

2017年10月19日 星期四 编辑/崔宏远 校对/黄睿典 组版/迎迎

# 秋冬季节,心脑血管病患者增多—— 加入我们,“用心养心”

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏 尤云飞

## ■受访专家:

李同社 洛阳东方医院心血管内科主任

孙艳玲 市第一中医院心内科主任

“秋冬季节,气温下降,是心梗、脑梗的高发季。不管之前有没有心脑血管方面的疾病,都需要注意。”孙艳玲说,今年自入秋以来持续多日的低温,已经让很多人中招。

“预防感冒,适时增添衣物,注意保暖,中老年人在秋冬季节一定不能大意。”在老张办理出院手续时,李同社又一次提醒老张的家属。老张今年79岁,心脏不太好,前几天晚饭后跟老伴儿下楼溜达了一圈,回家后就感觉心脏不太舒服,喘不过气来,家人连忙把他送进医院。检查发现,他是急性心衰加重,合并肺部感染,幸亏入院及时,否则后果不堪设想。

脑血管方面的疾病也不可忽视。前几天,郭阿姨在做早饭的时候,感觉手不听使唤,在洗萝卜的过程中把萝卜掉在了地上,等到吃饭时连筷子也拿不住了。郭阿姨的儿子赶紧开车将她送到医院,检查发现是脑梗,经过急诊溶栓治疗后,郭阿姨病情好转。

心梗、脑梗,这两个潜在的“杀手”严重危及中老年人的健康,它们能让人在瞬间出现口不能言、手脚不能动、意识丧失、口眼喎斜、大小便失禁等症状,甚至会危及生命。

我们一直都在强调“上工治未病”,在引发心梗、脑梗的许多因素中,有些是可控的,有些是不可控的,其中高血压、心脏病、糖尿病、高



(资料图片)

血脂症、肥胖、吸烟等属于可控因素。那么,我们该如何控制这些危险因素?如何及时发现发病信号?

今天,本刊联合各大医院心血管科室建立“用心养心”微信群,如果您在心脑血管疾病的预防和治疗方面有疑问,请扫码入群。在本群里,我们将邀请各大医院专家解答大家的疑问,还会不定期组织心脑血管方面的健康讲座。



扫码加入“用心养心”微信群

## ■小贴士

### 从现在开始,护心要做好四件事

秋冬季,对全身器官都是一次严峻的考验,尤其对于护心,要做好四件事。

**运动**,太阳出来再说。心脏不好的人,冬季最好不要晨练了,应在太阳出来后再运动,地点最好向阳且避风。

**睡眠**,醒了先躺会儿。秋冬季傍晚与凌晨是心梗和卒中高发时段,老人睡醒后不要急于下床,先在床上躺一会儿,避免引发心绞痛、中风。

**呼吸**,备好疫苗和口罩。呼吸道感染在秋冬季高发,易诱发心梗、猝死等,体质较差的老人必要时可提前接种疫苗。雾霾天外出行应戴好口罩。

**药物**,及时调整。天气变冷时,人血压会大幅波动,最好及时到医院调药。

## 求证·朋友圈

□记者 王振华 通讯员 王小燕

### A.心跳越慢、体温越低越长寿

——假的

受访专家:宋景峰 市第三人民医院(原铁路医院)心血管内科主治医师  
靳丽珍 市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任中医师

人的正常心率范围在每分钟60次至100次,在这个正常范围内,一般来说,心跳偏慢比心跳偏快要好一些,但是过慢是不好的。

心跳的快慢受神经、温度、环境等多种因素影响,心跳慢的人不一定长寿。心肌炎、冠心病等疾病会引起心跳变慢,服用某些药物等也会影响心跳。因此,如果发现心跳过慢,一定要弄清楚是病理性的还是生理性的。心跳过慢,特别是低于每分钟50次时,人就会有头晕、乏力、倦怠、精神差甚至晕厥等症状,这就属于病态,会导致血压偏低、大脑等重要器官供血不足,引起缺血性疾病。

人的正常体温是36℃至37℃。中医更多从阳气的角度来阐述体温:阳气不足的人体温会偏低一点,一般在35.5℃至36℃。阳气与大自然息息相关,也就是中医常说的天人相应,比如冬天就要讲究潜藏阳气,否则来年容易生病。中医认为,阴平阳密,机体代谢正常,人方能长寿。因此,人体温越低越长寿的说法是不正确的。

### B.水果有凉性、热性之分,香蕉等凉性水果有通便功效

——假的

受访专家:靳丽珍 市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任中医师

中医认为,饮食养生首先要讲性味或气。一般来说,食物分为平、寒、凉、温、热五大性。常见的温性水果有山楂、樱桃、石榴、荔枝、木瓜、白果等,凉性水果有西瓜、甜瓜、梨、香蕉等,平性水果有葡萄、苹果、桃、杏、菠萝等。

凉性食物是指在药理上具有清热、泻火、解毒等药性功能的食物。凉性食物与寒性食物在性质上基本一致,只是在程度上有所不同,因此凉性食物又称“微寒食物”。香蕉属凉性水果,适合热性体质的人食用,有助于清火、解毒,适用于面红目赤、狂躁妄动、口舌糜烂、牙龈肿痛、口干渴、喜冷饮、小便短赤、舌红苔黄等实火病症,但不具有通便作用。阳虚体质的人不易食用凉性或寒性食物,以免诱发或加剧阳气不足,从而引发手足不暖、腰膝酸冷、胃痛腹泄等症。

平性食物的性质介于寒凉和温热之间,适用于一般体质的人,山芋、萝卜、苹果、牛奶等都为平性食物,不具有通便的功效。

## 湿疹患者看过来 这个机会别错过

鹤春堂中医邀请30名湿疹顽疾患者免费体验啦

寒流袭来,阴雨连绵。洛龙区的李女士心情却很好,因为她终于不用再像前几年一样,为久治不愈、反复发作的慢性湿疹所困扰。原来她听朋友介绍,去了位于古城路西苑桥南中信银行东50米的鹤春堂做中医治疗。

在中医看来,湿疹、皮炎等皮肤问题是因风邪、燥邪、湿毒、火毒、热毒等邪毒侵入

体内所致。病在表,根在里。治疗需遵循以内养外、标本兼治的原则,为患者消除病痛。

鹤春堂经数代人的不断努力,针对湿疹、皮炎等皮肤病总结了一套独特的治疗方案,且谨遵祖训,严格选用地道药材,不含激素,采用一人一方、内外兼治的治疗原则,疗效显著。您可拨打64622336咨询或前去就诊。



扫二维码到鹤春堂内可参与免费体验活动

患上腰椎间盘突出,腰骶痛、下肢放射性疼痛,严重时甚至行走困难——

## 40年循经艾灸技术 轻松赶走腰椎病

袁女士的腰椎病好了,这让她特别开心。为她祛除病痛的是位于九都路和体育场路交叉口向西100米的中鼎艾灸堂的李大夫。

据了解,李大夫擅长用老陈艾配中药艾灸疗法治疗各种疑难杂症,尤其在治疗腰椎间盘突出、颈肩腰腿痛

方面方法独特,其独创的老陈艾配中药艾灸已形成独特的治疗技术,并获两项国家专利。

李大夫从医40余年来,成功为数万名患者祛除病痛,使患者身体恢复健康,深受患者的好评。每周六8:30至9:30,他在店内免费向市民传授艾灸治

未病家庭保健方法,赢得了良好的口碑。

如果您正被腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、滑脱、增生等腰椎病折磨,可拨打电话63227053或1863888946咨询(十年店庆之际,持本报可享受3次免费艾灸治疗),也可到店问诊。李氏艾灸,用事实验证效果。