



四川省医学科学院  
四川省人民医院

# 健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

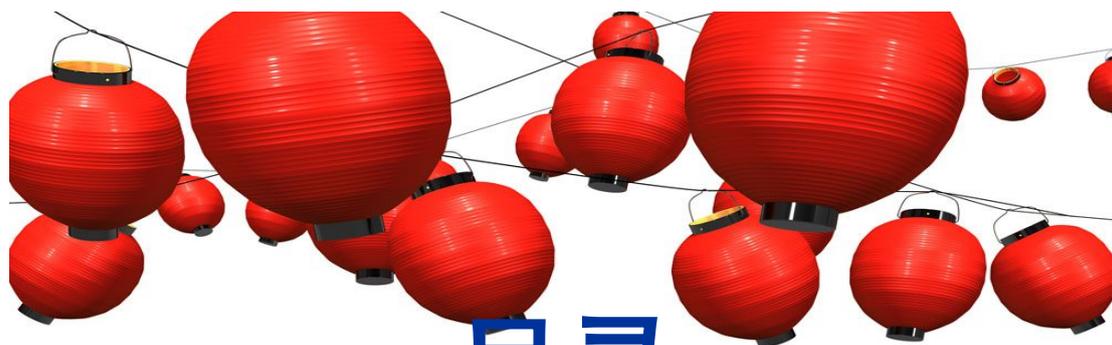
2015年2月刊

## E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Feb 2015

本期话题： 健康过年

健康管理 · 健康体检中心



# 目录

- 过年应酬增多 勿忘保养心脏
- 冬季轻松控制体重
- 高血压患者春节饮食注意事项
- 慢性胰腺炎患者的饮食原则
- 冬季常见眼疾预防
- 食物热量双手测
- 每天15分钟 练出平坦小腹



## 过年应酬增多 勿忘保养心脏



春节将近，不少人的应酬又多了起来。从同事聚会到亲友聚餐，纷至沓来，聚会比平常大大增加，经常应酬，喝酒熬夜，打破了人们正常生活规律，使之情绪激动、劳累过度，容易引起心脏功能的损耗过度，因而导致心源性猝死事件高发。

### 什么是心源性猝死？

心源性猝死是指平时健康者、病情趋于稳定或处于疾病恢复状态下的心脏病患者，由于心脏的原因所引起的快速、非意料性的突然性自然死亡。

大家可能都听说过类似这样的事情，某个人前几天还好好的，平时大家都觉得他身体不错，可突然间就猝死了。也有以前没有心脏病史，在上半年的体检中也没有查出异样，然而不知不觉间突发心源性猝死。这些触目惊心的事例说明，健康人也可能发生猝死。随着近年来人们生活方式的改变，生活和工作压力的增大，一些看似健康的人发生猝死的病例逐年上升。且猝死者年轻化趋势明显。这些人生活压力大，经常连续数天加班，疲劳作战，精神高度紧张、焦虑等，使心脏功能紊乱，容易导致猝死悲剧发生。



### 猝死可能随时随地甚至在睡梦中发生吗？

很多人或许不知道，猝死可以发生在任何时间，任何地点。比如在吃饭、看电影、聊天、吵架、饮酒、大小便、洗澡、开车、乘车、劳动、吸烟、睡眠等各种情况下都可能发生猝死。

## ✚ 常见先兆症状

心悸、快速或不规则心跳；经常噩梦；气短、活动或劳累后胸闷、气促，夜间阵发性呼吸困难；阵发性胸部闷痛或压迫感；头晕、晕厥；无明显诱因的恶心、呕吐；乏力；多汗，尤其在无运动的前提下突然出汗；突然出现的低血压等。



一般情况下，若有以上预兆应尽快前往医院检查。另外，如果已经患有基础疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症等，应积极治疗原发病，使之控制在最佳水平，不能因为它不影响我们的日常生活而不去重视或者擅自停药，给宝贵的生命增加一分引发猝死的危险。



## ✚ “心脏养护”让生命防范未然

心脏好比一辆汽车的发动机，如果不定期做保养，汽车很容易提前报废。人也如此，如果40岁的人拥有一颗60岁人的心脏，生活质量势必要大打折扣。心脏病专家针对生活中最常见的危害心脏健康与安全因素，提出爱心与护心的几点建议。

### ★ 节制饮食：

节日暴饮暴食后导致消化器官负担加重，血液过多集中在胃肠，心脑血管等重要器官相对缺血，易诱发心绞痛，特别是高脂肪食物摄入过多，血脂增高会导致血液黏稠度增加及血流缓慢，容易发生心肌梗死。

### ★ 烟茶适量：

香烟中的有害物质，进入血液会导致血管痉挛而发生意外，高血压和冠心病患者尤其应注意。可饮淡茶而忌浓茶，因浓茶中含较多咖啡因，可能引起中枢神经过度兴奋，使血管收缩而诱发心脏病。



### ★ 不可酗酒：

过年期间，亲友聚餐小酌一杯可增进情谊，但不可酗酒。饮过量酒精，会破坏心肌；长期酗酒，可能导致心肌病变，心脏增大，心脏泵血功能降低，心力衰竭。



### ★ 避免劳累：

每逢春节，因探亲访友，迎宾送客，娱乐活动等常使人处于紧张忙碌之中，如果疏于休息，劳累过度，极易导致植物神经紊乱。加上举家欢聚，喜悦兴奋太过，常常会诱发心肌梗死、脑出血等。因此，春节期间应适度休息，保证充足睡眠，避免劳累。

### ★ 开窗通风：

由于冬天天气寒冷，人们一般都将门窗密闭，往往忽视开窗通风，屋内的空气相对混浊，氧气相对比较少，每天上、下午最少要开窗通风一次，每次不少于30分钟。

### ★ 心脏保暖：

醒来时不要立刻离开被窝，在被窝中活动一下身体。老年人一般夜尿较多，夜间起床上卫生间时要注意穿衣服，防止着凉。洗脸、刷牙要用温水，洗澡前应先让浴室充满热气，等浴室温度上升后再脱衣服。外出时要戴手套、帽子、围巾等，注意保暖，防止感冒。

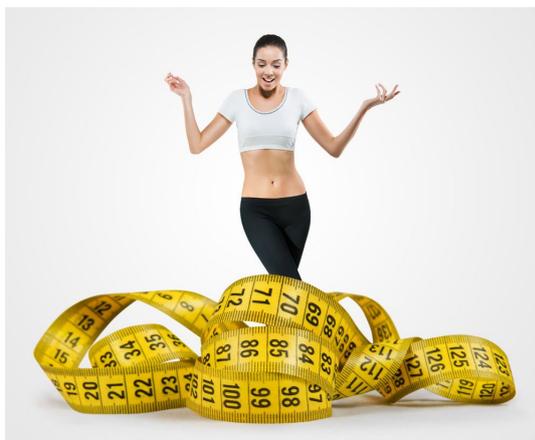


过年期间，是人们最容易受欢乐气氛的影响，忽略自己健康状况的时候。在春节长假中，在各种聚会应酬中确保合理的饮食，适当的运动以及充足的睡眠是养护心脏最重要的手段。

编辑 魏晓娟

## 冬季轻松控制体重

冬季假期繁多，聚餐频率增高，进食过多好像很难避免；天气寒冷，衣服里三层外三层，厚重无比，要动一动简直是奢求，因此体重蹭蹭上涨也成了自然，冬天的体重控制，看似很难。其实，悉知一些小秘诀，在冬天把体重控制好，也会是一件简单的事情，在此给大家一些建议。



### ✚ 聚会多怎么控制热量摄入：

聚餐的欢乐完全可以跟吃东西的欢乐分开，可以享受聚会气氛的快乐，但是吃却不一定要多，以七分饱为主，吃到七分饱就可以和朋友畅谈，转移对食物的注意力。

### ✚ 冬季运动怎么坚持：

室外寒冷，就改做室内运动，游泳、室内健身器材，爬楼梯、逛逛大卖场等，看似简单的行为都可以成为冬季运动的好方式。

### ✚ 多喝水少喝汤：

天气寒冷，不要喝过类浓汤，油脂含量特高。花茶(但要注意糖、奶精)喝热汤，其他进食的量就少；冬季火锅中，可以多吃些鱼；但一些花花绿绿的饺子好控制摄入量了，这类加脂高（淀粉油脂的食物都少吃，一到两个就好。



多的热汤，尤其是肉建议多喝热开水或的控制)；如果非得要多计算；常见的冬类家禽类，脂肪较子、肉丸子，可要好工肉丸类，淀粉和油要控制摄入量)，得

### ✚ 维持测量体重、体脂的好习惯：

养成监测体重、体脂的好习惯，可以随时对自己体重状况保持警觉，时刻提醒自己要注意健康饮食。

总之，冬季里，不利于减重的因素很多。因此，冬季的减重，应该多做室内运动，避免穿过于厚重的衣物，以低热量食物为主。同时，努力克制火锅、年夜大餐时的进食量。

编辑 李志勇

## 高血压患者春节饮食注意事项

中国的饮食文化与人情文化融合为一体，春节期间家人团聚、走亲访友，在您大快朵颐之时，可曾想到您的身体正在受到某种戕害呢？春节期间，请您关注健康，特别是患有高血压等慢性疾病的患者，更要注意合理饮食。

- ★ **限制饮酒：**饮酒可使心率增快，血压升高，还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁，加速动脉硬化。大量、长期饮酒，更易诱发动脉硬化，加重高血压。
- ★ **忌浓茶：**高血压病患者忌饮浓茶，尤其是忌饮浓烈红茶。因为红茶中所含的茶碱最高，可以引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适，从而使血压上升。



- ★ **少盐：**食盐的主要成分是氯化钠，钠盐滞留可引起细胞外液增加，心排出量增多，血压上升。因此，高血压患者应限制盐量的摄入。
- ★ **限制辛辣和精细食物：**辛辣和精细食物可使大便干燥，易导致大便秘结，患者排便时，会使腹压升高，血压骤升，诱发脑出血，高血压患者应限制辛辣食物，适当增加粗粮的摄入。

- ★ **限制高热能食物：**高热能食物（葡萄糖、蔗糖、巧克力等）可诱发肥胖，肥胖者高血压发病率比正常体重者高。高血压患者多合并有超重或肥胖。所以，高血压患者饮食上应限制高热能食物。

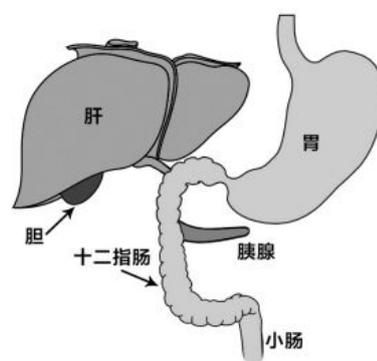


编辑 魏晓娟

## 慢性胰腺炎患者的饮食原则

- ★ **定时定量，少食多餐。**

慢性胰腺炎患者应细嚼慢咽，不应狼吞虎咽。做饭应多选择蒸、炖、煮、烧的方式，以利消化吸收，并且应尽量避免食用刺激性食物，减少胃酸、胰液的分泌，避免给胰腺造成过重负担，以防急性发作或病情加重。



- ★ **坚持遵守高蛋白低脂肪饮食。**

慢性胰腺炎患者一个很大的特点就是稍吃油荤就会腹泻不止，这是由于胰脂酶等是由胰腺分泌，一旦患有胰腺炎，特别是慢性胰腺炎时，胰脂酶就会分泌减少，脂肪的消化就变得障碍重重。如果此时患者依然进食过多脂肪，必然会使胰腺功能进一步衰退。所以，胰腺炎患者必须严格限制脂肪类食物摄入。每日脂肪摄入量应限制在 20 克以下，而蛋白质的每日摄入量可以达 70 克以上。如果患者合并有糖尿病，还应适当控制主食的摄入量。

- ★ **多食用绿叶蔬菜和水果，尽量选择富含维生素的食物。**

可适量选择多食用等蔬菜，但需煮熟食水果，如桃子、苹果、产气致腹胀的食物，如慢性胰腺炎患者常有皮出血倾向等吸收不良医生指导下根据情况



菠菜、西兰花、萝卜用。宜选没有酸味的香蕉等。减少食用易豆类及红薯。由于慢性皮肤粗糙、肌肉无力、综合征表现，也可在适当补充维生素。



### ★ 减少每日盐的摄入量,少吃粗粮及戒酒。

摄入过多的盐可增加胰腺充血水肿。少吃粗粮,以免消化时间长,加重胰腺负担。另外,酗酒也是引发胰腺炎的一大诱因,会引起胰腺分泌过度旺盛。

编辑 赵明子

## 冬季常见眼疾的预防

冬季气候寒冷,空气湿度小,且多风雪天气,由于眼睛裸露在外,所以容易罹患多种眼疾,应注意加强预防。

冬季容易发生的眼疾有以下几种:

### ✚ 干眼症

干眼症是眼科门诊常见的疾病之一,它是指眼睛泪液分泌量不足、分布不均匀或泪液过度蒸发,导致泪液无法保持眼球表面湿润所造成的眼科疾病。

症状包括眼睛干涩易疲倦、眼痒有异物感和灼热感;眼皮紧绷沉重、分泌物粘稠;怕风畏光、对外界刺激敏感。有时,因眼睛太干使基本泪液不足,反而刺激反射性泪液分泌,而造成常流眼泪的症状。严重者眼睛会红肿充血,角膜上皮破裂且有丝状物粘附,长期会造成角结膜病变,并影响视力。

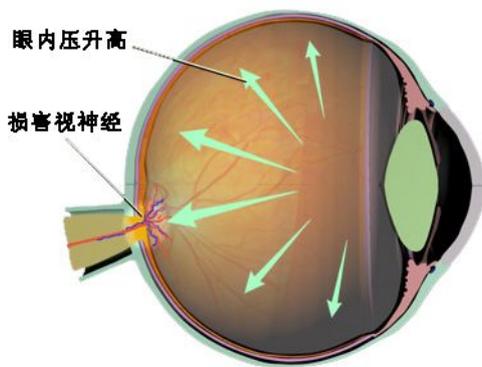
预防干眼症需做到生活有规律,保持充足睡眠;注意均衡饮食,多吃蔬菜和水果,少吃油炸食物;洗脸时注意眼睑及睫毛的清洁,用热毛巾热敷可以减轻疲劳、增加泪液分泌;气候寒冷风尘大时,外出活动可戴挡风镜,并减少在烟尘环境停留时间。戴有角膜接触镜者应减少戴镜时间,尤其是夜间睡觉时应取出,以免加重干眼症状。对长时间使用电脑、游戏机等终端屏幕者,避免长时间用眼,



注意眨眼次数,最好每隔 60 分钟离机休息 10~15 分钟,远眺 5 米外的景物,观看绿色植物或行眼部保健操等,以利眼部放松促进视力恢复,缓解视疲劳。干眼症状明显者最好在医生指导下选择相关眼药缓解症状。

## ✚ 青光眼

青光眼是由于眼球内压力（眼内压）升高、视乳头血流灌注不良合并视功能障碍造成的一种常见的致盲眼病，冬季多发。冬季强冷空气过后 24 小时内最易诱发青光眼的发作。因突遭寒流，视神经血管自动调节空气可影响体温调节血压使眼压波动视神经血液供应不损及视神经萎缩等害。临床表现为剧烈头痛、眼胀痛、视力下降、雾视、虹视，严重者可伴有恶心呕吐等高眼压症状。冬季青光眼病症多在傍晚或午后出现，充分睡眠休息后眼压正常、症状消失，少数人无任何不适，偶尔遮盖健眼发现患眼视力下降甚至失明。



生。因突遭寒流，视神经血管自动调节空气可影响体温调节血压使眼压波动视神经血液供应不损及视神经萎缩等害。临床表现为剧烈头痛、眼胀痛、视力下降、雾视、虹视，严重者可伴有恶心呕吐等高眼压症状。冬季青光眼病症多在傍晚或午后出现，充分睡眠休息后眼压正常、症状消失，少数人无任何不适，偶尔遮盖健眼发现患眼视力下降甚至失明。

预防青光眼需注意情绪稳定，不着急、不发脾气；保证睡眠、不熬夜；避免暗室工作，不在黑暗中过度用眼；少饮浓茶及咖啡，保证每日大便通畅。

## ✚ 视网膜血管阻塞

多见于有心血管疾病的中老年人，因其动脉硬化血管舒缩功能不良，加之冬季气候寒冷，特别是当气温骤降时，可诱发视网膜血管痉挛或栓子，形成视网膜血管阻塞，导致眼睛突然出现无痛性视力急剧下降，甚至无光感。其典型症状是突发性、无痛性，单侧视力急剧丧失，视网膜由于供应养分的血管阻塞造成广泛性的水肿，而黄斑部视网膜因为较薄，使得其下的脉络膜血管可以衬托出来，造成黄斑部显现出特别的“樱桃红点”，医师若怀疑该病，只要检查眼底，就可以正确诊断。



这些患者因为本身长期慢性病造成血管硬化、弹性变差，若是又处于易使血管收缩、血液滞留的环境，如寒冷的冬天和长时间的静坐，更会增加发病的机会。视网膜血管阻塞为眼科急诊症之一，需分秒必争，若中心视网膜动脉完全阻塞，

90 分钟后会造成视网膜不可逆转的永久伤害，因此应立即予溶栓或解痉治疗，以免造成视网膜的永久损害。

### 雪盲症

又称雪光性眼炎，为冬季高山雪地的反光，紫外线对眼部组织的一种光化学作用，可导致角膜和结膜的损伤。当紫外线波光范围在 220 ~ 310nm 时可被角膜上皮细胞吸收后产生光化学作用，抑制细胞核的有丝分裂，使蛋白质凝固变性，角膜上皮坏死脱落。通常紫外线照射后 3-8 小时发作。患者可出现强烈的异物感、刺痛、畏光流泪及睑痉挛，球结膜混合充血，角膜上皮弥漫性点状脱落。



行雪地户外活动时，应戴防紫外线的太阳镜或防护面罩。饮食高蛋白、高维生素食物，多食新鲜蔬菜水果，补充维生素 A、B2、E 及  $\beta$ -胡萝卜素以营养角膜，并增强体质及机体的耐雪御寒能力。治疗应对症处理，减轻疼痛，预防感染。

### 迎风流泪

泪腺分泌的泪水除了一部分润滑眼球外，另一部分通过泪小管的虹吸作用，经泪小管、泪囊、泪鼻管流到鼻腔，如果泪道系统障碍，如泪管狭窄、阻塞、功能不全或炎症等，使泪水不能正常排出，再加上外界冷空气的刺激，以及各种物理、化学刺激或机械因素等，反射性地引起泪腺分泌增加，引起眼泪外流。如果泪道完全堵塞，则坐在室内也会引起流泪。

预防这个问题首先要注意个人卫生，不要随使用脏手揉眼睛。毛巾要个人专用，避免传染沙眼、结膜炎等。一旦得了沙眼或结膜炎，要及时点眼药水并坚持用一段时间。一般轻度流泪，经过上述处理会好转。如仍无好转，可到医院眼科进行泪道冲洗。如果鼻腔里没有水，而从泪小管反流出来，有时还有脓水流出来，说明泪道有阻塞或慢性泪囊炎。如果是慢性泪囊炎，可以利用鼻腔泪囊吻合术来治疗。



## ✚ 结膜下出血

天气变冷时血管会收缩，血压跟着升高。若血管弹性差，则容易破裂造成结膜下出血。球结膜下出血发生率高达70%以上，好发部位在颞上方，出血多为斑点或片状，色鲜红，严重时可波及整个结膜下都有出血，与外伤性结膜下出血极为相似。出血多在1~2天之内发生，轻者一周左右自行吸收，重者需1月才能吸收。通常结膜下出血不痛不痒，当眼睛突然充血、眼白部分出现血块，就要小心是否结膜下出血。

本病轻者一般可以自愈，初起宜冷敷，3天后可酌情热敷。重者可采用中草药疗法，早期宜清肺凉血，后期血变紫暗时，可加强通络散血，以促进瘀血早日消散。平时需注意保暖，避免将眼睛长时间暴露在冷空气中。

编辑 刘慧丽

## 食物热量双手测

控制每餐摄入的热量对健康是非常重要的。但是，人们怎样估算出每餐摄入的热量呢？美国健康机构“精准营养”推出了一套简单易行的“双手控制食物热量新指南”。

### ✚ 蛋白质

蛋白质是人体组织进行更新和修复的主要原料。但是，人们摄入蛋白质的量若是超过了机体的需求量，就会增加体内脂肪的合成。



“精准营养”的研究人员指出，男性和女性每餐摄入高蛋白食物的总量应分别为2个掌心(与掌心大小及厚度都相当)和1个掌心大小。鱼类、蛋类、奶类、瘦肉和豆制品等食品都属于高蛋白食物。

### ✚ 碳水化合物

人们每天所摄入热量的50%~60%都来自碳水化合物。若摄入过多的碳水化合物，这种物质就会转化成脂肪贮存于体内，使人罹患肥胖症、血脂异常、糖尿病等疾病。

男性和女性每餐摄入高碳水化合物食物的总量分别为一捧和半捧。一捧的食物是指将双手合在一起，正好能够捧起的食物。高碳水化合物食物主要有大米、白面、玉米、大麦、燕麦、高粱、甜瓜、葡萄、番薯等。



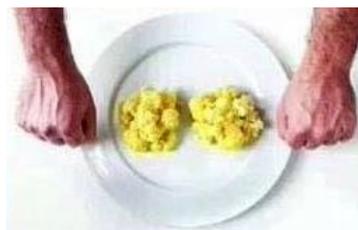
### 脂肪



脂肪类食物是人体内热量的主要来源，主要包括食用植物油、黄油、坚果油和坚果等。男性和女性每餐摄入脂肪类食物的总量应分别为 2 个拇指和 1 个拇指大小。

### 蔬菜

男性和女性每餐摄入蔬菜的总量应分别为 2 个拳头和 1 个拳头大小。1 个拳头大小的蔬菜是指厚度及直径都与拳头相当的一团蔬菜。



编辑 肖仙

## 每天 15 分钟 练出平坦强健腹部

春节大假，又到了静坐少动、合家团聚、朋友聚餐的高峰期，请不要再抱怨没有时间、场地进行锻炼，从每天 15 分钟在家进行的核心区力量训练开始，开启您的健康快乐运动之旅吧！



首先介绍一下所谓“核心区”，即人体的中间环节，它指的是肩关节以下、髋关节以上的包括骨盆在内的区域，是由腰、骨盆、髋关节形成的一个整体，包含 29 块肌肉。核心肌群承担着稳

定重心、传递力量等作用，是人体整体发力的主要环节。凡姿态优美挺拔、身体控制力和平衡力强的人，核心区肯定受过很好的训练。不仅如此，核心区稳定可减缓腰背痛以及四肢特别是下肢的损伤。核心力量不够容易破坏运动中的动力链，而出现肢体代偿负荷，引起局部负荷突然加大，导致损伤肌肉肌腱，韧带撕裂甚至骨折。

有效的核心肌群训练并不费力，也不需要大量的时间或设备，只需要几个关键的动作，每个动作完成 10-15 次，每次 2 组，15 分钟即可。

### ✚ 平板支撑



*几乎能锻炼到肩部到小腿的所有肌肉*

- 1、双肘和地面垂直，支撑点在双肩正下方，不能有一丝倾斜；
- 2、眼睛看地面，保持颈部自然伸直，避免颈部借力；
- 3、通过自己感觉或借助镜子，确保肩膀、臀部、膝盖和脚踝在同一条直线上（形似一块平板），不塌腰，不借力；
- 4、脚部并拢，双腿内侧夹紧保持肌肉紧张感，腿伸直，腿部夹紧；
- 5、注意将意识放在腹部。

### ✚ 侧卧提髋



*几乎能锻炼到肩部到小腿的所有肌肉，尤其是腹外斜肌和肋间肌*

1、侧卧，手肘弯曲成 90 度将上半身支撑起来，收紧腰腹部保证核心部位稳定，另一只手放在头上；

2、身体与地面形成 30 度角，同时腰部收紧和稳定是关键。动作开始后收紧髋部和腹外侧的肌肉，令髋部向上尽量抬起直到感觉腹部两侧肌肉收紧并保持 2 秒钟后慢慢还原。

### 对角俯卧撑



*几乎核心区的所有肌肉，以及胸肌、肱三头肌和三角肌*

- 1、从标准俯卧撑姿势开始，身体呈一直线，双手位于肩膀正下方；
- 2、缓慢地抬起对侧腿和手臂，伸直，尽可能伸展，保持；
- 3、换边完成一个反复。

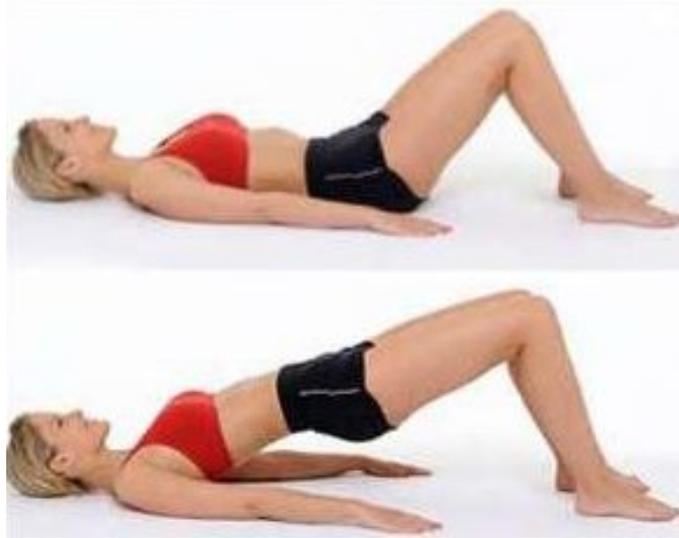
### 卷腹



*腹直肌上部*

- 1、仰卧，下背部紧贴地面。双手放在胸前或大腿两侧（尽量不要放在枕后，误伤颈椎）；
- 2、双腿平放在地上并屈膝，下颏向胸前微收；
- 3、收缩腹肌，呼气抬起上身，下背部不能离地，低于 45 度。缓慢回起始位。

## 臀桥



*几乎能锻炼到肩部到小腿的所有肌肉，尤其背部、臀部肌肉*

- 1、平躺在地板，双手放在身体两旁，双脚间距与肩同宽，膝盖弯曲。此为起始位置；
- 2、呼气的同时，脚跟用力，保持背部挺直，将臀部抬起并停顿，顶峰收缩一秒；
- 3、吸气的同时，开始回落到起始位置。

编辑 陈苑婧

