



冬季血压易波动 饮食一定要低盐

对不少老年慢性病患者来说,每年的冬天都是一个关口。防治心脑血管病必须重视并加强高血压、高血脂、高血糖、高同型半胱氨酸血症等危险因素

除了定时作息、劳逸结合、放松心情、坚持体育活动外,饮食上还需要改变不良的饮食习惯,食物选择和烹饪方式方面注意一些细节。

1. 低盐饮食。《中国居民膳食指南(2016年)》建议成年人一日盐的摄入量不超过6g。实施低盐饮食,除了烹饪中使用量匙控制盐的用量,还有一些需要注意的细节:少吃腌制熏制食品;烹饪后期放盐,也就是临起锅时再放盐调味可以减少盐的用量;使用蘸料碟,如白切、白灼等烹饪方式可以减少盐的摄入量;除了食盐,还需要减少“隐形盐”的摄入,例如味精、鸡精、酱油、蚝油、陈醋等调味酱料钠的含量很高。

2. 控制膳食总能量和饱和脂肪酸的摄入量。合理的膳食总能量与体力活动

及代谢相适应。如果体重超重、肥胖或者腰粗肚凸,建议咨询营养师进行规范的代谢调理和慢病管理,不要自己盲目减肥,甚至乱用一些减肥产品。少吃动物脂肪,例如牛油、肥肉、肉皮等,减少饱和脂肪酸的摄入量。

3. 营养均衡。不要误信“高血压病人不能吃肉”的谣言,适量补充蛋白质,增加有利于降压的营养素如钾、镁、钙等的摄入量,适量增加新鲜的蔬菜和水果,每天每人吃8两~1斤左右新鲜蔬菜(叶菜和瓜菜为主)、1~2个水果,250~500毫升脱脂或低脂牛奶,或者酸牛奶。

4. 多吃含膳食纤维丰富的食物、保证大便通畅,可以减少高血压患者心脑血管急性事件的发生。黑米、糙米、全麦等粗粮,绿豆、玉米、荞麦等杂粮,绿叶及豆类蔬菜,苹果、桃、梨、火龙果、奇异果等水果,这些都是膳食纤维的良好来源,建议多选择。

5. 戒烟限酒,最好戒烟。烟和酒都会使降压药的疗效降低,导致血压控制不佳,从而引发不良预后。

□ 据《广州日报》

新说

车祸中胖人易受伤

肥胖不仅给人带来诸多慢性疾病,还可能增加外伤风险——美国多机构联合研究显示,在车祸中,胖人比瘦人更容易受伤。

美国交通安全专家为测评体重与机动车碰撞事故受伤风险的关联性,曾收集了全美1993~2004年之间的事故数据。研究人员根据体重指数将事故人员分组,构建了一个伤害风险模型,并结合性别和年龄进行分析。他们发现,肥胖司机的死亡率比体重指数正常的司机高97%,重伤风险高17%;肥胖者坐在副驾驶席时事故死亡风险高32%,重伤风险高40%;肥胖女性司机的重伤风险比体重指数正常的女性司机高119%。研究结论发表在《国际肥胖杂志》上。□ 据《生命时报》

运动

冬季养生,学套拍手操

很多体质较弱及有慢性疾病的人群,很容易在这个天寒地冻的节气生病。中医认为,“正气存内,邪不可干”,小寒注重补养气血,让身体的正气旺起来,才能提高自身免疫力,更好抵御外邪。这里给大家推荐一个非常好的补益气血的方法——拍手。

拍手不是简单的拍一拍就行,可是有门道的。具体方法是:

- 1.十指分开,手掌对手掌,手指对手指均匀拍打。刚开始时拍打力度可稍微轻些,以后逐渐加重。2.十指稍微弯曲,拍打下时,使指尖与手掌边缘部分相触,由于击打面积小,可适当延长拍打时间。3.双手手背相对,两手背互相拍打。4.左右手虎口相对,相互拍打。5.以一手的小鱼际侧拍打另一手掌心,拍打数次后换另一侧做同样动作。6.以一手大鱼际部位拍打另一只手的掌心,拍打数次后换另一侧做同样动作。

□ 据《生命时报》

食疗

鼻塞流涕 试试黑蒜白肺汤

最近气温多变,不少人感冒了,体虚人士感冒或者感冒初期往往是风寒外感多见,表现为咽痒怕风、咳嗽声重,痰白稀薄,伴鼻塞流涕等症。广东省人民医院中医科副主任医师林举择为你推荐的黑蒜白肺汤,能有效辅助治疗风寒感冒或者风寒袭肺所致的咳嗽咯痰等病症。

黑蒜白肺汤

材料:黑蒜头3颗,猪肺600克,猪腱子肉150克,生姜4片。

制作:黑蒜头去外壳;将连着猪肺的喉管套在水龙头上,一边灌水一边轻拍猪肺,用力搓,并倒去肺中污水,反复搓洗数次,之后晾干水,不下油用铁锅慢火炒干身,再切片飞水备用;猪腱子肉飞水后切小方块。

□ 据《羊城晚报》



问诊

胃息肉直径大于1厘米建议及时切除

在做胃镜时发现长了胃息肉,该怎么处理呢?专家表示,胃息肉虽然通常不会引起症状,但胃息肉的严重后果是癌变,如果发现息肉的直径大于1厘米,尤其是腺瘤性息肉,还是应该及时切除。广州市第十二人民医院消化内科主任宋惠东介绍,胃息肉大多在做胃镜时发现。根据病理检查,它分为很多类,包括胃底腺息肉、胃增生性息肉、胃炎性息肉、胃腺瘤性息肉等。一般来说,胃息肉是胃黏膜损伤引起的。此外,还有以下三个常见诱因:

- 1.慢性胃炎,也称为胃炎,该病可能会引起增生性息肉和腺瘤;2.家族性腺瘤性息肉病;3.经常使用某些胃药。经常服用质子泵抑制剂来减少胃酸的人会出现胃底腺息肉。直径大于1厘米的胃底腺息肉有引起癌症的风险。

□ 据《广州日报》

分类广告 市场星报 国内统一刊号:CN34-0062 广告刊登热线:0551-62860702 15395123255 00:1740168127 全省发行,每天均可见报,欢迎刊登 温福提示:交易双方认真核实对方有效证件,并留存复印件,本栏目所刊广告不作为任何法律根据,由发布者自行承担法律责任

遗失声明 合肥高新区同心炒货店营业执照副本遗失,统一社会信用代码:92340100MA2R0ORL9Q,声明作废。张倩倩就业失业登记证遗失,编号:3403210015043731,声明作废。合肥聚源宠物美容有限公司中国工商银行合肥市望江路支行开户许可证遗失,核准号:J36110403931001,声明作废。合肥聚源商贸有限公司公章、财务专用章、李金辉法人印章遗失,声明作废。合肥聚源商贸有限公司营业执照正本原件遗失,统一社会信用代码:91340104MA2UEK110A,声明作废。王浩遗失由合肥保利房地产开发有限公司开具的购房发票第二、三联(业主联和办证联),编号为07422843,发票代码为3400162350,金额为28000元,声明作废。杨康遗失坐落于绿地玉祥公馆的房屋购房收据,编号:0004829,金额20000元;编号:0004708,金额180000元,声明作废。合肥市蜀山区千千饮品店(食品经营许可证)正本遗失,许可证编号:JY23401040064450,声明作废。亳州市金力办公设备有限公司原公章、财务章、法人章(哈伟佳)、发票章,不慎遗失,声明作废。安徽康安建筑劳务服务有限公司助理工程师范超(安全员)遗失安全生产考核合格证书(证书编号:皖建安C(2014)0182795),声明作废。杨静(个体工商户)营业执照、副本遗失,统一社会信用代码:92341282MA2NDBG66B,声明作废。父亲:刘阳,母亲:孙大兰之女刘亦斌出生医学证明遗失,出生证号:M340852153,声明作废。父亲:刘阳,母亲:孙大兰之女刘亦斌出生医学证明遗失,出生证号:M340852152,声明作废。李伯锋遗失巨人印象小区16幢1804室的购房收据3张,房款收据编号0010406,交款金额123000元,交款日期2014年1月5日。收据编号1601501,交款金额147000元,交款日期2018年8月21日。房款收据编号0014040,金额30000元,日期2013年9月7日,声明作废。本人李国双遗失中国太平洋财产保险股份有限公司商业车险保单一套,保单号:AHEFLQ1Y11419B00A4827L,车牌号为皖R8199,声明作废。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“7星彩” 第2020004期开奖公告 本期开奖结果:9591378 全国联网电脑体育彩票“排列3” 开奖公告第2020010期 中奖号码:011 全国联网电脑体育彩票“排列5” 开奖公告第2020010期 中奖号码:01111 中国福利彩票3D玩法 第2020010期中奖号码:389 中国福利彩票15选5玩法开奖公告 第2020010期 中奖号码:04、05、09、10、13 中国福利彩票“七乐彩”玩法第2020005期中奖号码: 基本号码:07、17、19、21、22、23、29 特别号码:26