



# 莫让节俭成为疾患之源

勤俭节约是中华民族的传统美德之一,然而,从健康的角度来讲,过度的节俭却可能成为疾病的原因。吃剩饭剩菜会增加患病几率,而一些水果、蔬菜如果因节俭而食用不当,也会给我们的健康带来损害,严重者甚至会带来疾病。

吃受冻白菜容易中毒。由于北方冬天较冷,贮藏的白菜有受冻的可能,一些人出于节俭的目的,受冻白菜也舍不得扔掉,但如果受冻白菜食用不当的话,很有可能引发食物中毒。冻白菜中含有一定的亚硝酸盐和硝酸盐,其中亚硝酸盐具有毒性,而冻白菜在融化后还会造成硝酸盐还原成亚硝酸盐,使得毒性增

大。如果人体摄入过多的亚硝酸盐,会出现严重的中毒症状,出现头痛、头晕、恶心、呕吐以及四肢无力、心慌气短、腹泻、腹痛等症,严重者甚至会出现昏迷。

打开时间较长的西瓜不宜食用。有些西瓜比较大,打开后可能一次吃不完,有的人喜欢放一部分,等下次再食用,这样的做法是不合适的。因为西瓜打开之后,很容易滋生各类细菌,而瓜瓤营养丰富,非常适宜细菌生长繁殖,在夏季细菌生长尤为迅速。医学化验证明,痢疾杆菌在瓜瓤上十二小时可繁殖五万倍。因此,如果西瓜打开过久,可能被细菌污染,人吃了会引发胃肠道传染病等。

烂水果最好不要食用。我们购买的水果因为食用不及时,可能拿出来时就烂了一部分,一些人为了节俭,就把烂掉的部分削掉,留着较好的果肉食用,这样做同样有着较大的危害。因为水果一旦发生霉变腐烂,各种微生物尤其是真菌就会在腐烂部分迅速繁殖,其中还会产生大量的有毒物质,这些有毒物质还会通过果汁迅速向未腐烂的部分扩散。这样一来,水果中即便是未腐烂的部分,同样含有各种有毒物质,即使是把腐烂的部分削掉也无济于事。人一旦吃了这样的水果,可能会出现头晕、恶心等中毒症状,其中霉变的水果还可能导导致人体细胞突变,有致癌的隐患。(永强)

## 冷空气到来前,脑中风也高发

## 抢救,把握黄金 4.5 小时!

很多人都知道冷空气到来后,脑中风会来势汹汹。可是你知道吗?冷空气到来前一两天,脑中风也易高发,这些病人甚至可能比风湿病患者更早“预报”天气变化。所以冷空气到来前,哪怕是多么风和日丽,如果发现家中的老人出现头晕、手脚麻木等症状,要格外警惕是否是脑中风前兆,应尽早就医,把握好逆转危机的“黄金 4.5 小时”。

### 气压变化也会诱发脑中风

脑中风在冷空气到来后易发生比较好理解,这是因为冬天温度下降,人体内的肾上腺素水平升高,体表血管就会收缩,同时肾上腺素又能使心率加快、血压升高而极易诱发脑中风。脑中风大多来势汹汹,尤其是出血性脑中风,缺血性脑中风有些先有一个较缓时期,随着梗死程度的加重而病情危重。

为何冷空气到来前,脑中风也易高发?专家解释,冷空气到来前,气温虽然没有开始变化,但是气压已经开始发生变化,处于不稳定状态。这种不稳定的气压会让人睡眠不安稳,甚至可能会引起代谢、内分泌的紊乱。气压的不稳定也可能影响人的情绪,情绪变化会成为血压升高的促发因素。普通人对这一系列身

体的变化可能会觉得不舒服,但不会有生命危险,但对于本来就有多种基础疾病,血管已经变脆、出现粥样硬化的老人来说,就可能成为一次脑中风发作的“导火索”。

### 多喝水、会补觉、善运动可预防

在冷空气到来前后这段时间,如何预防脑中风的发生?专家介绍,冬天不容易出汗,大多数人的饮水量会减少,但对于脑中风高危人群来说,冬季补充足量的水分显得尤为重要。专家解释,老年人心脏的收缩变差,这就好比供水的水泵力量不足,泵出血的力量已经变弱,这时候如果喝水再减少,血容量减少,血液变得黏稠了,那么可以被“泵”到脑部的血液就更少了。如果这个老人的血管已经有粥样硬化,便更容易发生阻塞,引起缺血性脑中风。

除了要喝足水、饮食要清淡,还要善于补觉。由于冷空气到来前会出现气压的变化,会让人睡眠不安稳,睡眠质量变差,人的情绪也会受到影响。老人要善于补觉,晚上没有睡好,可以利用午休时间多睡会儿,睡眠补过来了,身心的不适也会得到缓解。

天气一冷,很多老人停止运动了。专家认为,适量的运动对预防脑中风发作是有帮助

的。不过他建议,天气太冷时不要过早出去运动,避免骤冷对身体的刺激,可以等太阳出来了,气温有所上升后再出门运动,不方便出门的老人也可以在家中运动。

### 头晕、手脚发麻都可能是前兆

冷空气到来前,天气往往比较暖和,家人以及老人本人都很容易掉以轻心。专家提醒,如果家有老人,一定要绷紧这根弦,老人如果出现头晕、手脚发麻、眼睛突然看不清或看东西有重影,要尽快送到医院,请医生帮忙判断是否是中风前兆。不要抱着侥幸的心理,以为“休息一会儿就没事了”。医学界一致认为,溶栓是治疗缺血性脑中风的首选疗法,而最佳治疗时间是“黄金 4.5 小时内”,并且越早越好。根据最新欧美和国内的中风治疗指南,静脉使用溶栓药,在发病 3 小时之内最有效,而超过 4.5 小时再溶栓,只有极少数病人有希望。超过 6 小时,特别是 12 小时之后,再抢救作用不大。资料显示,缺血性脑中风患者发病后两小时静脉溶栓的比例,美国达 70%,中国则不到 10%,这与很多患者送院不及时、治疗延迟有关。

(羊晚)

## 常落枕 益补气

深秋时节,天气渐渐转凉,很多人睡觉时脖子着凉,早晨醒来会突然出现脖子疼痛、僵硬等不适症状,这是“落枕”造成的。由于睡眠姿势不当、颈部肌肉牵拉过久、颈部受寒等,很容易诱发落枕现象。

如果长期超负荷工作,劳累会导致人的机体脉络空虚。同时,每到夜间,人体阳气渐衰、阴气渐盛,如果夜间睡眠时不注意保暖,便很容易因为邪气侵袭,导致脉络受阻进而导致落枕现象。一般来讲,如果一个月之内偶尔出现一两次落枕情况,没有必要太过担心,只需改变长时间伏案的工作方式、适当增加运动量即可。此外,日常生活中,常用热毛巾热敷颈部,也会促进局部的循环,可以有效预防落枕情况。

如果一个月内出现落枕达到三次以上,甚至频繁发作,就要密切关注了。因为频繁落枕,可能与人体内瘀血太重有关,此时,一定要从颈椎去找原因。临床统计发现,落枕病人多与每天长时间伏案工作导致机体透支引发气虚有关。中医认为,“气为血之帅”,当气无法推动血运行之时,颈部再感受寒邪,必然会导致落枕。因此,此类病人除常出现落枕之外,还多会伴有精神疲惫、精力不集中、乏力、头晕、记忆力差等气虚的症状。针对气虚患者,除了接受正规的中医治疗、理疗外,最好配服进行调理,可选用党参、当归、元胡、川芎、桃仁等中草药进行益气、活血、扶正等相关治疗,这样补气的效果会更好。

预防落枕,除了补气之外,睡觉之时,还应注意选用适宜的枕头。按照人的生理特点,枕头应该在 10 厘米至 15 厘米之间为宜,不能太高,也不宜过低,更不宜太硬,还可以在枕头里加入相关中药,如甘草、当归等,可以促进颈部血液循环,有助预防落枕。睡觉时,应盖好被子,以盖住颈部为宜,避免因颈部长时间受凉引起颈肌痉挛而诱发落枕。在饮食上,应多进食骨头汤、牛奶及新鲜蔬菜等,补充人体所需要的钙元素与维生素,有助于保持人体颈部健康。对于长期伏案工作的人,因为长期保持坐着的状态,身体没有什么运动,不利于颈部的保健,所以长期坐在电脑前的上班族,特别应该抬头活动颈部,防止颈肌慢性劳损,有助于减少落枕。(北晚)

## 冬季晨练禁忌

冬季锻炼身体的时间最好在上午 9 时至 11 时或下午 2 时至 4 时。但很多人习惯晨练,除了要注意防寒保暖之外,还应在饮食方面做一些相应调节。

### 晨起先补水

晨起喝杯水,不但可以预防晨练出现意外,还有利尿排毒、防治便秘、促进全身血液循环的功效,晨起后喝温开水以 1 杯(150~200 毫升)为宜。

### 忌空腹晨练

空腹晨练是一种潜在的危险,因热量不足,再加上体力消耗,会使大脑供血不足,出现头晕、心慌等症状,心功能不太好的老年人甚至有猝死的意外。

### 饮食宜清淡

晨练前的饮食应以少量、松软、可口、温热的食物为宜,如热牛奶、热豆浆、粥、燕麦片、藕粉、饼干、点心、小蛋糕、白煮鸡蛋等。

### 不宜吃过烫食物

清晨冷空气会对鼻腔、气管和毗邻的咽、食道产生暂时的降温作用,锻炼结束后,若不稍事休息就马上吞食过烫食物,很容易发生出血、便血等症状。(北商)