

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。绿茶中富含儿茶素等多酚类化合物，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，能提高人体对儿茶素的吸收效率，可使儿茶素的保健功效增加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。

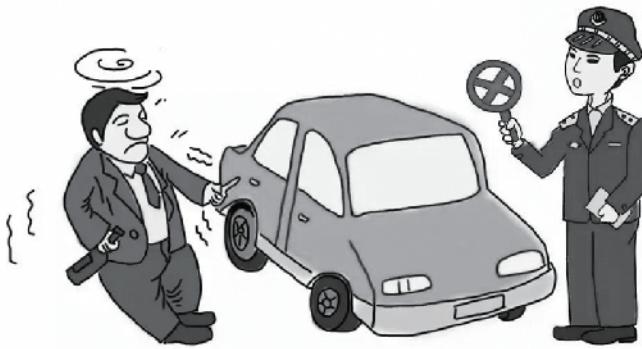
甘菊茶，吃阿司匹林者慎喝。冠心病患者常会伴有失眠，甘菊茶能定心安神，饮用后能在一定程度上缓解上述症状。但是，它会与阿司匹林相互作用，从而增加不良反应的发生风险，饮用前最好咨询医生。

(据人民网)

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。

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、腰酸背疼、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)