

天气骤冷 小心心梗发作

一年一度的严寒季节来临，气温骤降，研究指出，寒冷天气的低气温和多风天气会引起皮肤血管收缩，增加心脏负荷，就可能诱发心梗。就此，记者采访了中医专家，听他简要介绍了心梗预防保健要点。

□据《中国中医药报》

预防三手段

专家指出，急性心梗病势汹汹，预防保健尤为重要，中医自古以来强调预防疾病的重要性。针灸作为中医的重要组成部分，有着明显的优势和特点，是中医“治未病”不可或缺的手段。针对急性心梗“未病、欲病、已病”三大阶段，以针灸为主的“未病养生、防病于先”“欲病救萌、防微杜渐”“瘥后调摄、防其复发”三种手段，可以很好地“治未病”，使患者远离急性心梗。

专家认为，未病先防包括对健康人群的预防保健和对某些年龄阶段特定人群的重点防护。对于急性心梗的预防，可常灸关元、足三里等穴，补益强壮，使机体正气充实，预防病邪入侵。

欲病指身体内已有治病因素或尚处于发病的萌芽状态，包含发病先兆、疾病高危人群等。其实，约半数以上的急性心梗病人在发病前数日多有乏力、胸部不适、活动后心悸、气急、烦躁、心绞痛等前驱症状。专家认为，中医穴位按摩是一种重要的防病治病手段，对于心梗的前驱症状可起到一定的缓解作用。

保健七要点

除了上述方法，在日常生活中，人们还要注意养成哪些良好的生活习惯和饮食习惯，以加强心梗的预防与治疗呢？专家给出7点建议：

作息要有规律：不熬夜，每晚应睡足8小时，午睡30分钟~1小时。

适当体育锻炼：每天运动半个小时到一个半小时，以中等强度运动为主。要注意的是，如果运动时发生胸口不适症状，一定要休息，如果不加重，要立即就医。

避免情绪波动：平时要注意不宜过喜、过怒、过悲等。

注意防寒保暖：在冬季，对于有晨练习惯的老年人来说，最好将锻炼安排在日出后或者午后。

清淡饮食：每日盐摄入量应低于6克；以菜籽油、花生油等作为烹调用油，避免食用含胆固醇高的动物内脏。

戒烟限酒：要戒烟，不过量饮酒，男性不超过25克，女性不超过15克为佳。

不暴饮暴食：应坚持“按时进餐、清淡为主、七八分饱、饭后散步”。

提醒

少用塑料袋装热馒头

生活中，我们经常会用塑料袋打包食物，比如热气腾腾的馒头，或是带有热汤的外卖。然而近日，据英国《每日邮报》报道，一项针对美国五大食品商的调查显示，62%的外卖包装被检测出含有多氟烷基(PFAS)，80%的热食和沙拉包装也含有该物质，可能导致肝脏损伤、免疫系统损伤和癌症。这则报道引起大家的恐慌，还有说法称用塑料袋装热食物，里面的有毒有害物质会因高温而析出，进而迁移到食物中，那真相到底如何？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授吴晓蒙告诉记者，符合国标的食品级塑料袋是可以盛装热食物的。那我们该如何区分食品级与非食品级塑料袋？有人认为颜色花哨、又薄又软的塑料袋就是非食品级，但吴晓蒙表示，单从颜色、厚度、硬度、强度等特征是无法准确分辨的，最保险的方法还是仔细看袋子的标识：不仅标注有“食品接触用”“食品包装用”等字样，还有生产厂家的名称和联系方式以及塑料材质等信息。

即使是食品级塑料袋，也千万不能放进微波炉加热。

□据《生命时报》

美食

失眠吃点龙眼枸杞粥



有位男士前一段时间晕倒在工作岗位上，原因是长期失眠导致身体免疫力下降，诱发了心脏病。这位男士失眠不止一天两天了，可是之前他尝试了许多办法，还花过很多钱买了一个据说能促进睡眠的椅子，却都收效甚微。

医生看过他的情况后，发现他失眠主要是因为血虚，心血虚则心神失养，神不守舍，所以到了该休息的时候就睡不着觉。

为他诊治后，医生告诉他平时可以通过龙眼枸杞粥来调理。具体做法是：选龙眼肉15克，枸杞子10克，大枣4枚，粳米100克。将这些材料洗净，然后在器皿中加清水，先将粳米武火煮8分钟，随后再下龙眼肉、枸杞子、大枣，20分钟后煮成稀粥即可食用。

应季的话可以用新鲜的龙眼肉，平时可以用制好的干品桂圆，在一般正规的药店就可以买到，方便储藏。龙眼肉能补益心脾，养血安神，用于治疗气血不足导致的失眠、健忘。枸杞子滋补肝肾，兼有补气养血的功效。粳米补益脾胃，脾胃和则气血生化有源。大枣补中益气，养血安神，加几枚大枣还可以调和诸药，增强药性。

气血足则百病消，把心神喂饱了，晚上它自然就不闹腾了。这位男士每天晚上喝一碗香甜美味的龙眼枸杞粥，一周后便能呼呼大睡了。

□据《健康时报》

前沿

国外如何让孩子远离垃圾食品



据《柳叶刀》杂志报道，日本近年来制订了一系列食品健康教育规划，从幼儿时期执行，包括课堂教育、饮食标准化、改善生活品质以及坚持食用健康有益的食品等，这些将对日本国民的长寿起到重要作用。

日本学校的午餐重视膳食平衡和日式特色。食物都是当天早上由专业人员用当地所产的新鲜蔬菜、水果和海鲜准备的，有些食材甚至来自学校自己的菜园。在学校食堂里，经常能看到一些这样的提示语：“吃饭八分饱，一切刚刚好”，不鼓励暴饮暴食。世卫组织调查人员推断，正是这样的饮食习惯，使得日本长期都是世界上儿童肥胖人口最低的国家之一。

学生在餐饮上的参与也是该项教育的一部分。日本的孩子轮流值班，要做摆放桌椅和餐具的工作，还要从厨房领取并分发食物，以及进行餐后清理等。孩子们自己动手时，往往更珍惜拿到的食物。日本学校还要求所有孩子吃多少取多少，不能多拿多占，这样既不会浪费，也不会吃得过量。

□据《北京晚报》

养生

核桃杜仲煲猪腰补肾壮骨

寒冬季节常感到腰膝酸软、筋骨无力者，可试煲核桃杜仲猪腰汤，有补益肾阴、强筋壮骨的功效。

取核桃仁100克、杜仲30克、枸杞30克、猪腰2只、火腿肉50克；先将猪腰剖开，去净肾盂部分的白色筋膜，切片，洒上花生油、淀粉处理干净，待用；火腿肉切碎；将洗净的杜仲、枸杞、火腿肉粒置于砂锅内，加入清水2升、白酒少许，用大火煮沸后改用小火熬1小时，加入备好的猪腰片，再煮5分钟，精盐调味即可。

本方中，核桃肉性味甘温，善于补肾、温肺、润肠；杜仲性味甘温，长于补肝肾、强筋骨；枸杞子性味甘平，擅长滋补肝肾、益精明目、润肺、止渴；搭配性味咸平的猪腰，能补肾益阴、利水；火腿肉性味甘咸温，可健脾开胃、滋肾益精、补气养血。诸物合用，有良好的健脾益肺、补肾益阴、养血润燥、强筋壮骨等作用。此方适于秋冬冬初一般人群食用，也可用于肺虚咳嗽、脾虚食少、肝肾不足、腰膝酸软、筋骨无力、头晕目眩、目昏不明、阳痿遗精、内热消渴等症状的辅助治疗。

□据《生命时报》

释疑

养胃误区，你信了几个？



胃痛，几乎人人都会经历。养胃，是否靠吃就能解决问题？胃不舒服，多喝点软乎的东西养胃？出去喝酒前多喝点牛奶，对胃好？饭后喝点酸奶，能帮助胃消化……五花八门的养胃方法，到底哪个才靠谱？北京大学附属第一医院消化内科田雨副主任医师为你揭晓答案！

□据央视

1、食物煮得越软烂越有保护胃的作用吗？

错！长期吃软烂食物容易导致营养不良。

长期食用软烂食物会缺乏维生素B12。当维生素B12缺乏时，会表现出食欲下降、易患心脑血管疾病等。如果长期吃软烂的食物还会使胃蠕动锻炼减少，胃的正常的机能下降。

2、饭后喝酸奶可以促进消化吗？

错！酸奶中含有的益生菌包括双歧杆菌、乳酸菌等，并没有消化酶。它只能帮我们消化膳食纤维（大约只占10%），不能分解人体摄入的蛋白质、脂肪（真正引起消化不良的东西）。另外，酸奶中蛋白质和脂肪的含量很高，饱餐后再喝酸奶还会增加肠胃的消化负担！

3、喝姜汤可以缓解受寒引起的胃痛？

对！姜汤可以缓解胃脘型感冒的症状，但是胃部有基础性疾病的人，特别是胃溃疡患者服用姜汤需谨慎！

4、喝牛奶可以保护胃黏膜吗？

错！牛奶没有保护胃黏膜的作用！正常情况下，胃是在不断蠕动的，胃内的胃酸会让牛奶中的蛋白质变性，起不到保护胃黏膜内膜的作用。牛奶可以中和胃酸，缓解反酸症状（吃点饼干、喝点水也有类似效果）。

5、胃不好应该多吃素食吗？

错！蔬菜虽然比肉食容易消化，但是长期吃素可能会导致胃黏膜萎缩。相反，肉食中的营养素可帮助恢复胃黏膜。

6、少吃多餐最养胃吗？

错！自主神经调节人体进食，它会根据每日三餐规律地分泌胃酸、胆汁，帮助肠胃消化食物，同时也调节人体内环境。如果一日多餐，食物会刺激消化道不断地去分泌胃酸、胆汁，造成胃酸和胃蛋白分泌的功能紊乱。