



食药同源与健康



最近广东各地的天气时冷时热,降温就像过山车一般,广州市各大医院里面的心脑血管病的患者也大幅增多。俗话说“前春暖,后春寒”“春寒料峭”,冬去春来,可并不意味着寒冷离去,一不小心,可能被“倒春寒”偷袭了。针对这一阶段的天气状况,广中医一院心血管科王士超主任医师温馨提醒广大市民,尤其是身体情况欠佳的朋友们要高度注意,大家要多留个心眼,并积极做好防寒保暖等措施,谨防急性心脑血管等各种病症的发生。

春季也有寒流 小心“倒春寒”伤身伤心

春季养生及食药同源调理小妙招

作者:王士超 康倩

春日寒流有危险

春季气温起伏较大,受西北东北等地区的冷空气影响,在回暖后可再出现低温天气,也就是“倒春寒”现象,大家要高度警惕“倒春寒”带来的健康损害。

危害之一 呼吸道易受伤

在冷空气的影响下,呼吸屏障的保护力会下降,冠状病毒、流感病毒、细菌、支原体、衣原体等病原体活跃,易引起感冒、流感、支气管炎,甚至肺炎等。

保护措施:外出戴口罩,平常勤洗手,室内注意通风,可接种流感、肺炎等疫苗,尤其以下人群要注意防护——患有呼吸系统疾病的人;老人、孕妇、儿童;压力大、疲劳、作息紊乱的人。

危害之二 消化道也中招

肠胃对温度很敏感,冷刺激后,尤其是脾胃不好的人,易出现胃痛、呕吐、腹泻、消化不良等不适。

保护措施:不吃生冷食物,如冰淇淋、生鱼片等,也不要冷热交替进食;用蒸、煮、炖等方式烹饪,三餐规律适量,食物多咀嚼;易腹胀便秘的朋友,可以用手掌按顺时针方向,轻柔摩擦腹部至发热;易腹泻的朋友,则可以用手掌按逆时针方向揉腹。可在腹部贴暖宝宝,尤其是脐周或腹部冷痛处,但是要注意避免烫伤。

危害之三 关节容易受损

气温降低时,关节供血相对减少,尤其是关节时有不适的人,易出现关节疼痛、僵硬等不适。

保护措施:时常进行各关节的功能训练,促进血液循环,保持关节的正常活动度及活动能力,放松关节周围的肌肉和韧带。

危害之四 心脑血管最危险

气温骤降时,血管收缩,可诱发动脉粥样硬化性心血管疾病患者的血管狭窄病变加重和发生急性血栓事件,甚至引起血管闭塞导致急性心肌梗死、脑梗死和肺栓塞等危急情况;还有些患者在受寒后血压大幅升高,或者血压波动很大,进而引发急性脑出血、主动脉夹层等急危重症。所以,当出现胸闷、胸痛、心慌、心悸、肩背痛、腰痛、腹痛、咳嗽、咯血、气短、呼吸困难、肢体麻木、乏力、口角歪斜、头晕、语言不清、伸舌偏斜、下肢水肿等不适时,应立即及时就医。

保护措施:注意保暖,尤其是头、颈、胸腹部、肩背部、腰部、手、足部,不要用冷水洗脸、洗头,保持情绪稳定,切忌过于激动;既往有冠心病、高血压、糖尿病、高血脂、心衰、动脉硬化、颈动脉斑块、下肢动脉硬化等心脑血管疾病患者一定要坚持服药、注意监测,当血压、心率、血糖等指标控制不良时应及时找医生复诊调药。



关注疼痛信号 切勿忽视心梗预警

在日常生活中,身体疼痛是常见的现象,但如何正确区分和积极应对就显得尤为重要。急性心肌梗死的时候可能会以胸痛作为首发症状,但是心肌梗死的话也不一定都表现在胸痛。有些不典型的心梗病人,也可能表现在头痛、后脑勺痛、脖子痛、肩背痛;甚至有些表现在牙痛、

胃痛、手臂的内侧痛和手指头痛。其实这些位置都属于中医学的心包经的循行路线,这些部位的放射痛,也都可能是心肌梗死的表现。

现今各大医院都设立了“胸痛中心”,这一绿色通道是专门为了紧急救治疑似“心梗、肺栓塞、主动脉夹层、张力性气胸”等急危重症胸痛而设

立的,以确保患者能够及时得到救治。如果您和家人朋友有突发胸痛,或者其他部位的难以缓解的持续剧烈疼痛时,建议您立即拨打120急救电话,让专业的医护人员为您迅速上门进行救治。“时间就是生命,时间就是心肌”,保护心脏健康,及时应对胸痛,是维护生命安全的关键。

抵御春季寒流有方法

第一、保暖有重点

头部:春季雨水多,注意携带雨具,淋雨后要及时吹干,不可湿发睡觉,以免出现头晕、头痛等不适。

肩颈部:可穿高领衣物、戴围巾防风保暖,睡觉时被褥要覆盖肩颈,因为颈部有大血管以及颈椎,受寒可引发头晕、颈部疼痛等不适,肩关节受寒可诱发肩周炎。

足部:鞋袜要温暖干燥,袜子要覆盖脚踝,不穿紧身裤或露脚踝的裤子,足冷时可适当走动,或用温水(35℃~43℃)泡脚20分钟,促进足部血液循环。

腰腹部:可穿马甲加强保暖,日常经常揉搓腰腹,促进血液循环,以免引起腹泻、呕吐、腰腹痛等不适。

第二、穿衣小窍门

春季气温波动大,应根据气温随时增减衣物,以温暖不出汗为宜,推荐洋葱穿衣法,分三层穿衣——

内层:柔软、透气、排汗性能好的纯棉衣物,如秋衣;

中层:保暖性强的衣物,如毛衣、绒衫等;

最外层:可防水防风的衣物,如风衣、夹克等。

第三、吃也有讲究

适当食用味辛性温的食材驱寒,如生姜、韭菜、胡椒、洋葱等,食谱推荐——

生姜红糖水

原料:生姜5片,红糖1勺。

做法:将生姜、红糖放入壶中,加入250毫升开水,焖15分钟。

功效:暖胃驱寒。

韭菜炒鸡蛋

原料:韭菜250克,鸡蛋1~2个,盐、油适量。

做法:鸡蛋打成蛋液翻炒成形后,放入洗净切段的韭菜同炒,再放盐即可。

功效:温阳散寒。

春宜食粥,可暖胃驱寒,以大米、薏米、小米、燕麦、白藜麦等五谷杂粮为粥底,粥谱推荐——

薏米山药粥

原料:薏米(薏苡仁)20克,山药50克,大米100克,水适量。

做法:将所有材料洗净后加适量水,熬煮成粥即可。

功效:健脾养胃渗湿。

芥菜粥

原料:芥菜100克、大米100克。

做法:芥菜洗净切成细丝,再加入米和适量水,熬煮

成粥即可。

功效:和脾胃、利水湿。

第四、运动要小心

避免过早运动:春季清晨气温低、雾气重、粉尘多,不适合室外运动,可在9点后,气温回暖后再运动,或选择室内运动。

注意出汗量:不宜大汗淋漓,应穿速干运动衣,有汗要及时擦干,避免着凉,运动后及时补充温开水等;选择强度较低的运动,如打太极拳、八段锦、慢跑、散步等。

参考资料:

[1]Moriyama M,Hugentobler WJ,Iwasaki A.Seasonality of Respiratory Viral Infections. Annu Rev Virol.2020 Sep 29; 7(1):83-101.

[2]张书余,张夏琨,崔世杰等.冷空气对人心血管系统及影响因素的自然实验研究[J].气象,2016,42(10): 1256-1262.

[3]焦圆凤,陈若凡,李兴华等.胃黏膜损伤机制及治疗进展[J].临床医学研究与实践,2023,8(23):195-198.

[4]陈明惠,黄广荣,黄泰森等.环境温度及其变化与心脑血管疾病的关系分析[J].气象研究与应用,2021,42(04):79-82.

作者简介

王士超 医学博士 主任医师 广州中医药大学第一附属医院心血管科主诊教授 广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会 副主任委员 国医大师邓铁涛再传弟子 广东省级名中医学术继承人

康倩 《中国家庭医生》杂志社编辑 广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会 常务委员

