

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梗卒中,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,两只胳膊是否能抬举;
- 0代表“0”(聆)听,说话是否口齿含糊

●小贴士

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

有氧运动可预防脑卒中

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。

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,这样不适合减轻。

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

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,如果主食吃少了,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,这样的加工方法会让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。但是如果来控制血糖,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,高钠低钾膳食,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她猪蹄……然而这些大部分都缺少科学依据!

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。即便是里面有一些雄性激素,通过加热烹调 and 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,猪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,还有的人没等肉片熟透就赶紧捞出来吃了。实际上,吃火锅可别着急,吃得太过急,食物温度过高,容易烫伤食道黏膜,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 便宜卖啦!

来就送 满就送

义乌电视台主持人 于纯

义乌电视台主持人 宋昱

总有一款适合你!

贵宾热线:8155 8155

地址:江东路33号义乌电视台北院展厅