

今日聚焦

热点话题

吃红辣椒能“延寿”？

在各种解馋方式里，最能直击人灵魂的，可能就是“吃辣”了。其实，辣并不是一种味道，而是身体灼烧的刺激感。

对爱吃辣椒的人来说，辣椒可以炒着吃、烧着吃、剁着吃，做成辣椒面或辣椒酱吃……“辣”带来的感受，总是令人无法忘怀。

其实，它不光能挑逗你的味蕾，还具有多方面的健康好处：一项涉及57万人的研究发现，吃红辣椒或许有助于降低死亡率。

吃红辣椒能降低死亡风险

11月13日，在美国心脏协会2020年科学会议上发表的一项研究中，来自美国克利夫兰诊所的研究团队根据四项大型国际研究，对饮食和死亡率数据的分析发现，定期食用红辣椒可以显著降低全因、心血管和癌症相关的死亡率。

研究人员对全球五大健康数据库进行了全面搜索，并筛选了截止到2020年1月16日的4729项涉及570762人的研究。纳入标准为非儿科和动物的研究。研究以全因死亡率为主要调查目的，将与心血管、脑血管和癌症相关的死亡作为次要结果。

他们最终分析了包括四项大型研究的健康数据，其中涉及参与者食用辣椒的相关信息数据。

来自中国、美国、意大利和伊朗的570762人的健康和饮食记录看出，与很少或从不吃辣椒的人相比，吃辣椒的人：心血管疾病死亡率相对降低26%；癌症死亡率相对降低23%；全因死亡率相对降低25%。

研究者表示，饮食因素可能在整体健康中发挥着重要作用。在确切原因和机制尚不清楚前，不能确切地说，多吃辣椒一定能延年益寿、减少死亡，尤其是心血管疾病或癌症。所以，还需要进一步研究，来证实这些初步发现，以更好地了解食用辣椒对死亡率的潜在影响。

研究者指出，此类型的研究存在一些局限性，所涉及的个人健康数据有限或存在其他可能影响研究结果的因素。

7类人不适合吃辣

这些人不适合吃辣：心脑血管疾病患者；胃肠疾病患者；甲亢患者；便秘的人；眼病患者；口腔溃疡的人；正在用清热滋阴中药（如蛇胆川贝枇杷膏）、皮肤病药物（如维A酸软膏等）、胃肠道药物（如黏膜保护剂等）、痔疮膏（如化痔栓、痔疮膏等）的人。

吃辣也要分地域。

我国南方地区常年气候潮湿，冬季阴冷，梅雨季节漫长，人们多吃辣，能起到祛风发汗、祛湿保暖等作用。

北方地区气候干燥，放纵吃辣很容易出现燥热、上火、便秘等现象，所以，北方人吃辣要有节制。

如果被“辣”到了，可以喝些牛奶，其中的酪蛋白能将辣椒素包裹起来带走，可以起到很好的解辣效果。

炒菜时如果辣椒放多了不妨加点醋。在餐馆吃饭时，如果感觉菜比较辣，也可以要一小碟醋蘸着吃。醋中的醋酸可以中和辣味，减轻刺激。

（晨综）

雨雪天路滑 老年人要警惕跌倒骨折

□ 记者 张汉杰

小雪节气过后，我市迎来了雨雪天气。气温骤降，路面湿滑，老年人摔倒骨折前往医院就诊的案例多了起来。对此，骨科医生表示，老年人在跌倒骨折后，可能产生一系列并发症，造成身体功能直线下降，甚至危及生命。防止老年人跌倒关键在于预防，从日常多方面注意，可有效降低跌倒风险。

老人冬天“不经摔”

家住市区解放路的程欣兰今年62岁，是一位广场舞爱好者。前几天，她约邻居去广场跳舞。谁知道刚刚活动开，她就脚底一滑。摔倒之际，她下意识用双手手掌撑着地来“保护自己”，可是手腕骨折了。程欣兰说，当时自己的手疼得受不了，马上在家人的陪伴下来到院治疗，被诊断为桡骨远端骨折。

因为救治及时，程欣兰现在手腕恢复良好，但是还需要康复练习，以更好地恢复手腕的功能。见到记者，程欣兰表示，希望通过自己的例子让更多的老年人注意预防骨折，特别是在寒冷的冬季，如果不慎摔跤要及时到医院治疗。

“冬季老年人易摔倒，老年人在冬季骨折的发生率较平常季节高出许多。”许昌仁和骨伤医院门诊室主任谷丰登说，老年人的身体各器官逐渐退化，手脚协调能力较差。而且冬季老年人穿衣厚，导致行动不便，加上路面湿滑等环境因素，都会提高老年人摔倒的概率，从而导致骨折事件的发生。

老人摔倒后，莫随意对其挪动

老年人摔倒后，如果不及时救治，会引发很多并发症甚至危及生命。那么，老年人摔倒后该怎么办？谷丰登详细讲解了老人摔倒后的急救方法。

健康驿站

鱼类的“护心”功效再次被证实

20世纪70年代初期，流行病学调查显示，居住在北极圈的因纽特人几乎未患过心血管疾病。

科学家研究后发现，这是因为他们经常吃的深海鱼中含欧米伽3脂肪酸，可降低血液中甘油三酯和胆固醇的含量，抑制血小板的凝集。

欧米伽3脂肪酸中的二十碳五烯酸(EPA)，有助促进体内饱和脂肪酸代谢，但人体无法合成，必须从食物中摄取。

近日，EPA的“护心”功效再次被科学家证实。

EPA吃得越多，心血管越安全

近日，在心血管领域顶级期刊



资料图片

谷丰登说，导致老人意外摔倒的常见原因主要有：自身疾病或行动不便导致意外摔倒。摔倒原因不同，急救方法也不同。所以看到有老人摔倒，不要急于上前搀扶。“首先要看老人意识是否清楚。如果老人意识清楚，能表达自己摔倒的原因，可以问清楚再处理。”

意识清楚的老人，可简单询问如何摔伤的，身上有无疼痛感。“老人疼的地方要特别注意，尤其是脖子和脊椎骨，容易骨折。”对于出现骨折的情况，谷丰登表示施救者要慎重处理，千万不要随便搬动患者，以防二次伤害。要先用木棍、书本等硬物对骨折部位进行固定。

对于意识不清或彻底昏迷的老人，要先观察其症状。如果老人出现呕吐，要先将其头歪向一边，然后清除口鼻内的呕吐物，以防异物堵塞呼吸道，并要随时观察，及时清理。如果老人出现像打呼噜的呼吸，说明舌头发生后坠，影响呼吸。“这时可以一只手放在老人额头上向下压，另一只手放在老人下颚骨，用力往上抬，使

老人保持呼吸通畅。”谷丰登说，如果老人彻底昏迷，可能处于猝死状态，这时不要纠结于他身上哪些地方摔伤出血，应首先进行心肺复苏。

均衡饮食防骨质疏松

“要减少老年人骨折的发生，应尽量做好预防工作。”谷丰登建议，在生活中，冬季晨练时间不宜过早，应稍微推迟一些；早上出门晨练或者买菜要穿防滑的鞋子；洗澡时一则放好防滑垫子，二则尽量不要赤脚要穿防滑拖鞋，三则洗澡温度不宜低，以免突然打寒战造成身体不稳跌倒；有夜尿习惯的老人，起夜时不可过急，卫生间要注意不可有积水，保持干爽。

除了生活中要防摔倒，预防骨质疏松也很重要。谷丰登表示，保持长期均衡的饮食和适当的运动可以帮助骨健康。在均衡饮食方面，每日喝牛奶、吃鸡蛋补充钙和蛋白质，肉、菜、水果要充足，可以多吃一些鱼、虾等富含钙质的食物。如果已经有骨质疏松，应在医生指导下每日补钙。

《美国心脏病学会杂志》发表的一项研究显示，EPA摄入量越多，心血管事件风险越低。

研究者在一项纳入了944名心肌梗死(ST段抬高型)患者的前瞻性研究中发现，发生心梗时，患者血液中的EPA每增加一个标准差(SD)，与其后续出现不良心血管事件风险下降16%相关，也与因心血管原因再入院的风险降低20%相关。

怎么躲开“污染鱼”？

虽然吃鱼对健康有好处，但常常有甲基汞这种有害物质与DHA、EPA相伴。

美国食品药品监督管理局联合美国

环境保护署曾发布了一份新版鱼类消费建议，将鱼、虾、蟹、贝分为最佳选择、不错的选择、避免食用三个等级，教你远离重金属污染的鱼类。

最佳选择：凤尾鱼、沙丁鱼、大西洋鲑鱼、大西洋黄鱼、大西洋马鲛鱼、鳕鱼、黑鳕、牙鳕、明太鱼、比目鱼、螃蟹、龙虾、淡水鳟鱼等。

不错的选择：石斑鱼、大比目鱼、安康鱼、红鲈、鲤鱼等。

避免食用：马林鱼、大鲭鱼、旗鱼、长寿鱼、大眼金枪鱼等。

有人认为野生鱼营养更好，实际上养殖鱼跟野生鱼的营养价值相差无几。野生鱼如生活在污染水体中，体内沉积的重金属可能超标。（晨综）