



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
心脏康复中心副主任医师
张振英

心梗找上年轻人的原因

饮食方面的不规律和暴饮暴食导致年轻人发病率高，尤其好多年轻人晚上暴饮暴食，早饭不吃，这也导致血液黏稠度增大。生冷食品、饮料成为了年轻人的最爱，但是对于每个人的身体机能来说，冷的饮料对身体伤害很大，且化学成分较多。大部分年轻人都喜欢熬夜，熬夜会导致年轻人血液黏稠度增大，并且血液循环不畅通。另外，手机使用频次的增多，且大部分人都喜欢躺着或者侧卧，很少运动，以及工作和生活压力大，使年轻人新陈代谢紊乱，也会导致心梗发病率提升。

不能忽视的心梗前兆

如何判断自己或周围人是不

注意了！ 心梗“盯上”年轻人

□本报记者 陈曦

相关数据显示，我国心脑血管疾病年轻化趋势明显，20-29岁的患病人群占比已经达到15.3%，相当于每6个患者中就有一个是“90后”。近日，我国北方地区气温骤降，有数据显示，气温每下降1摄氏度，发生心梗的风险就增加2%。首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心副主任医师张振英提醒，气温下降会导致血管收缩，导致回心血量减少，进而增加心梗风险。

是心梗发作？出现下面这些症状，就要小心了：

胸口疼痛 胸骨正中间或中间偏左的地方出现疼痛，往往伴随着濒死感、压迫感。有时候容易被误认为胃痛，如果没有胃病的人需要格外注意。

头痛 发生持续性、压迫性或阵发性头痛或偏头痛。

肩膀疼痛 一般表现为左肩胛骨部疼痛，疼痛反复出现，像有人在使劲拉扯的感觉。

颈部、下巴疼痛 出现一侧或双侧颈部的跳痛或窜痛，很容易被误认为是牙痛。

牙痛 突如其来牙痛难忍，有时候服用消炎、止痛片后

牙痛可能不会减轻，反而会加重。

胃痛 数据显示，40%的心梗患者发病前都会出现胃痛情况，甚至伴随着恶心、呕吐、腹泻等症状。

喉咙痛 咽喉部出现灼烧痛、颈部紧缩感，有时候可能会伴有呼吸不畅、大汗淋漓等。

有时甚至身体没有出现疼痛，仅仅是突然的乏力，或者冷汗、头痛、恶心、呕吐等症状。

如何有效预防心梗发生

生活规律 生活有规律，早睡早起，每天尽量睡足8小时，避免熬夜工作、精神紧张等情况。

运动规律 坚持规律运动，避免久坐，坚持适度的有氧运动，保持正常体重、增强心肺功能。

合理饮食 以低盐低脂、清淡饮食为主，按时就餐、饮食有节。

戒烟戒酒 吸烟与冠状动脉硬化有关，大量饮酒会使血压升

高，增加心脏负担。

定期检查 定期健康体检，早发现、早预防、早治疗有助于早期干预心肌梗死的相关危险因素，如高血压、高血脂、糖尿病等，从而预防心肌梗死的发生。

补充鱼油 高血脂是心梗发生的高危因素，而鱼油含有丰富的欧米伽3，主要成分为DHA和EPA，可以有效降低血液中的甘油三酯含量，从而起到降血脂的作用，对养护心血管有极大益处。

总之，心梗这类疾病不是一朝一夕形成的，而是生活中日积月累引发的。所以，科学营养的膳食和健康规律的生活习惯以及坚持运动等等，才是保障身体健康的基础。与此同时，加强自我保健意识也很重要，这样才能从根本上筑牢“防火墙”。



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

去除衣服火锅味喷几滴柠檬水



“火锅味”是火锅在沸腾过程中产生的挥发性或脂溶性的香味物质吸附在衣服上。如果火锅中油脂含量较多，“火锅味”就比较浓。可以用喷壶装点水，加入几滴柠檬水，然后往衣服上喷一遍，晾在通风处即可。另外，吃火锅时尽量用衣套将衣服罩起来。

吃完砂糖橘漱口



砂糖橘甜度高，含糖量也就很高，属于高糖、低酸、维生素C含量丰富的水果。也正因此，砂糖橘不要一次性吃太多，会导致血糖上升。专家建议，最好吃完砂糖橘漱口、刷牙，减少糖分对牙齿的腐蚀。

红灯

炒菜时别等油冒烟后再放菜



反式脂肪除了来自加工食品外，还来自于食用油的不合理烹调。比如“等油冒烟了再下锅炒菜”。高温烹调，尤其是反复油炸时，油脂被加热到冒烟，会产生反式脂肪酸，且生成量随烹饪时间的延长而增多。对于叶菜、切成薄片或细丝的蔬菜，可在油不冒烟的前提下，急火快炒一两分钟，或采用“水油焖炒”的方式，即把菜放在一小碗沸腾的油水混合物中翻炒。

香蕉熟过头尽量别吃



提到香蕉的好处，大部分人第一反应都是“通便”，但只有熟透的香蕉才有这个作用。没熟透的香蕉含较多鞣酸，会抑制胃肠蠕动，反而加重便秘。一般来说，表皮有黑斑，但内里质地并未改变的香蕉最好。如果黑斑过多，果肉呈现黑色，就说明香蕉熟过头了，已经开始腐烂，最好不要食用。



8种饮品缓解嗓子不适

嗓子疼、喉咙痒着实令人难受，甚至无法入睡，以下8种饮品有助缓解嗓子不适：

温蜂蜜水 蜂蜜具有抗菌属性，可有效缓解嗓子干燥和发痒等症状。在温水中加入1-2勺蜂蜜，每天喝3次。

柠檬水 柠檬富含维生素C，可增强免疫力，缩短疼痛持续时间。将半个柠檬的汁液挤入1杯温水中，每天喝2-3次。

生姜茶 生姜具有强大的抗炎特性，有助缓解喉咙肿胀和疼痛。将新鲜生姜切成薄片，煮水10-15分钟即可。可加入一勺蜂蜜改善口感，每天喝2-3杯，直到嗓子疼痛感消失。

洋甘菊茶 洋甘菊具有抗炎、抗氧化的功效，可有效缓解嗓子疼。冲泡洋甘菊茶包，或将晒干的洋甘菊花放入沸水中浸泡5-10分钟。如果想改善口感，可放入蜂蜜或柠檬。每天喝2-3次。

苹果醋 苹果醋有助对抗导

致喉咙疼的细菌感染。将1小勺苹果醋倒入1杯温水中搅匀，再加入1勺蜂蜜，效果更好。每天饮用1-2次，喝完用清水漱口。

姜黄牛奶 姜黄素具有强抗炎和抗氧化特性。在1杯热牛奶中加入1勺姜黄粉，再加一小撮黑胡椒，可增强姜黄素在体内的吸收效果。每天喝1-2次，睡前饮用最好。

薄荷茶 薄荷醇是一种天然的减充血剂，可减轻喉咙炎症。薄荷还可给喉咙提供凉爽的感觉。冲泡薄荷茶包，或将晒干的薄荷叶在沸水中浸泡约5-10分钟，过滤后即可饮用。

甘草根茶 甘草具有抗炎以及稀释黏液（祛痰）的功效，有助减轻喉咙痛症状。将1勺干甘草根粉加入1杯沸水中，浸泡10分钟，过滤后即可饮用。需要注意的是，甘草根茶并非人人适合，心脏病患者、孕妇等人群不宜饮用。（陈娜）

丰台区市场监管局

严查农贸市场“生鲜灯”

12月1日起，《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》正式施行，该《办法》第七条第二款明确规定：销售生鲜食用农产品，不得使用对食用农产品的真实色泽等感官性状造成明显改变的照明等设施误导消费者对商品的感官认知。《办法》施行后，农贸市场是否还存在“生鲜灯”呢？近日，丰台区市场监管局对辖区农贸市场开展“生鲜灯”专项检查，进一步规范食用农产品市场销售行为。

执法人员来到新发地农产品批发市场猪肉交易大厅进行执法检查。进入大厅，市场LED显示屏上滚动播放着《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》相关宣传材料；墙上公示着市场食品安全管理制度、食品安全管理人员、投诉举报电话、农产品检验信息等。

《办法》正式施行前，丰

台区市场监管局持续规范农产品市场销售行为，组织辖区农产品批发、零售市场开展多轮次宣传培训，重点对《办法》新规定的禁止使用影响消费者感官认知的照明设施、如实标明即食食用农产品具体制作时间、落实农产品质量承诺达标合格进场查验制度、批发市场统一销售凭证等规定进行解读，倡导市场主办方、市场销售者学法懂法、规范经营。同时加强日常执法检查，指导市场完善设施设备，建立健全食品安全管理制度，进一步履行管理责任。丰台区农贸市场已于11月20日前全部完成“生鲜灯”更换。

下一步，丰台区市场监管局将持续加大宣传和检查力度，严厉打击违规使用“生鲜灯”行为，营造一个安全放心的消费环境，让消费者买得放心，吃得放心。

（王昆）

·广告·