

## 跟国医名师学养生

名中医支招心脑血管病患者过秋冬：  
冷水洗脸 热水泡脚

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文/图

目前,我国心脑血管疾病患者已超过2.7亿人,我国每年死于心脑血管疾病近300万人。

秋冬季,老年人的血压一般会比春夏秋季偏高,遇到气温骤降,血管收缩,易引发脑出血、脑梗死以及冠心病、心绞痛等心脑血管疾病。安徽省中医院副院长兼脑病中心主任杨文明建议老年人,在秋冬季里要注意监测血压、血糖、血脂,并根据医生意见及时调整药物用量等。同时,在秋冬季节要更注重养生、防病、延年、益寿。

## 生活起居:注意保暖的同时要提高抗寒性

杨文明表示,心脑血管疾病患者要注意保暖,特别是秋冬气候转变时期,尤其是老年人,要注意天气的变化,及时增减衣服。

“冬天的室温对于患有心脑血管病的人来说是有影响的。杨文明解释说,对于一般的心脑血管病人来说,室温最好不要低于18℃,否则从热被窝里刚起来,遇到冷空气会引起体表小血管的痉挛和收缩,使

血流速度缓慢,血液黏滞度增高,容易造成心脏、脑供血不足;而卧床不起的,如中风病人,室温要保持在24℃左右比较适宜。

在突然降温时,心脑血管疾病急性症的发生率往往会大幅增加,因此,在这种天气要尽量避免外出活动。另外,建议心脑血管疾病患者用冷水洗脸、温水刷牙、睡前热水泡脚。

## 饮食禁忌:多吃易消化食物

杨文明告诉记者,秋天吃五谷杂粮有利于养生。因为五谷杂粮在秋季成熟,其中也凝结了四季、天地之功,无论是早起吃上一碗杂粮粥,还是一份五谷豆浆,都能迅速融入身体,而不会给肠胃带来过重负担。

多摄取酸性食物可以刺激人体内分泌更多的津液,从而达到减燥润肺的目的。平日饮食,可在饭菜中多加些醋,山楂、秋梨膏、柚子等也是不错的滋阴润燥食物。此外,秋季还应多吃易消化的食物,少吃沙拉等凉性食物。

心脑血管病人能不能吃火锅呢?其实,心脑血管病人可以适当吃火锅,但要注意吃的是吃的品种。不宜过多摄入高脂饮食和辛辣调料,应避免进食过多动物性脂肪或富含胆固醇的食物,同时应坚持低盐、低糖、低脂、低刺激饮食,多吃富含维生素、无机盐和纤维素的食物。

一定要注意控制盐的摄入量,一般每天5~10克就足够了,如果觉得味道淡会影响食欲,杨文明建议多放一些醋、大蒜、辣椒、胡椒等调味品。

## 运动锻炼:不提倡老年人早晨锻炼

适合心脑血管病人的运动锻炼项目有快走、太极拳、六字诀气功、八段锦、广场舞等动静结合运动。锻炼时要根据自己的身体情况循序渐进,以不感到疲劳为度,最好心率不超过每分钟110~120次为宜。

杨文明不提倡老年人早晨锻炼,而是建议老年人到下午三、四点钟再锻炼,因为早上气温低,易刺激血管,对患者健康不利。也不要再在雨雾天运动,因为雾滴含有大量污染物质和致病菌。

在运动前,可吃些面包、牛奶、鸡蛋及水果等食物,半饱后到室外进行活动。运动后不宜过早洗热水澡,否则会使体表毛细血管扩张,影响心脑血管正常血液供应而发生意外。

对于从未进行过冬泳运动的老年人,杨文明建议最好不要轻易尝试,因为温度低易引起血管收缩和爆裂,导致意外发生;经常从事冬泳运动的老年人下水前也要做好热身运动,并定期到医院做相关检查。

## 做到“6”个慢:吃饭、说话、走路等都要慢

杨文明再三提醒,心脑血管病患者日常生活中要注意“六”慢:一是吃饭要细嚼慢咽,二是说话要慢条斯理,三是走路要且稳且慢,四是睡觉躺下时要慢,五是起床要稳当缓慢,六是入厕后起身要慢。

具体来说,就是吃饭时要仔细品尝食物,进行咀嚼,保证肠道的消化和吸收;说话前要打腹稿,说话时要心平气和;走路时最好缓慢,稳当步行,避免因

为走得太快失去身体平衡而跌伤,减少心肺的负担引起胸闷心慌、咳嗽气喘、甚至心肺功能衰竭的发生;睡觉时要慢慢脱下衣服,慢慢躺下,逐渐调整呼吸频率到平稳状态,不能一下子就倒在床上;入厕所时尽量选用坐式马桶,尽量不用或少用蹲式便池,便后要慢慢站起,起床时要慢慢穿衣,以免发生体位性脑缺血而跌倒,发生意外。

管住嘴,迈开腿  
才能控制脂肪肝

□ 鲁胜利 李诺 记者 李皖婷

脂肪肝通常只有在体检时才被发现。脂肪肝可能会发展成肝硬化、肝癌,还会诱发高血脂、动脉硬化,降低机体免疫力,加重肾脏解毒排毒负担,诱发加重糖尿病等严重危害。据合肥市蜀山区疾控专家介绍,“管好嘴,迈开腿”,才能控制脂肪肝。

## 限制热量摄入,控制糖类饮食

多数患者可通过控制能量过多摄入和饮食治疗,限制热量摄入逐步达到减轻症状。肥胖者每餐吃七成饱,尤其是晚餐吃半饱。平日应选择低脂、低糖、高蛋白质的饮食;减少含糖饮料以及饱和脂肪酸,增加膳食纤维含量。控制脂肪摄入量,以植物性脂肪为主。限制胆固醇摄入量等。另外,饮用去脂牛奶或酸奶;每天吃一个鸡蛋;禁酒,清淡饮食,每天盐的摄入量控制在5~6克以内。

控制糖类饮食,不吃干枣、糖果、糕点、冰淇淋等。平时适当吃些瘦肉、鱼类、蛋清及新鲜蔬菜等膳食。高纤维膳食有助于增加饱腹感及控制血糖和血脂,对于抑制因营养过剩引起的脂肪肝很重要。

## 运动应选择低强度的有氧运动

运动是治疗脂肪肝的有效措施,患者应以低强度的有氧运动为主,如慢跑、步行、骑自行车、上下楼等。锻炼和散步时间宜选在晚饭半小时后进行,此时热量消耗大,减肥功效好。坚持适度锻炼,维持理想的体重。

市场上治疗脂肪肝的药物不少,但目前尚无真正有效防治脂肪肝的药物。因此,患者应在医生指导下合理用药。

专家提醒市民,脂肪肝患者每半年应测量一次体重、腰围、肝功能、血脂、血糖,每年做1~2次肝脏、胆囊、脾脏等上腹部超声波检查,以筛查恶性肿瘤、及肝硬化等并发症。

拿什么拯救你?  
我的关节

□ 陈小飞 记者 李皖婷

秋冬季节是关节炎高发或加重的季节,也是关节炎病人最难熬的日子,阴冷的天气会给关节炎患者带来不少痛苦。安徽省中医院主任医师刘健建议,虽然目前医学界对关节炎病因的认识尚不清楚,但大家仍可以在生活中对关节炎进行预防、调理。

## 要诀一:注意保暖,预防感染

秋冬季节早晚气温较低,关节炎患者的抵抗力下降,调节适应能力不强,宜早睡早起,注意保暖,更要避免风寒侵袭。

关节炎患者不要穿靴子配短裤的打扮,因为裸露的膝盖暗藏“杀机”。膝关节受凉血管就会收缩,产生局部血流障碍,关节的滑液分泌受到影响,就会有有关节炎的症状。长期坐办公室的女性,可以在工作的时候再加一张毛毯覆盖腿部保护膝盖。

## 要诀二:饮食调养,营养均衡

关节炎患者可选择一些易消化的、高蛋白食物,如鸡蛋、瘦肉、大豆制品,还宜多吃富含维生素C的蔬菜、水果。因为维生素C可抑制炎症渗出,促进炎症吸收。同时要注意控制脂肪的摄入。在急性期或急性发作,关节红肿热痛明显时,不宜进辛辣刺激的食物。

## 要诀三:坚持运动,适度锻炼

由于感染也是诱发关节炎的因素之一,平时应加强对感冒、扁桃体炎等疾病的预防,对于那些有家族史的人来说更应该做到这些。关节炎患者需要强调关节的活动锻炼,但在关节炎的急性期或关节肿痛明显时,就要严格控制运动,做到“动静相兼,练养结合”。平时的运动时间以白天为主,要在有阳光的地方和风日和丽的时候为宜。

## 要诀四:适当进补,增强体质

冬令进补对关节炎患者改善关节状况,增强机体免疫功能,促进功能康复等,更能显示出药物所不能替代的效果。不过刘健也提醒,要根据自身情况,确诊虚证所在,辨证论治,有针对性地加以滋补,并坚持整个冬天都进行进补。若本身原已有病,选用进补之物要适当,最好遵照医嘱,不可盲目进补。