

虽然已经立秋,但是依然持续高温。北京清华长庚医院心脏内科副主任医师薛亚军,给冠心病患者提了几条“护心”建议。薛亚军说,冠心病的发病有一定规律性,往往是冬季高发,但并不是说夏季不会发病。

天气仍酷热 护心建议应倾听

【天气炎热血压正常 也不能随意停药】

冠心病患者往往认为“天气热,血压正常了,不用服降压药了”,或者“天热胃口不好,吃得少,可以停用降脂药”,而实际上,气温高,人的血管会有所扩张,部分冠心病合并高血压病人,可能会出现不服降压药血压依然正常的情况。但病人服用的有些长效抗高血压药物,同时还具有抗动脉粥样硬化的作用。同样,降脂药物除了降低血脂,也有抗动脉粥样硬化和稳定斑块的作用。因此,在冠心病治疗过程中,夏季也不能随便停用抗高血压药物或者降脂药物,尤其是他汀类药物



对于冠心病患者来说需要长期服用。如有必要,应该在医师的指导下调整药物剂量,还应多喝水,降低血液黏稠度,避免血管堵塞。因此提醒广大市民要避免对冠心病预防认识的误区。

□本报记者 黄葵

【平衡饮食保证休息 7条措施预防冠心病】

薛亚军强调,预防冠心病发作,尤其是老年冠心病患者,应该从以下几个方面着手。

要避免空调杀手

注意调节室内温度。室内温度以25~27℃为宜,不要低于20℃;从室外进入空调房之前要擦干身上的汗;保持室内空气清新,设有空调的房间要定时开窗换气,一天最好保持房间开窗通风2~3次,晚上睡觉时不能通宵开着空调。

注意补水

夏天出汗多,容易血液黏稠,增加心脏的压力,对冠心病患者不利,所以要多喝水,夏天的成人饮水量一般在2500ml以上,可以参考尿量来判断。首选绿茶,温饮绿茶有强抗氧化自由基作用,有良好的防癌、防动脉粥样硬化效果。喝些绿豆汤,莲子汤,百合汤等饮料,可以补充水分,还能够解暑,一举两得。尽量避免饮用冰水,短时间内饮用

大量冰凉饮料可诱发心绞痛、急性心肌梗塞。

荤素搭配 健康饮食

夏天人们会出现食欲减退,消化功能变差,此时对于冠心病患者来讲,要注意清淡饮食,多吃新鲜的蔬菜和水果,可以适当吃一些瘦肉和鱼类,对于高脂肪和油腻的食物,要尽量少吃或不吃。

保证足够的休息

要多休息,如果睡眠不足的话也会影响心血管系统的发展。如果入睡较晚,早晨不宜过早起床。另外,每日午睡半小时者比不睡者冠心病死亡率低30%,其原因与午睡时血压下降、心率减慢有关。睡前半小时或者半夜醒来及清晨起床后,冠心病患者最好适量喝些开水。此外,冠心病患者要保持大便通畅,要养成每日一次定时排便的习惯。

减少户外活动

在室外活动时,冠心病患者

应该做好防暑降温的工作。进行锻炼时,切忌在烈日当空时运动,同时要缩短锻炼时间。如果天气闷热、湿度大,应该减少甚至停止户外锻炼。适量的运动应该选在傍晚,虽然上午比较清凉,但是上午6—11时是急性心梗、脑卒中、猝死的高峰时间,所以上午不宜安排过量活动。

心态平和

夏季天气燥热,气压低、湿度大,人处在这个季节,极容易烦躁不安,冠心病患者在夏季除了注意日常生活习惯以外,还应尽量保持心态平和,保障各脏器功能正常,血流通畅。

遵医嘱服药 及时就诊

冠心病患者夏天用药种类或者剂量会有所不同,所以建议在医生的指导下进行调整。冠心病患者外出应该随身携带抗心绞痛药物,一旦发现病情变化,便于及时就医。

熬夜看奥运 感觉身体被掏空

专家:多补“两个觉” 健康看奥运

四年一度的奥运会正在里约召开,但11个小时的时差让很多体育迷感觉“身体被掏空”。专家为广大体育迷支招,抽空补“两个觉”,有助于精力充沛的欣赏比赛。

对于白天需要工作、晚上还要熬夜观战的体育迷来说,持续的睡眠不足不仅降低工作效率,严重的还可能导致失眠。

专家指出,每天的13点至15点,19点至21点,恰好是里约深夜和早上,没有重要赛事安排,此阶段可以增加两次睡眠,每次各两个小时。晚间比赛间隙,再睡3至4小时,这样



既保证了每日7小时睡眠需求,又能尽量欣赏到精彩的比赛。

专家特别提醒,尽量按照原来的作息时间休息,不要破坏已养成的“生物钟”,比赛之前定好闹钟,看完比赛就继续睡觉以保证睡眠时间。对于睡眠本来就不好的人,最好不要看直播,即使看也不要每天晚上都熬夜,一周最多两次,否则加重睡眠障碍。

(新华)



玉米种类多 营养各不同

市面上那么多品种的玉米,有何不同?哪种玉米的营养价值最高呢?吃玉米,要选适合自己的。

糯玉米富含维生素

就市场上最常见的糯玉米和甜玉米来说,其中糯玉米一般以白色居多,其中蛋白质的含量比较高,富含维生素A、维生素B、等营养元素。糯玉米淀粉含量高达70%~75%,而且几乎都为支链淀粉。这种淀粉使得糯玉米吃起来黏黏软软,比起一般的硬粒玉米,口感更软和,很适合牙口不太好的人食用。同时,也正是由于支链淀粉(一种多糖)含量非常高,所以其不适合糖尿病患者食用。

甜玉米糖分含量高

甜玉米之所以尝起来比普通玉米的口感更甜、更嫩滑,是因为它含有更多的水溶性糖,普通玉米的糖分含量只有4%,普通甜玉米的含量则可以达到6%,超甜玉米则可以在此基础上加倍。这种玉米甜度较高,要注意食用量。

老玉米粗纤维含量高

老玉米大多是黄色的,其粗纤维含量高,可溶性糖含量很低,对于减肥人群、糖尿病患者都是很好的选择。

水果玉米易吸收消化

现在市场上还比较流行一种甜玉米,由于其皮薄汁多、质脆味甜,可以直接入口生吃,

像水果一样,又被称为“水果玉米”。水果玉米大多数呈黄色,其淀粉含量较低,蛋白质及维生素的含量比普通玉米高1~2倍,硒含量则高出8~10倍,并且比较易于人体消化和吸收。不过水果玉米的含糖量较高,总糖量达33.6%,比一般水果高一倍左右。由于甜玉米中含较多的蔗糖和葡萄糖,容易引起血糖升高,所以不建议糖尿病患者人群吃。

(薛涛)

提示:

玉米的吃法有多种,建议大家煮着吃,这样可最大程度保证玉米的营养不被破坏。提醒大家注意,不管选择什么种类的玉米,一次不要买太多,吃多少买多少,因为玉米一旦过了保质期,会产生黄曲霉毒素,而黄曲霉毒素具有很强的致癌性。另外,糖尿病患者可以服用玉米须帮助降糖,玉米须味甘、性平,对人体没有副作用,玉米须含有多种成分都是对人体有益的,其中对降血糖起作用的主要有皂甙、黄酮类物质、铬。皂甙是降低血糖的主要成分;黄酮类物质又具有很强的抗氧化能力,可以预防糖尿病并发症;铬是糖耐量因子的组成部分,有助于胰岛素加强功能。所以玉米须是糖尿病患者降血糖的重要药方。但玉米须降血糖的原理研究得尚不够透彻,只能用作辅助降血糖治疗。

丰台工商分局提示消费者谨慎对待“凭小票抽奖”

相信许多消费者都遇到过在消费过程中,获得凭小票抽奖的“好事”。没有多花一分钱,反而获得了一次抽奖机会,而且奖品十分诱人。有许多消费者相信了这天下掉馅饼的好事,结果落入了商家精心设计的圈套里。

消费者杨先生在丰台区七里庄华堂商场内的花200元买了一件外套,结账后,华堂商场收银柜台的服务员告知杨先生可以凭小票在三层的鼎昌玉缘玉器店进行抽奖。于是杨先生就前往该商家抽奖,期间抽了3次什么都没有抽到,不过玉器店的导购告诉杨先生还有最后一次机会,结果杨先生很“幸运”地抽到了一等奖,导购告诉杨先生,一等奖是在本玉器店内选一件首饰打一折。最后杨先生挑选了一款标价4980元的和田玉镯子,花了498元将其买下。临走时,玉器店导购告诉杨先生这个镯子无质量问

题,不退不换。回家后杨先生了解到这款镯子的实际价远远低于498元。他觉得鼎昌玉缘玉器店是在用抽奖的方式来欺骗消费者。于是杨先生拿着实物发票和珠宝鉴定证书来丰台工商所投诉举报,目前该纠纷正在调解中。

丰台工商分局接到类似杨先生案例的投诉不在少数,多数消费者只看到了眼前的“便宜”,导致自己的“高价买了便宜货”。丰台工商分局在此提示广大消费者:

1、在购买商品时尽量选择规模大且正规的商家,小商小贩售卖的玉器等贵重商品不可信。品牌也要选择有口碑、信誉好的,不认识的比较小众的品牌有一定风险。

2、抽奖一般在商场内部,消费者参与抽奖,一定要分辨活动是否与商场有关系,组织抽奖的商户是不是属于商场。若收费

不在商场统一的收银台,则尽量避免购买,以防商品出现质量问题,商家撤柜,不利于维护自身合法权益。

3、天下没有免费的午餐,消费者在面临打折、抽奖、促销等便宜事时,要提高警惕,切勿因小失大,得不偿失。

渠忠涛

