

八种人不宜吃辣椒



辣椒是不少人的饮食最爱，辣椒那种又香又辣的味道叫人吃了超级爽快，水煮鱼、麻辣香锅、辣火锅……辣无疑是当今最流行的味道，但是这辣味美食可不是所有人都能吃的。中医提示，8种人千万不要吃辣椒，否则会引起疾病危害。

红眼病、角膜炎患者：22岁的小李是某大学的学生，日前开学重返校园，他约同学去吃夜宵，因为都喜欢吃辣，点的全是辣味重的菜。不料前日，小李双眼发烫，眼皮也肿了，到医院一查，被诊断为红眼病。医生询问后称他的病跟嗜辣有关。

专家解释，辣椒等热性作料会使眼部血管扩张充血，导致眼部抵抗力下降，让人容易感染红眼病。而且夏天本该禁食辛辣，饮食应清淡。因此，有红眼病、角膜炎等症状的患者在发病期间应该坚决杜绝辣椒，因为吃辣椒容易上火，从而加重病情。

痔疮患者：虽然辣椒含有丰富的维生素C，能够刺激味蕾，让人在炎热的夏天变得有食欲。但是因为辣椒还有大量刺激，有痔疮的患者在吃了辣椒后容易导致痔静脉充血水肿，进一步加重痔疮，从而形成肛门脓肿。另外辣椒又可加重便秘，使痔疮

变重。因此，有痔疮病症的患者在夏季千万不要吃辣椒。

服用中药者：食用辣椒素会影响中药疗效，因此服用中药的同时应禁食辛辣食物。服用中药者，在饮食方面应稍加清淡，不能吃辣椒和一切含有刺激因素的食物，否则会引起病症复发。由于辣椒素的刺激，引起胃酸分泌增加，胃酸多了可引起胆囊收缩，胆道口括约肌痉挛，造成胆汁排出困难，从而诱发胆囊炎、胆绞痛及胰腺炎。除此之外，有此类病症的患者应多吃含粗纤维的食物，忌食萝卜、辣椒、洋葱等刺激性强的食物，否则会容易胆绞痛，病情更加严重。

心脑血管疾病患者：因辣椒素使循环血量剧增，心跳加快，心动过速，短期内大量服用可致急性心力衰竭甚至猝死。

肾病患者：辣椒素通过肾脏排泄，有损肾实质细胞，严重时可引起肾功能改变，甚至出现肾功能衰竭。

孕产妇：这类人群食用辣椒，会出现口舌生疮、大便干燥等上火症状，也会因哺乳婴儿使之患病。

甲亢患者：因本身就心率快，食用后更加快心跳，病状更明显了。

(胡建)

日行万步 更长寿

据医学家考证，参加体力劳动的人多半可长寿。据调查，许多百岁老人几乎都有一个共同特征——热爱劳动，两腿勤快。看来，腿勤的人更长寿。

民间有句俗语：“人老腿先老。”的确，四肢肌肉是否结实，特别是腿部肌肉是否结实，是衡量一个老年人是否健康长寿的首要标志。一般说，人一旦过了50岁，全身肌肉就开始松弛，腿部肌肉也渐渐走“下坡路”，如肌肉纤维数量减少，质量变得疏松，水分相对不足，外形显得干瘪，缺乏原有的弹性及韧性。加强腿部运动和锻炼，可以延缓衰老的进程，同时延长寿命。

延缓腿部肌肉衰老的妙方就是多做下肢运动，做法多种多样。

常见的有以下几种：第一，养成每天清晨慢跑的良好习惯。慢跑重在一个“慢”字，不要超负荷奔跑，视自己体能来确定运动量，以微微出汗为宜。第二，常运动和劳动。不论何种运动和劳动，都离不开腿部运动，人们在运动和劳动时，可使腿部肌肉得到锻炼。第三，每天抽时间散步，这对防止腿部肌肉过早衰老大有益处。近年，有医学专家提倡“日行万步”的口号，得到不少人的响应。日行万步，对于腿部锻炼以及健康长寿无疑能起到积极作用。

其实，多让腿部肌肉得到一些锻炼，防止腿部肌肉过早衰老，增强人体新陈代谢功能，加速血液循环，强化呼吸系统，扩大肺活量，使心脏跳动有力，胃肠蠕动加快，使人胃口好饭量大，脑子反应敏捷，延缓大脑衰老，不容易患心血管、脑血管方面的疾病。多做腿部运动，还能使腿部肌肉结实有力，走起路来虎虎有生气，步态稳健，显得年轻有劲，给自己一种自信的力量，心态不老也是延年益寿的一个重要条件。

(梅承鼎)

“秋老虎”来势汹汹 冠心病人如何招架？

随着处暑节气的到来，夏季开始向秋季转换，忍受了多日酷暑煎熬的人们，正翘首盼望凉爽秋日的早日到来。上海远大心胸医院院长肖明第教授提醒广大冠心病患者，夏秋之交的天气反复多变，来势汹汹的“秋老虎”所带来的闷热的天气容易引起心梗突发，冠心病患者应及早做好防治措施。

夏秋之交，冠心病防治决不能放松

不少人认为冠心病在冬季会高发，却往往忽视了季节交替时发病的危险性。事实上，在夏秋交替时由冠心病引发的心肌梗死并不少见。肖明第教授介绍，绝大部分冠心病的突发与气候变化有关。现在虽然早已过立夏节气，但由于“秋老虎”的徘徊，秋天总是让人感觉姗姗来迟。由于天气依然炎热，人体出汗较多，若不及时补充水分，很容易脱水，导致血液黏稠度上升、血小板聚集，不少患者在这个季节会出现胸闷、心慌、头晕等症状，甚至出现心肌梗死。闷热的天气会使人出现情绪波动，时常心情烦躁、心火旺盛，这也是诱发冠心病突发的危险因素，这段时间因工作劳累缺乏休息的年轻人，尤其要警惕心肌梗死突然来袭。

温差大是季节交替容易引发冠心病的另一大原因，每当季节交替时，昼夜室内外的温差都比较大，血管也会有热胀冷缩，因此温差过大易诱发冠心病。建议中老年人应根据天气情况选择相应的着装，以保证血管处于稳定的状态。

医生支招冠心病患者迎战“秋老虎”

“秋老虎”固然可怕，但冠心病患者并非毫无招架之力。肖明第教授介绍，目前治疗冠心病的方法主要有药物治疗、内科介入治疗以及外科搭桥手术治疗。三种治疗方法各有自己的适应征和优缺点。

我们平时所称的“心脏搭桥”有个医学名称——冠状动脉旁路移植术(CABG)，医生在患者身上取一段自体血管，在主动脉和冠状动脉堵塞病变的远端之间搭桥，使主动脉的血液通过移植的血管供

应到冠状动脉的远端，以恢复相应心肌的血液供应，改善心肌缺血状态，解除心绞痛症状。简而言之，搭桥手术就用一根新的血管替代已经梗阻、坏死的冠状动脉血管，为心肌供血充当“生命之桥”的作用。

心内科介入治疗的面世，使得心脏搭桥技术受到前所未有的冲击。介入治疗虽然可以用较小的创伤开通患者的冠脉血管，可再狭窄率一直是介入治疗技术的软肋。在狭窄的冠状动脉处放置普通支架，术后患者可能面临冠脉再狭窄的问题，而心脏搭桥手术就不用过多担心再狭窄的问题。另外，并不是所有冠心病患者都适合做支架治疗，部分病变部位由于血管结构复杂，无法放入支架，而且风险大。在肖明第教授看来，搭桥手术的优势是不可完全替代的。

心脏搭桥可以不停跳，可用于高龄患者

传统的心脏搭桥手术采取心脏停跳的方式进行，术后还需使用电击除颤来激活心脏，这种外部干扰心脏运作的手术，势必对心肌带来一定损伤。所以对于年老体弱的高龄患者，合并其他疾病(肺病、肾病、肝病等)的患者，过去医生一般不建议他们接受心脏搭桥手术，而

改用保守治疗，患者的冠心病因而也无法得到彻底治疗。

好在随着心脏外科的发展，不停跳冠脉搭桥技术应运而生。肖明第教授介绍，相比传统的停跳搭桥，不停跳搭桥手术更具优势。首先，不停跳搭桥术利用特殊的装置把血管两端需要吻合的地方固定起来，使吻合口处在相对静止状态进行吻合，不需要代替心脏跳动的体外循环机器，手术风险相对较低，可减少许多并发症。如果手术成功，术后病人的恢复快，主要表现为心绞痛、心肌缺血症状消失，而且远期效果好于内科的药物治疗或是支架。随着不停跳搭桥手术技术的提高，该方法的运用范围正在扩大，更多的冠心病患者将从中受益。据悉，目前国内只有为数不多三级医院的心脏外科中心具备不停跳手术的软硬件条件。

肖明第教授同时也提醒广大患者，停跳与不停跳是两种心脏搭桥的技术，它们就像心脏外科领域的两张羽翼，共同呵护着我们脆弱的心脏。到目前为止，不停跳搭桥手术还无法完全取代停跳手术，且医疗手术都有风险，两种治疗方法应该合理使用才会给患者带来更大的利益。

(新民)



严重超负荷工作 加速衰老

芬兰职业健康研究所和赫尔辛基大学的一项最新研究显示，严重超负荷工作会引起人体细胞基因中的染色体端粒缩短，加速机体衰老。

研究发现，工作疲劳程度不同，员工的白细胞基因染色体端粒的长度存在差异。那些背负严重工作压力的员工，染色体端粒明显短于压力轻微或无压力员工的染色体端粒。

染色体端粒的作用类似于鞋带两端防止磨损的卡子。人出生时，其具有一定长度。在许多细胞中，随着细胞不断分裂和老化，端粒会慢慢变短。因此，端粒的长度被视为机体生物衰老的重要标志。

研究人员指出，持续超负荷工作及其引起的严重精神压力，可导致染色体端粒缩短，引起细胞早衰，从而加速人体衰老。为此他们建议，为保证员工的健康，雇主应跟踪调查和改善员工的工作条件，尽早发现潜在问题并及时解决，确保员工的工作量不要超负荷。



牙龈健康 有助受孕

西澳大学对3500多名妇女进行的研究显示，有牙龈疾病的女性需要7个月时间才能受孕，而一般妇女则只需要5个月。

专家研判，这可能是牙龈发炎影响身体功能的正常运作。负责这项研究的哈特教授指出，直到现在，并没有任何发表过的研究和调查说口腔疾病可能影响女性受孕。“因此，这是第一个报告，指出如果要提高受孕几率，治疗口腔疾病是良好的方法之一。”

哈特教授表示，所有希望受孕的女性，除了应戒烟和戒酒，维持健康体重与补助营养外，还应该拜访牙医，了解自己的口腔健康状况。

英国生育专家也说，如果要受孕，就必须确定你全身的健康状况良好，这是再基本不过的事。

(曲项)