



心血管病患者如何安然度夏

天气炎热时，血管扩张，出汗增多，身体会比平时失去更多的液体，使血压水平下降，心跳加快。对心血管疾病的患者来说，高温会给心脏和循环系统带来额外负担，特别是心衰患者。

夏季，心血管病患者如何护理呢？

医生指出，心血管病患者在夏季需要采取特别的预防措施，特别是年龄超过50岁或超重者。

1.有复杂先心病的婴幼儿应避免处于高温环境中。心衰患者应尽可能待在阴凉环境中，因为心脏泵血功能下降。

2.及时饮水或含有电解质（钠、钾、镁等）的无糖运动饮品，特别是运动前后，锻炼超过30分钟即需要饮水。如果因心衰等疾病需限制饮水量，医生和患者应及时沟通，选择其他避暑方式。

3.避免饮用含酒精和咖啡因的饮料，这些饮料可能导致脱水。

4.上午10点到下午4点期间，最好避免户外活动，这时阳光最为强烈。选择阴凉的环境，傍晚和清晨较为安全；避免剧烈的

体力活动。若有可能，锻炼时结伴而行。夏季锻炼可转移到室内健身房或游泳池。

5.穿着轻便、浅色、透气的衣服。戴上帽子以及太阳镜。使用防晒霜，SPF至少为15，每两小时涂一次。

6.关注体重变化，监测血压，防范脱水。

7.规律休息，保证睡眠充足，避免劳累。

8.控制情绪，避免精神紧张。

9.做好心血管疾病的二级预防，包括血压、血脂、血糖管理等。

10.出现不适症状需及时就医，如心悸、头痛、头晕、晕厥、高热、恶心呕吐等。必要时拨打急救电话。

王琳



■专家简介



王保申，市中医院脑病二科主任，主任中医师，漯河市中青年名中医；1988年毕业于河南中医学院，曾在北京中医药大学东直门医院及武汉同济医院、河南省人民医院进修心血管内科、神经内科；现为河南省中医脑病治疗中心专家委员会委员、漯河市老年病学会常务委员、河南省中医药学会络病专业委员会委员；擅长中西医结合治疗神经系统及心血管系统疾病。

心血管病患者的饮食宜忌

心血管病患者的饮食目标是：控制总热量、脂肪及碳水化合物的摄入，减轻体重，降低血脂。

1.减少饱和脂肪酸的摄入量，增加多不饱和脂肪酸的摄入量。前者动物脂肪中含量多，后者植物油中含量多，并有降低胆固醇的作用。常用的菜籽油、豆油、花生油、麻油、玉米油、葵花籽

油等，富含不饱和脂肪酸。动物脂肪，如肥肉、猪油、乳制品等，则富含饱和脂肪酸。

2.多吃粗粮、蔬菜、瓜果。粗粮具有更多的食物纤维、维生素和有益的微量元素。瓜果类食物富含维生素、无机盐等，尚含有果胶，能降低血脂，因此冠心病患者在饮食调配上可适当

增加这类食物。

3.多吃鱼、大豆及其制品。鱼类蛋白可使高血压和脑卒中的发生率降低，鱼类油脂所含的多不饱和脂肪酸具有降低胆固醇，改善血液凝固机制和血小板功能的作用，可预防血栓的形成。大豆中的谷固醇可抑制胆固醇的吸收，故高血压患者常食有益。

据健康网

姜到底怎么吃效果最好



大家一定听说过这么一句民谚：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。夏季吃姜，可以增进食欲，还能提神醒脑、抗菌解毒。那么，姜到底怎么吃才能发挥最大的效果呢？

中医认为，自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。现代临床药理学

研究发现，姜具有加快人体新陈代谢、抗炎镇痛、同时兴奋人体多个系统的功能，还能调节男性前列腺的机能，治疗中老年男性前列腺疾病以及性功能障碍，因此，姜常被用于男性保健。

生姜甘辛而温，具有散寒发汗、温胃止吐、杀菌镇痛、抗炎之功效，还能舒张毛细血管，增强血液循环，兴奋肠胃，帮助消化。

鲜姜可用于风寒邪热、伤寒头痛、鼻塞、咳逆止气、止呕、祛痰下气。

民间在生活实践和医疗实践中，摸索出许多用生姜

治病的方法。

1. 治中暑昏厥

生姜、韭菜各适量，大蒜1头，共捣烂取汁灌服。

2. 治妇女虚寒腹痛

生姜、红糖煎水服用。

3. 治跌打损伤、腰扭伤

生姜、芋头各半捣成泥状，加面粉适量调匀，贴敷患处，每日更换2次。

4. 治晕车晕船

生姜1片贴于肚脐，外贴1张伤湿止痛膏，有明显的缓解作用。

5. 治风寒骨疼、关节疼

生姜、葱白各适量，捣烂炒热，用布包好熨敷患处，一日数次。

据健康网



得了肾病的人长期吃素并不好

慢性肾病病人就医时，总会被医生反复叮咛：“饮食要控制蛋白质的摄入，不然会加重肾脏负担。”有些患者不明其意，认为蛋白质主要来源于动物性食物，而将其简单理解为“吃素”。

这其实是非常危险的。因为，膳食营养成分比例不合理，也会加重肾脏负担和疾病进程。

有些病人害怕蛋白质超标，干脆选择长期吃素食，认为这样可降低蛋白质的摄入。其实这是很大的误解。

素食所含的植物性蛋白

质，这属于非优质蛋白，如果摄入比例过多，在身体内不能用于合成，而是分解更多，加重肾病症状。

正常人每天的蛋白质供给量每千克体重为0.8~1.0克，肾病病人可控制为每千克体重0.5~0.8克，甚至更低。其中，保证50%为优质蛋白，以禽、蛋、肉、鱼、奶为来源，同时将非优质蛋白食物的摄取比例降低。

因此，肾病病人跟普通人一样，也要饮食均衡，记住别只吃素。

据健康网

湿气不排出 睡再久也睡不够



资料图片

《黄帝内经》认为“阳气盛则瞋目，阴气盛则瞑目”。意思就是说，火旺之人睡不着，寒盛之人睡不够。《丹溪心法》也认为“脾胃受湿，沉困无力，怠惰嗜卧”。中医认为，体内湿气太重，困住了脾升清降浊的功能，清阳不升，浊阴不降，清窍失养，脑失神用，就会出现头脑昏沉，嗜睡多醒，全身困重，疲乏倦怠等，脾虚失运，则腹部胀闷、食欲不振、大便溏泻等症。

湿气重的主要原因之一就是“吃的太好，动得太少”。每天“鸡鸭鱼肉不离口，糕点水果不离手”，肥甘厚腻及寒凉食物吃得太多，或长期服用清热泻火的药物，损伤了脾胃阳气和运化功能，聚

湿生痰。加上运动不足，出汗减少，湿气没有出路，或过度贪凉，经常使用电吹风、空调等，均可导致体内湿气过多。那么，体内湿气重的信号有哪些呢？

- 1.嗜睡贪睡；2.大便溏泻；3.舌苔厚腻；4.腹部肥胖；5.怠惰嗜卧；6.下肢沉重；7.脘腹胀满；8.精力下降；9.情绪抑郁；10.痰多而粘。

据健康网



端午“粽”是情 情系大参林

6月13日~24日，购物满68元送银鸽纸1提或10元折扣券，满128元送3.08公斤洗衣液一桶或20元折扣券，满398元送时尚夏凉被一条或60元折扣券，活动前三天凭购物小票可免费领取远红外磁疗贴一贴。众多商品超低价：白云山风油精1元/瓶，联昌84消毒液1元/瓶，清热解毒口服液3.9元/盒，夏桑菊颗粒8.9元/包，散装三七20头599元/斤，华韩高丽参红参系列两件5折，更多精彩欢迎进店咨询。

大参林3000多家门店总有一家在您身边