

2010年已经悄然来临,健康的您是否为自己制订了明确的保健计划呢?如果您还没有一个完善的保健计划,那么建议您不妨——

# 新年保健从“心”开始

心脏是人体的“发动机”,它像一个水泵,是血液循环的中心,负责输送血液到全身各个地方。

## 维持心脏动力 保持心中阳气

护心的根本原则在于维护心脏的阳气,也就是它的动力。中医认为,有氧运动可补肺养心。有氧运动可以增强心肺功能,预防骨质疏松,调节心理和精神状态。

**方法:**每天快步走约3公里,时间在30分钟以上,每周运动5次左右,可以提高心肌收缩力,消除冠状动脉粥样硬化,控制血压,调节血脂、血糖;每天打一套太极拳,对心血管系统大有益处。

## 维护血脉通道 保持血流通畅



冠心病的元凶是动脉硬化,当血管内斑块形成时,高血压、高血脂等导致血栓脱落,可诱发急性心梗。因此,专家认为,保持血流通畅,养“心”非常重要。

**方法:**太冲穴在第一和第二足趾之间,用大拇指按压此穴位,以有疼痛感为宜,每次3分钟到5分钟,每天2次到3

次。中医认为,血压急剧升高时,采用按压或针刺双侧太冲穴的方法,常可在短时间内收到较好的降压效果。

**把血压“吃”下来** 吃芹菜对于肝阳上亢的高血压患者有一定的好处。另外,常吃黑芝麻、黑豆、桑葚等食物,有补肝肾、益精血的功效,尤其对肾虚

型高血压患者有利。

**让血管“做体操”**先用温热水(以38℃~43℃为宜)洗澡,再用稍凉的水(以25℃左右为宜)冲洗。

## 培养兴趣调心神

以德养心 神乱则血脉乱,神和则血脉安,所以控制情绪,保持平和的心态对于养“心”也很重要。

**方法:**静坐吐纳功,端坐,挺胸收腹,下颌内收,将右手放于左胸的心前区,闭合双目,使精神进入宁静状态。慢慢地调节呼吸,使呼吸缓慢而深沉,右手顺时针轻摩心脏,一呼一吸为一息,一息按摩一圈,按摩36圈。此法可稳定情绪、运行气血、调养心神。

**培养良好兴趣爱好** 诗词歌赋、音乐、舞蹈、戏剧、乐器、棋艺、种花等,都是非常健康的养生方式,都可以让浮躁的心情平静下来,对养“心”非常有帮助。(煥林)

## 爱心护脑

### 这些食物 可防治心脏病



**坚果类:**杏仁、花生等坚果富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸,能降低患心脏病的风险。

**薏苡仁:**可加速肝脏排除胆固醇,保护心脏健康。

**芹菜:**所含的芹菜碱可以保护心血管功能。吃芹菜要吃叶子,因为叶子才是营养精华所在。芹菜还是富含纤维素的食物,多吃富含纤维素的食物能够降低心脏病发作几率。

**黑木耳:**含有抗血小板凝集的物质,对于动脉硬化、冠心病及阻塞性中风有较好的防治作用。

(琳达)

### 这些食物 可防老年痴呆



医学研究者认为,老年痴呆主要是因动脉硬化、脑血管障碍或梗塞引起的一种疾病,关键在于预防,而选择以下含有特别成分的食物,对预防老年痴呆有一定效果。

**富含维生素B<sub>12</sub>的食物。**研究发现,维生素B<sub>12</sub>缺乏,可导致免疫球蛋白生成减少,抗病能力减弱,严重者可引起神经细胞损害。富含维生素B<sub>12</sub>的食物有香菇、大豆、鸡蛋、牛奶以及各种发酵的豆制品等,可以适量食用。

**富含叶酸的食物。**体内缺乏叶酸可大大增加患老年痴呆症的几率。富含叶酸的食物有绿叶蔬菜、柑橘、西红柿、菜花、西瓜、菌类(如黑木耳、蘑菇)、酵母、牛肉等,可以适量食用。

**富含卵磷脂的食物。**补充卵磷脂可减缓记忆力衰退的进程,预防或推迟老年痴呆的发生。富含卵磷脂的食物有蛋黄、大豆制品等。

**富含钙、镁、钾的食物。**钙有利于改善老年人的认知能力,富含钙的食物有贝壳类、动物骨骼、豆类、乳类等。镁、钾与钙相结合,有利于预防老年痴呆的发生,富含镁、钾的食物有鱼类、瘦肉类、豆类、坚果类及香蕉、西红柿等。

**富含维生素的食物。**维生素A、维生素C、维生素E以及B族维生素对预防老年痴呆有特殊功效。宜多吃绿色蔬菜与新鲜水果。

(丽华)

## 冬季降压用药应及时调整

冬季天气寒冷,外周血管收缩,外周阻力增加,导致血压相对升高。所以,高血压患者冬天要根据血压波动情况及时调整降压药物,确保安全过冬。

### 合理调整用药剂量

如果高血压患者在夏季因血压降低而减少剂量,那么,冬季的剂量要恢复到原来的剂量。如果在夏季没有减少剂量,要在冬天依据血压情况适当增加剂量。

如果服用某种降压药物已达最大剂量,应根据身体情况联合应用另一种降压药,而不应继续增加同种药物剂量,这样既可达到满意控制血压的目的,又能相对减少增加单味降压药物剂量引起的不良反应。

应在血压高峰到来之前吃降压药。部分凌晨血压较高的患者,建议每天醒来吃降压药。高血压患者昼夜血压波动较大,血压在夜间会有所下降,如果睡前大量服用降压药,凌晨很可能会出现血压偏

低,血流缓慢,严重的可能会引起心脑血管供血不足。

### 冬季应慎用两类药

**利尿剂** 冬季饮水量相对减少,若大剂量使用利尿剂,人体内水分会大量流失,易导致血液黏稠度增高,从而增加血栓形成的风险。

**短效、速效降压药** 部分患者血压升高时有临时快速降压的习惯,殊不知短效、速效降压药会使血压在短时间内急剧下降,从而导致大脑或心脏供血突然减少而诱发中风或心绞痛,十分危险。

高血压患者在寒冷的冬天一定要到医院找医生给自己科学调整冬季用药,以安全过冬。另外,高血压、冠心病患者如果冬天晨练要注意,务必在太阳出来之后再晨练。晨练过早,由于气温过低,室内外温差较大,会使血管骤然收缩,导致血压迅速升高,有可能引起心绞痛发作。清晨开门、开窗时一定不要冲着门口、窗口,避免突然接触冷空气。(李石)

## 护心,从清晨刷牙开始



马季、高秀敏、侯耀文等都是因心肌梗塞致死。赵本山、张国立等也都曾因工作过劳而引起心脏病发作。心血管病是严重危害人们健康的疾病,心血管病专家分析,在未来几年内,我国冠心病致病危险有明显增加。

其实呵护心脏健康很简单,专家建议:每天清晨好好刷牙,保持口腔健康,就是一种很好的预防心脏疾病的方法。

近年来大量流行病学研究显示,慢性牙周炎和冠心病存在一定的相关性,慢性牙周炎是冠心病的独立危险因素之一。研究证明,牙周

病患者有较高的炎症因子水平,可能成为促进动脉粥样硬化、血栓形成的因子,而导致冠心病发生。

最新的循证医学证据显示:患有牙周病的人患冠心病的风险比未患牙周病的对照组人群高出了1.14倍。

牙周炎的牙周菌斑所含细菌及其代谢产物进入患者血液中,会引起病人的血管内皮细胞损害和免疫反应,这可能是牙周病导致或加剧冠心病的原因。另外口腔内和牙龈上的细菌可通过与血小板表面相应抗体结合,使血小板聚集,可能促进血栓形成,导致心肌梗塞的发生。

我国成年人中牙周病的患病率高达75%以上,搞好口腔卫生,不仅可以防治牙周病,更重要的是可以预防冠心病的发生,尤其是对口腔卫生差的人群(如40岁到50岁男性)进行重点牙周病防护,可积极预防、治疗牙周疾病,去除口腔内可能存在的危险因素,降低其罹患冠心病,甚至猝死的风险。(宏涛)

## 突发心脑血管急症自救有法

突发心脑血管急症,常因无法得到适当的救助而死亡。所以,很有必要学习一些正确的自救措施。

### 高血压

高血压患者血压突然升高时,会出现头痛伴恶心、呕吐等症状,这时应让病人卧床休息;家中如有血压计,应立即测量患者的血压和心率。若血压较高,可给其服用一些对症药物,并在20~30分钟后复查血压。

### 心绞痛

这是冠心病患者最易发生的急症,多在劳累、情绪激动、饱食、天气寒冷、吸烟过多时发生。发病时心前区呈压迫性或窒息性疼痛,历时5~10分钟。心绞痛一旦发作,应立即停止任何活动,就地安静休息,并含服对症药物。

### 急性心肌梗塞

急性心肌梗塞疼痛的部位

与心绞痛相同,但持续时间较长,程度重,并伴有恶心、呕吐、出汗等症状,这时应让病人绝对卧床休息,解开领口,保持室内安静和空气流通。有条件者可立即吸氧,同时呼叫急救中心,切忌乘公共汽车或扶病人步行去医院,以防心肌梗塞的范围扩大。

### 心力衰竭

原有风湿性心脏病、冠心病、高血压性心脏病及肺心病的老年人,如果出现呼吸

困难,多为心力衰竭,应让病人半卧位,两足下垂,有条件者可立即给老人吸氧,不可随意给药,应尽快送医院救治。

另外,打120急救电话时一般要讲清以下几点:1.病人姓名、性别、年龄;2.目前最危急的状况、发病的时间、过程,用药情况,过去的病史中与本次发病有关的部分;3.病人家庭或发病现场的详细地址和电话号码,等候救护车的确切地点,最好有醒目标志处。(刘慧)