

健康驿站

秋意渐浓
老人要特别当“心”

□ 记者 张汉杰

国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2018》推算,我国心血管病患者人数已达2.9亿,死亡率远高于肿瘤等其他疾病。每年9月的最后一个星期日为世界心脏日。

秋意渐浓,昼夜温差渐大,很容易诱发心血管疾病,上了年纪的人要特别小心。

秋季,心血管疾病患者增多

近日,65岁的赵女士在家人陪伴下来到市中医院。她在一年前曾做过心脏支架手术,今秋天气转凉之后,便感觉胸部疼痛、憋气。经检查,天气是赵女士心血管疾病复发的重要诱因。

该医院医生徐征华表示,天气转凉后,医院心血管疾病类的老年患者增多,这与老年人的体质和天气有关。

“秋季昼夜温差大,天气忽冷忽热,易引起多种心血管疾病发作。受凉时容易使血管收缩痉挛,导致心脑血管动脉硬化斑块的不稳定,容易引起心绞痛、急性心肌梗死、心力衰竭或脑出血等疾病的发作。气温过高时,人体的水分流失过多,血液浓缩容易使血栓性疾病增加。”徐征华说。

积极锻炼身体能防心脏病

预防心脏病要注意日常调理。徐征华建议,夏季经常补水的习惯在秋天仍要坚持,尤其是患有高血压、心脏病等慢性病的人。老年人睡觉前应注意补充水分,防止入睡后血流速度下降。“每天进行适当的体育锻炼,能更有效地预防心脏病的发生。”徐征华说,散步可以增强心肌收缩力,扩张外周血管,能起到增强心功能、降低血压、防治心脏病的效果。

“散步的时间因人而异,可以每次步行20分钟至1小时,或每日散步800米到2000米。如果身体状况允许,还可适当提高步行速度。”徐征华说,慢跑或原地跑步亦可改善心脏功能,对防治心脏病十分有益,至于慢跑的路程及原地跑步的时间应根据每个人的具体情况而定,不必强求。

关于运动的方式,针对老年人,徐征华特别推荐了太极拳。

“太极拳对高血压、心脏病都有较好的防治作用。”他说,体力较好的人可打全套太极拳,体弱或记忆力差者可以只练习个别动作,分节练习,不必连贯进行。

掌握关键救命技能

秋冬季是心脑血管疾病的高发期,高血压、脑卒中等疾病的发生率和致死率常在这个阶段大大增加。徐征华说,掌握救命技能,关键时刻也许就能救自己或他人一命。

发现自己有不适时要停止一切活动,坐下或躺下休息,不能奔走呼救或者步行去医院。同时,应解开衣领、裤带,清除口鼻腔分泌物、异物,有义齿的要取下,务必保持呼吸通畅。如若发现他人出现猝死症状时,要实行心肺复苏,为抢救患者争取宝贵时间。

老有所乐

充实晚年生活
热心大妈巧手制衣数百件

□ 记者 樊倩影 文/图

天气日渐转冷,很多年轻的父母开始为孩子准备棉服。提起小孩儿棉衣,很多人会想起小时候妈妈一针一线做的棉衣。然而,现在年轻的妈妈们大多不会做针线活儿了。4年前,为了让和她孙子一样的邻居家的孩子穿上舒适、合体的棉衣,56岁的马巧云开始练习针线活儿。4年来,她缝制了数百套小孩棉服,不仅受到了邻居们的好评,也从中找到了生活的乐趣。

下定决心做好针线活儿

缝纫机、针线、裁剪工具应有尽有,房间里还摆满了各种布料……9月23日,记者在马巧云家中看到屋中墙壁上挂着一排排花花绿绿的小孩儿棉衣。

今年56岁的马巧云原本和老公一起做生意。6年前,她的老伴儿突发疾病,打破了他们的正常生活。为了照顾患病的老伴儿,她把生意交给了大儿子和儿媳,自己担负起了照顾老伴儿日常生活的任务。

马巧云说,4年前她的孙子出生了。看到襁褓里可爱的小家伙儿时,她想给孙子做几件棉衣。谁料,她费了好大工夫做出来的衣服孙子穿着不合体。她下决心要学会做棉服。

为了快速提高裁剪技术,她一次次地前往新华书店买相关书籍。遇到不明白的地方,她就向老朋友、“裁剪高手”老杨姐请教。

量身制作的小孩儿棉服很抢手

小孩儿穿的棉服,马巧云只要仔细看上几遍,就能比照做出了一件。有的邻居得知马巧云会做衣服,还专程上门请她帮忙。

对邻居们的请求,马巧云从未拒绝过。衣服做好后,马巧云还会把它们送到邻居家,看孩子穿着合身才放心。

今日聚焦

有一种胖叫“营养不良”

中国疾控中心发布的一项研究数据令人吃惊:虽然吃得更丰盛了,但许多人面临着营养不足和热量过剩的双重挑战。我们并不缺乏食物,为什么会出现营养不良?这方面的知识,老人也要留意。

你可能是一个营养不良的胖子

很多人认为“吃得好”,就是“爱吃什么吃什么,想吃多少吃多少”。实际上,食物搭配不合理,吃再多也可能导致营养不良。2015年中国健康与营养调查结果显示,超过50%成人视黄醇、硫胺素和维生素C摄入低于平均所需,此外超出85%和95%的成人核黄素和钙摄入不足。

国人脂肪供能比例从1982年的



马巧云在展示她做的小孩儿棉服。

马巧云给孩子做棉服所用的布料都是上等的棉布。买回来后,她还会将这些布料洗一遍,然后在太阳下晒干。

28岁的李女士是马巧云的忠实“粉丝”,她儿子穿的衣服大多都是马巧云缝制的。“做棉衣是个技术活儿,能做出这样既漂亮又合体的衣服真的很难得。”李女士说,马大姐手工缝制的棉服很抢手,小区里很多“宝妈”都十分喜欢。

做衣服让生活更充实

从新生儿到三四岁的孩童所穿的各种的棉服马巧云都可以轻松缝制。马巧云“巧手制衣”的名声在邻

居之间传开,越来越多人请她做衣服。甚至市区人民路、毓秀路附近的居民也慕名而来。

在儿子的指导下,她学会了用微信,每次做出满意的衣服,她都会认真拍照后发在自己的微信朋友圈中供大家选购。一件上衣20元、一件连体服40元、一件棉服50元……马巧云做的小孩儿棉服比商店卖的棉服便宜。“做衣服并不是为了赚钱,而是让自己的生活充实些。看到孩子们穿上我做的棉服,我心里甭提多高兴了!”马巧云说,做衣服让她感到快乐。4年来,马巧云为邻里缝制了数百件棉服。她说,只要大家需要,她就会一直坚持做下去。

18.4%上升到2012年的32.9%。脂肪摄入过多容易导致肥胖,且对心血管不利。《2016年全球营养报告》重新定义了营养不良:儿童超重、成年人超重(BMI≥25),成人肥胖症(BMI≥30),都属于营养不良。

这些食物可补充你缺失的营养

日常饮食中,不妨通过这些食物,补上营养短板。

水果富含糖类,想要保持好身材,正餐+水果的总量控制好才行。推荐每天摄入200克至350克的新鲜水果,如果水果超量了,要适当减少吃主食的量。

奶类不仅含钙量高,钙和磷的比例比较合适,还有维生素D、乳糖、氨

基酸等促进钙吸收的因子,使钙的吸收利用率建议每天喝奶300克,或酸奶等奶制品。

对健康成年人而言,每天一个鸡蛋,蛋黄蛋清都吃掉。孕期、哺乳期可适当多吃一点儿。高血脂人群,建议隔日吃一个煮鸡蛋,相当于每天吃半个鸡蛋黄。

《中国居民膳食指南2016》建议,每周吃坚果50克至70克,即每天10克左右。

建议一日三餐都应该有蔬菜,最好是新鲜蔬菜,并且保证蔬菜在一餐的食物中占一半,深色蔬菜占每天摄入蔬菜的1/2。这样就可以实现食物的荤素搭配,防止能量过多摄入,有利于控制体重。(晨综)