

# 健康

WEEKLY 周刊

08~11

市场星报

2020年11月4日  
星期三  
星级编辑 蔡富根  
组版 王贤梅  
校对 陈文彪

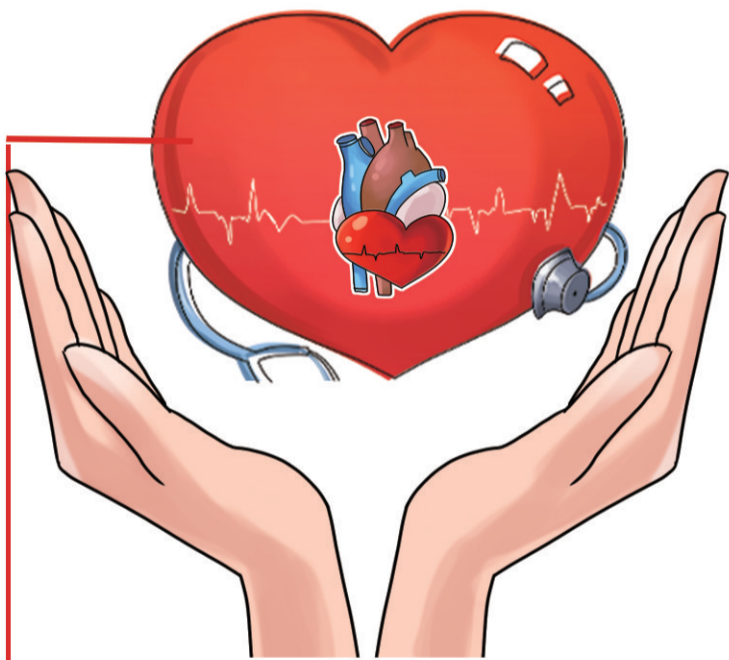


市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 养生

再过3天就立冬了,秋冬交替时节,气候变动较大,寒而复暖,暖后又寒,常使人防不胜防。对于心脑血管疾病患者而言,应当十分小心,因为一冷一热极易导致血管痉挛,以致旧病复发。安徽省中医院专家张娟提醒,心脑血管病人应合理膳食、适度运动、保暖御寒、预防感冒。 ■ 记者 马冰璐

### 秋冬交替,保护好心脑血管!



#### 适度运动,形劳不倦

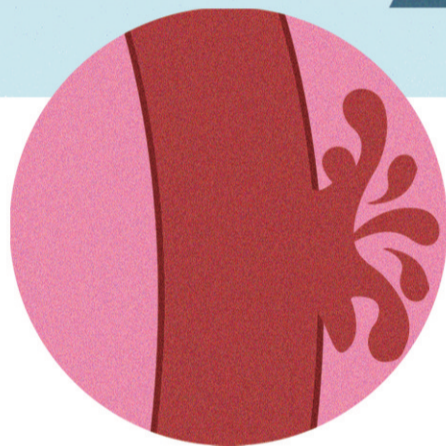
心脑血管病并非防不胜防,一些看起来并不起眼的“小动作”,就可以减少或避免心脑血管病的发生。张娟就介绍了几个平时可以在家操作的“小动作”。

张闭嘴:闲暇之时,可以最大限度地嘴巴张开,同时伴着深吸一口气,闭口时将气呼出。

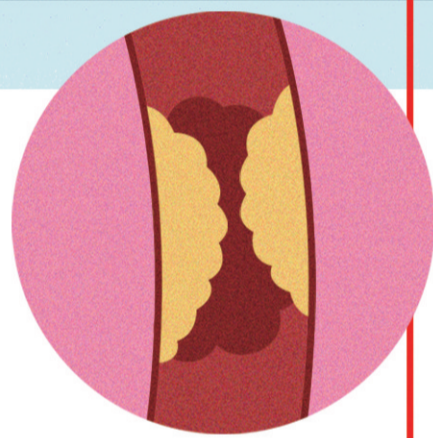
勤动脚:脚蹻是脚部血液流动的重要关口。因此,每天抽点时间做做踝关节运动,可缓解高血压症状,还能够促进全身的血液循环。每天坚持运动1小时,以身体微汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为宜,每周坚持活动不少于5天,持之以恒。

不过张娟也提醒,秋季运动因人而异,量力而行。锻炼的目的在于增强体质,防治疾病。因此,在运动种类上就应结合个体情况有所选择,否则就会有害无益。中老年人应考虑其年龄因素,避免进行紧张、激烈、用力过大或讲究速度的运动。

适宜的运动项目是散步、太极拳等。这类活动可放松神经、肌肉,对防治各种慢性病,增强体质,延缓衰老,均有良好作用。需要注意的是,秋冬季节有心脑血管疾病危险因素的患者不宜晨练。



脑部血管破裂



脑部血管堵塞

#### 合理膳食,打好健康基础

张娟提醒,心脑血管病人要养成低盐、低脂、低糖的饮食习惯。增加纤维膳食,多吃玉米、麦麸、蔬菜、水果等。减少脂肪和胆固醇的摄入量,避免食用高胆固醇食物,如动物的脑、内脏、蛋黄、鱿鱼等。

中医理论认为:“春夏养阳,秋冬养

阴。”秋季气候干燥,空气温度低,汗液蒸发快,应多补充些水分,平时可多吃些性平的水果如苹果,并且多吃绿叶蔬菜,以助生津防燥,滋阴润肺。此外,在秋季还要注意补水。尤其是在清晨醒来,喝一杯水,弥补一夜间体内流失的水分,稀释血液,减少心脑血管疾病的发生。

#### 保暖御寒,预防感冒

张娟表示,秋季天气变凉,要注意保暖御寒,增强机体抵抗力。因为上呼吸道感染、哮喘等疾病极易诱发脑梗死、脑出血。另外,还要保证睡眠,睡觉时以平枕为宜,高枕可能因脑血流减少、循环减慢而诱发中风。

养精调神,保持良好心态,避免精神紧张、情绪激动、过度劳累、生活无规律。此外,中老年人不要长期打麻将、下棋,尽量少生气。情绪激动是心脑血管病的大忌。生活要规律,保证有充足的睡眠。

#### 秋冬进补,调养脾胃是关键

天气越来越冷,只有给身体补充足够能量,才能更好地应对严寒的到来,提高抗病能力。合肥市妇幼保健院国家二级营养师程圣鸿强调,秋冬进补,调养脾胃是关键。只有脾胃的消化和运化功能足够强,进补的东西才能真正为人体吸收和利用。他认为,山药、芡实、栗子等,都是此时节健脾进补的佳品。另外,薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆、牛肉、兔肉等性温而不燥的食物也宜常食。

秋冬季偏燥,易犯咳嗽,也是慢性支气管炎容易复发或加重的时期,应多吃一些有润肺作用的水果和蔬菜。

比如,梨、苹果、洋葱、芥菜、冬瓜、萝卜等,可以起到清热、化痰的作用。

适当吃一些养胃的食物,如板栗、花生等。栗子熟吃有益于缓解脾胃虚寒引起的慢性腹泻,以及肾虚所致的腰膝酸软、小便频数高等症状。

■ 蔡富根/文



延伸