”莫轻信，均衡饮食，尽量保持营养的全面摄入，对身体才是最好的。

③流言：

吃肉会升高胆固醇

真相解读：

很多人不敢吃肉的原因是：害怕胆固醇摄入过多。实际上，瘦肉的胆固醇并不是很高，就比如我们常吃的猪瘦肉，胆固醇含量仅仅是81mg/100g，每天如果按照《中国居民膳食指南》推荐的40~75g来吃，也就摄入32.4~60.8mg的胆固醇而已。

与人们认为胆固醇高的蛋黄相比，瘦肉的胆固醇含量仅仅是鸡蛋黄(胆固醇含量为1510mg/100g)的5%而已。如果与猪肥肉相比，则是猪肥肉(胆固醇为109mg/100g)的75%。牛里脊的胆固醇含量(63mg/100g)比猪瘦肉还要低，仅为猪瘦肉的0.7倍。

另外，正常人体是可以自我调节胆固醇水平的，当从食物摄入的胆固醇高的时候，自身合成的胆固醇就会低一些；当食物摄入的胆固醇低的时候，自身合成的胆固醇会高一点。机体可以通过这样的机制合理地调节吃进去和自身合成的胆固醇，使其保持一个平衡。所以，并不用担心肉中的胆固醇，可尽量选择瘦肉食用，并且控制好食用量，每天建议不超过75g。

④流言：

火锅应该“趁热吃”

真相解读：

有人认为，吃火锅就要吃热乎的，熟了捞出来就吃，还有的没等肉片熟透就赶紧捞出来吃了。实际上，吃火锅可别着急，吃得太着急，食物温度过高，容易烫伤食道粘膜，增加患有食道癌的风险。而肉片没等熟透就捞出来吃，可能会导致出现肠道疾病。

正确做法：肉片彻底熟透再捞出，食物捞出后放置在干净的盘子上，稍微凉一下，蘸小料后享用。

欣悦整理

义乌传媒第五届皮草服装直销节

出口订单取消 货品积压

便宜卖给你

来就送
满就送



贵宾热线:8155 8155

地址:江东东路33号义乌电视台北院展厅