

【健康红绿灯】

绿灯

晚餐吃蔬菜遵循“321”模式



晚餐或午餐吃蔬菜，大家可以遵循“321模式”：“3”指的是3两叶菜类，主要为绿叶蔬菜，包括小白菜、油菜、卷心菜、菠菜、茼蒿等；“2”指的是2两其他任意蔬菜，但不包括土豆、山药、藕等；“1”指的是1两菌藻类食物，包括香菇、金针菇、海带、紫菜、木耳等。

滴眼液开封4周就要扔



眼药水外包装标注的有效期一般是1-3年，这其实是密封状态下的期限。一旦开封后，眼药水的寿命只有28天。建议眼药水开封后在28天内使用。超过28天，即使没有用完也不建议继续使用，因为多次反复开启包装使用过程中，药品可能受到污染，及时丢掉是为了避免引起继发感染。

红灯

饮食过于清淡也易生病



鸡、鸭、猪、牛、羊、鱼虾等肉类含丰富的优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素等。素食中除了豆类含有丰富的蛋白质外，其他食物中的蛋白质含量很少。当肉类、鸡蛋和豆制品摄入不足，会造成蛋白质缺乏，引起免疫力下降，皮肤弹性变差。此外，油脂摄入不足，尤其是必需脂肪酸缺乏，可引起脂溶性维生素A、D、E缺乏，出现干眼病、骨质疏松等。

停止运动两周就会拉低快乐感



锻炼是个长期过程，如果半途而废，很可能前功尽弃。运动医学专家研究显示，有氧锻炼和力量训练都能增加脑源性神经营养因子的含量，它有助于促进新的脑细胞的生长，是人维持正常认知功能的重要手段。如果停止锻炼两周或以上，大脑分泌的“快乐激素”多巴胺就会降低。人容易感到焦虑和疲劳，就更不愿意锻炼，从而形成恶性循环。



冷空气来袭

低温天气警惕心脑血管疾病

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院 康复诊疗中心 运动功能康复科主任 王寒明

为什么秋冬季节易高发心脑血管疾病？

心脑血管疾病其实指的是由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病，我们经常说的高血压、冠心病、脑卒中等都属于心脑血管疾病。虽然心脑血管病四季均可发生，但根据统计，每年的10-12月是心脑血管疾病的高发期，其中，秋冬两季急性脑卒中的发病人群约占全年发病人群的73%，而冠心病急性发作人群约占62%，造成这一现象的根本原因其实与秋冬两季特殊的气候特点相关。

巨大的昼夜温差 秋冬季节的温差变化较大、忽冷忽暖，特别是一早一晚气温偏低，而室内温度又较高，如果人体不能及时根据温度变化进行调节，就会导致血管过度收缩或者过度舒张，

从而导致血液流动不畅，引发多种血管疾病，其中心脏和脑就是最容易爆发疾病的地方。

血压波动大 在秋冬季节，高血压患者由于受到气温变化、激素水平变化和作息习惯变化等一系列因素的影响，非常容易造成血压波动，这就是为什么高血压患者在冬天血压控制欠佳的原因。而不稳定的血压会加大动脉血管的压力，因此非常容易出现血管破裂或者血栓脱落，因此非常容易诱发心绞痛或脑血管的问题。

血脂水平增高 在秋冬季节，人们为了保暖，经常摄入高热量、高脂肪的食物，如牛羊肉等，因此容易导致摄入营养过度，再加上秋冬季人们的活动不足，非常容易导致胆固醇及甘油三酯水平增高，这是诱发心脏病

或卒中发作的高危险因素。

维生素D生成不足 维生素D除了影响钙质的吸收外，还会对血管收缩、心脏搏动等多个方面具有重要作用，其可以通过影响或调节炎症反应细胞因子、肾素-血管紧张素-醛固酮系统等多重作用参与心血管保护。人体的维生素D多来自于人体自身合成，而阳光照射是生成内源性维生素D的重要催化剂。秋冬季节户外活动减少，因此维生素D的生成往往不足，从而导致心血管疾病的发生率增加。

呼吸道疾病高发 秋冬季也是呼吸道疾病的高发季节，如慢性阻塞性肺疾病、哮喘、肺部感染等，这些疾病会导致肺组织的氧交换能力降低、心脏负担加重，从而容易诱发急性心肌梗死、猝死、心力衰竭等。

秋冬季节预防心脑血管病8条对策

注意保暖 寒冷时血管容易收缩、痉挛、供血不足，并可能导致栓塞。注意防寒保暖，防止冷空气对血管造成刺激，可以降低心脑血管的发病几率。

养成健康的生活方式 抽烟、饮酒、熬夜是诱发心脑血管疾病的主要原因之一，尤其在冬天对身体造成的影响更大。戒烟戒酒、少盐少油少糖、食用水果蔬菜，适当增加膳食纤维和豆制品的摄入量，可以更好地促进机体代谢，防止出现血压升高的现象。调整健康的生活方式也能很好的预防心脑血管疾病。

不宜晨练 晨起时突然大幅度锻炼，神经兴奋性突然增高，

极易诱发心脑血管疾病，可以等到太阳升起后再进行户外运动。

进补要适度 很多人为了抵御寒冷，冬季有进补的习惯，由于人们运动量减少，加之大量进补热性食物和滋补药酒，很容易造成血脂增高，诱发心脑血管疾病，因此冬季进补要根据个人的体质进行。

保持大便通畅 排便过于用力会使腹内压增高、回心血流量增加、心脏负荷加重，诱发心绞痛和心肌梗死。

定期检测和控制在血压、血脂、血糖 由于天冷，大部分人进入冬季血压就会波动，将血压控制在一个比较理想的范围内是

预防心脑血管疾病的重中之重。

适当锻炼 冬季运动量减少会导致体内堆积大量脂肪，造成血流缓慢、血脂升高。可以根据个人情况适当进行一些体育锻炼，更好地提高机体抗病能力。但运动要适可而止，身体微微出汗即可。

身体不适及时就诊 脑梗死前，可能出现身体某些部位麻木，或一过性功能丧失、一过性失语、头晕、眼前发黑等阵发性的感觉或运动功能障碍，一般持续时间比较短，还能够在短时间内自行恢复。此时必须尽快去医院，以免症状持续，一旦持续发生，说明脑血管已经堵塞，脑梗死已经发生。

秋冬季节是心脑血管疾病的高发季节，特别是既往有相关疾病的老年人更是高危人群，因此重视秋冬季节的身体保养，及时调整作息习惯非常重要，可以有效降低疾病发作的概率。今天我们就请首都医科大学附属北京康复医院康复诊疗中心运动功能康复科主任王寒明和大家聊一聊如何在秋冬季节预防心脑血管疾病。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

丰台区市场监管局

积极开展食品安全“你点我检”工作

为营造食品安全共治、共建、共享的良好氛围，深入推进“我为群众办实事”实践活动，丰台区市场监管局按照食品安全“四个最严”要求，积极开展“你点我检 我为群众办实事”活动。

丰台区市场监管局邀请第三方检测机构，围绕公众所思所盼，通过现场邀请消费者观摩抽样以及专业抽样人员讲解，为公众揭开“食品抽检”的“神秘面纱”，拉近百姓和食品抽检的距离。本次抽检选取了群众反映较为集中的螃蟹、猪肉、牛肉等品类，共抽取各类食品12批次，检测结果将及时向社会大众公布，对在抽检中发现的不合格食品，丰台区市场监管局将按规定开展核查处置，全力确保广大人民群众“舌尖上的安全”。

抽样现场，执法人员与专业抽样人员现场讲解了食品安全相关法律法规知识，介绍食品安全监督抽检的抽样要求、检测项目、检测方法等，与参观人员积极交流互动，吸引了不少市民关注，取得了良好的效果。

食品安全是一项长期的工作，丰台区市场监管局将“你点我检”食品抽检活动常态化定期开展下去，确保辖区内良好的经营秩序，做好“舌尖上的安全卫士”。

(张旭)

遗失声明

中信保诚人寿保险有限公司北京分公司下列营销员《保险销售从业人员执业证》《保险营销员展业证》遗失，特此声明作废。

Table with columns for agent name, ID number, and company name. Includes names like 罗国生, 吕冰, 吕韵, etc.

广告