

茶是夏天好伴侣 喝对了能护心



茶是夏天的好伴侣，但对于心血管病患者也存在一定禁忌，只有喝对了，才能护心。

绿茶，配点柠檬。绿茶中富含儿茶酚等多酚类化合物，对于改善心血管健康有一定益处。美国普渡大学研究发现，在绿茶中加入一些富含

维生素 C 的柑橘类食物如柠檬等，能提高人体对儿茶酚的吸收效率，可使儿茶酚的保健功效增加 4 倍。

黑茶，高血压患者慎喝。黑茶因外观为黑色而得名，其中富含的黄酮类物质对心脏有一定的益处。2012 年美国《预防》杂志曾推荐，每天喝 3 杯黑茶能将高血脂风险降低 36%。但是，这其中也含有 14~70 毫克的咖啡因，如果患者血压较高或者心率过快则应慎用。

白茶，最怕华法林。白茶色泽银白灰绿，通常来说，适合所有心脏疾病的患者饮用。一方面它能降低血压、血脂，另一方面对于整个血液循环系统也有益处。但服用华法林的患者应当慎用，以免增加出血风险。

乌龙茶，远离抗凝药。乌龙茶中富含单宁酸、茶多酚等活性物质，可以消食去腻，对于高血脂有一定的缓解作用。但是，服用抗凝药物的患者应当远离，以免增加不良反应的风险。

甘菊茶，吃阿司匹林者慎喝。冠心病患者常会伴有失眠，甘菊茶能定心安神，饮用后能在一定程度上缓解上述症状。但是，它会与阿司匹林相互作用，从而增加不良反应的发生风险，饮用前最好咨询医生。（据人民网）

9958 瘢痕儿童义诊筛查救助活动顺利启动 周口烧伤医院为定点医院

□记者 史书杰

本报讯 6 月 16 日，由中华少年儿童慈善救助基金会、9958 河南救助中心、南阳卧龙区志愿者协会主办，周口爱佑公益（周口市慈善总会爱佑工作委员会、周口市爱佑困境儿童服务中心）承办的大型瘢痕儿童义诊筛查救助活动启动仪式，暨 9958 周口救助中心、9958 暖心行动烧烫伤儿童救助基金成立仪式在市体育场举办，来自国内知名医疗专家团的医师们为我市数百名瘢痕儿童进行了义诊，同时也预示着 9958 周口救助中心的正式落地。

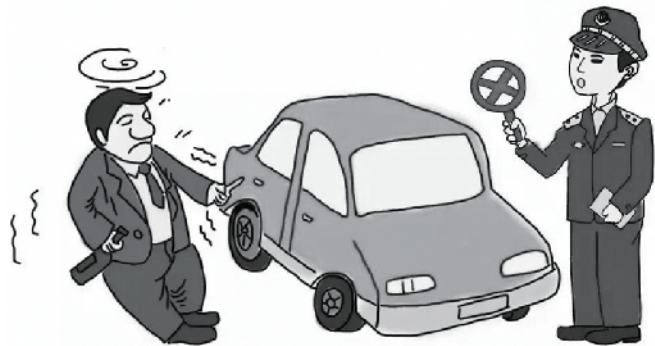
启动仪式上，周口市民政局社会组织管理局李文勇局长、周口市慈善总会朱士民副秘书长、共青团周口市委志工部刘晓靖部长倾情致辞并表达了对 9958 儿童救助项目的殷切期望。来自北京、上海、深圳等地的知名医疗专家为所有参会的孩子、家长们介绍了烧烫伤方面的知识，并认真地地为到场的每一位孩子进行了义诊。

据悉，周口烧伤医院作为豫东地区唯一一家专业治疗各类烧烫伤及疤痕修复功能复健的医院，成为本次疤痕筛查以及 9958 暖心行动烧烫伤儿童救助基金在周口地区的唯一定点医院。有各类疤痕困扰的患者均可在周口烧伤医院接受专业的除疤治疗，贫困疤痕患儿还可有机会申请各类不同程度的免费救助。咨询求助热线：0394-8275000、0394-8233299。

公民健康素养 66 条

第四十八条

戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。



戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。

据统计，21 世纪以来，因交通事故死亡的人数达到 2235 万人，这个数字比第一次世界大战中死亡的人数还多，交通事故已成为全世界非正常死亡的重要因素。

我国道路交通事故的主要原因是超速行驶、驾车不系安全带、驾车接听或拨打手持电话、变道或超车不开转向灯、违法停车、人行横道线前不让行、饮酒后驾驶机动车、违法超载超限、疲劳驾驶机动车、低速在高速行车道行驶。

超速行驶

超速行驶是导致交通事故的一个主要原因，是道路交通安全的“第一杀手”。

超速是一种危害性很大的交通安全违法行为。据研究，每超过限速 5 公里，交通事故危险性将上升近 200%。超速行驶主要从以下几个方面对交通安全产生影响。

一是超速行驶影响驾驶人的反应判断力。

二是超速行驶增加了车辆安全驾驶的技术难度。

三是超速行驶易加重交通事故的

严重程度。

酒后驾车

酒后驾车的危害主要体现在以下几个方面：

1. 触觉能力降低：饮酒后驾车，由于酒精的麻醉作用，人的手、脚的触觉较平时降低，往往无法正常控制油门、刹车及方向盘。

2. 判断能力和操作能力降低：饮酒后，对光、声刺激反应时间延长，本能反射动作的时间也相应延长，感觉器官和运动器官，如眼、手、脚之间的配合功能发生障碍，因此，无法正确判断距离、速度。

3. 视觉障碍：饮酒后可使视力暂时受损，视像不稳，辨色能力下降，因此不能发现和正确领会交通信号、标志和标线。同时饮酒后视野大大减小，视像模糊，眼睛只盯着前方目标，对处于视野边缘的危险隐患难以发现，易发生事故。

4. 心理变态：在酒精的刺激下，人有时会过高地估计自己，对周围人的劝告常不予理睬，往往干出一些力不从心的事。

据公安部交通管理局最新统计数据表明：每 3 起酒后驾车事故就会有 1 人死亡，而酒后驾车发生事故的比率为 27%，是非酒后交通事故的 26 倍。此外血液酒精含量每增加 2%，发生危及生命的道路碰撞事故危险就

增加 100 倍。

疲劳驾驶

据统计，特大交通伤亡事故中，因疲劳驾驶造成的约占 40% 左右，疲劳驾驶对安全行车已构成了严重威胁。

驾驶疲劳，是指驾驶人在长时间连续行车后，产生生理机能和心理机能的失调，而在客观上出现驾驶技能下降的现象。

驾驶疲劳会影响到驾驶人的注意、感觉、知觉、思维、判断、意志、决定和运动等诸方面。驾驶人疲劳时，会出现视线模糊、腰酸背痛、动作呆板、四肢无力、反应迟钝、注意力不集中、判断能力下降，操作失误增加，甚至出现精神恍惚或瞬间记忆消失等不安全因素，如果仍勉强驾驶车辆，极易导致交通事故的发生。

驾驶疲劳的预防

1. 保证足够的睡眠时间和良好的睡眠效果。

2. 科学的安排行车时间，注意劳逸结合。

3. 注意合理的安排自己的休息方式。

4. 保持良好的工作环境。

5. 养成良好的饮食习惯，提高身体素质。

（未完待续）

（市卫计委宣传科提供）