

健康热评 JIANKANGREFENG

# 欢喜过春节 健康攻略请查收

本报记者 陈晶

随着春运的开启，新春佳节临近，人群流动和聚集性活动增多，这时也潜藏着许多疾病的危险因素——呼吸道疾病感染风险和心脑血管疾病发病概率加大。在亲友欢聚的同时，如何提高免疫力、有效防治呼吸道和心脑血管疾病？且听专家们给出的健康提醒。

## 戴好口罩，健康出行

“春节临近，人员流动大幅增加，聚餐聚会活动也会增多，可能会进一步增加呼吸道传染病传播的风险，建议公众采取科学的防控措施，有效降低呼吸道传染病感染的风险。”对此，中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌建议：

一是要健康出行。在乘坐公共交通工具，如地铁、公交车、飞机、火车等公共交通工具期间，或者前往环境密闭或者人员密集公共场所的时候，建议科学佩戴口罩。老年人还有严重慢性基础性疾病的患者，应尽量减少前往人群密集的室内游乐场或者室内旅游场所和公共场所，如果必须去，要科学佩戴口罩。

二是要积极接种疫苗。建议老年人、慢性基础性疾病的患者要接种新冠疫苗、流感、肺炎球菌等疫苗，有效减少感染疾病和发生重症的风险。

三是要保持良好的卫生习惯。公众在返乡或者旅游途中，要做好个人防护，养成良好的卫生习惯。同时，在日常生活中，也要保证充足睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼，来增强我们的体质，从而增强抵抗力。

最后，要做好自身的健康监测。如果出现发热、咳嗽或者咽痛等呼吸道感染的症状，尽量居家休息，避免前往人群密集的室内公共场所。症状较重时要及时就诊。同时，还要注意科学佩戴口罩，以避免把疾病传播给他人。

## 提升正气，对预防和治疗呼吸道疾病至关重要

冬春交替，呼吸道疾病高发，有些人出现呼吸道相关疾病的症状好转后又加重的现象。对此，全国政协委员、北京中医医院主任医师刘清泉表示，从中医的发病理论来看，出现呼吸道症状的反复发展，关键是“正气”受到了损伤。

“中医有句话，‘邪之所凑，其气必虚’，发病的主要原因除了邪气之外，正气是一个关键的问题，所以保护好正气、养护正气是预防反复发热的关键。”刘清泉介绍，具体应做到三点：第一，睡眠要规律。尤其是在患病期间或者康复的过程中，规律的睡眠对于提升正气是非常重要的治疗手段。第二，不要乱用药、乱投医。不管西药、中药都会出现重叠用药，这样对病人



十分不利，不仅不利于疾病快速康复，而且很可能出现反复发作，甚至出现一些副作用。第三，饮食要清淡，但是营养要丰富。

那么，哪些关键营养素对于预防和抵抗呼吸道传染病至关重要？“我们尽量做到合理体重，吃、动两平衡，这些都是维护合理免疫力的重要营养基础。合理营养首先的一点就是要做到食物的多样化，因为没有单一的食物能满足全部的营养需求。”北京协和医院临床营养科主任于康介绍，食物多样化，就是每天超过12种的食物摄入，每周争取达到25种以上的食物。

“在以上基础之上，我们还强调增强免疫力的3个重要方面内容。第一，要确保优质蛋白质的摄入，比如鸡蛋清，清蒸的鱼、虾，去皮的鸡胸肉、里脊肉、豆腐等。需要强调的是，蛋白质在总量满足的前提下，一定均匀分布到三餐，平均每餐摄入25g~30g的蛋白质，这对于整体蛋白质的消化、吸收、利用是有利的。第二，多吃新鲜蔬菜和水果，每餐有蔬菜、每天吃水果。每天摄食的生重计算的蔬菜量应该达到300g~500g，水果量应该达到200g~350g。且要多样化，比如蔬菜，除了绿叶菜之外要强调深色蔬菜的摄入，蔬菜加上水果，一天摄入的总量希望能达到5种以上。第三，要充足饮水，每天平均的饮水量应达到1500ml~1700ml。喝白开水、淡茶水、苏打水等，尽量不要喝含糖的饮料。此外，老年人或者慢病患者，还有一些长期素食的朋友，在自然饮食的同时，还可能在医生指导下选择一些营养补充剂，比如蛋白质补充剂、微量营养素补充剂，或者是选择一些特殊医学用途配方食品来满足整体的需求。”于康说。

## 心血管疾病患者这样健康过节

天气寒冷时会常让人感觉心脏不舒服，这是怎么回事？“有一部分人遇到了寒冷以后，出现胸闷、心慌、胸痛这样一些症状。如果确定有心血管慢性的情况下，这是诱发了疾病或者病情加重了。对于没有确诊过心血管疾病的年轻人，一旦遇到寒冷出现症状，就预示着可能存在心血管不良的情况，应及时去医院做一些相关检查。”刘清泉介绍，人遇到寒冷的时候，交感神经会兴奋起来，血管收缩，心率加快，血压也会升高，这样很容易诱发心血管疾病的发生，对于已经有心血管疾病的人群来说，不仅容易造成病情的加重或者复发，甚至会出现猝死。

“呼吸道感染是诱发和加重心血管疾病的一个重要因素，尤其是老年人更容易患病。心血管病患者在呼吸疾病的防治过程中，首先应该警惕呼吸道感染加重心血管病的因素，其次要做到合理用药、科学用药，以确保疗效和安全。”刘清泉介绍，以下几点须更加关注：

第一，心血管疾病患者发生了呼吸道感染，应该积极治疗。对于一些高危人群、年龄大于65岁以上，既往有冠心病、慢性的心率衰竭、心脏病或者心脏移植的这类患者，积极争取第一时间到院就诊。

第二，心血管疾病和呼吸道疾病症状有很多相似的地方，比如胸闷、咳嗽、气短等。当呼吸道感染经治疗，鼻塞、咽痛、流涕、发热等症状好转后，如胸闷的症状仍然没有好转甚至还有加重，同时又出现诸如双下肢水肿、晚上睡觉躺不平、把自己憋醒等情况，应该警惕因为呼吸道感染导致心血管疾病加重，这时候要赶快就医。

第三，心血管疾病发生了呼吸道

感染，既要用心血管的药物来治疗，比如降压药、阿司匹林、降脂药，抗凝药等，同时呼吸道感染疾病还需要用解热镇痛、抗病毒药、抗生素、止咳化痰药，或许还需要用一些中药，这时候要注意药物之间的关系。

## 合理食疗应对“三个多”

春节期间，亲朋好友聚会特别多，春节的“三个多”（熬夜多、烟酒多、大鱼大肉多）比较普遍，这“三个多”也会对人体造成一定的伤害，该如何去补救？对此，广东省中医院院长张忠德给出了一些“食疗方”。

“熬夜最伤肝伤肾，最容易引起喉咙干、眼干、梦多等症状，这时可以口服一些经典方，如六味地黄丸、知柏地黄丸等，也可以用沙参、麦冬、石斛、百合来煲一些肉汤喝，达到滋阴补肾的作用。平时熬夜的时候也可以揉一揉三阴交（在内踝上四横指的位置），一次按摩十来下，每天按摩两三次，可以降低虚火。”张忠德介绍。

关于烟酒多的问题，张忠德表示，抽烟多很伤肺，会引起咳嗽、口干这些症状，伤肺阴，我们以滋肺阴为主，要用好雪梨、蜂蜜，可以口服沙参麦冬丸等经典方，也可以用雪梨、雪梨来煲肉汤喝，润肺润燥。喝酒多伤脾胃，要化痰湿，喝酒时喝一点米汤水、白粥、小米粥等，放一点生姜、陈皮一起来煲，它可以解酒，还可以葛花煲陈皮，煮水喝消除对脾胃的伤害。

“大鱼大肉多伤脾胃，造成食滞，食滞化火，所以出现腹胀、胃胀、口干、口苦等不舒服，这时我们就要消食、清胃火、健脾，可以服用山楂丸、健脾胃消滞片等消食健胃的中成药，也可以用麦芽、山楂来煲水喝，还可以用一些陈皮、生姜、鸡内金煲水喝，达到消食的作用。”张忠德最后介绍。

健康潮 JIANKANGCHAO

## “鱼刺卡喉”切勿擅自处理

每逢佳节，亲朋好友总会聚在一起共享美食、畅叙情谊，年年有“鱼”更是重要宴席上必不可少的一道菜，但是总有人因为吃饭不仔细或者边吃饭边聊天，出现鱼刺“卡喉”的情况，很多人就会用喝醋软化、吞咽米饭等方式试图把鱼刺给咽下去。其实，这些方式不仅不科学，可能会划伤咽喉、食道，甚至还有可能会扎进主动脉，危及生命。

近日，江苏省人民医院普外血管外科收治了一位急诊老年患者王奶奶，因为吞咽鱼刺刺破主动脉，经过多学科联合会诊，通过手术安全取出鱼刺。

王奶奶是应约外出与朋友聚餐时不慎吞入鱼刺的，她尝试了“咽饭团”“喝醋”等土方法都无济于事，最终来到医院就诊。急诊拍片发现，王奶奶吞下的鱼刺呈折刀状，已突破食管壁，像一把匕首插在纵膈处，与主动脉相邻。主动脉是人体内最粗大的动脉血管，直径约3cm，发自心脏，向全身各部输送血液，压力非常高。一旦主动脉破裂，血液立即灌入胸腔腔，患者可在5分钟内失血性休克甚至死亡。同时食管穿孔也非常危险，鱼刺刺破食管后，口水、胃液以及食物都能通过破裂处进入纵膈，可引起致死性的纵膈炎、纵膈脓肿，如不及时处理，极有可能发生主动脉破裂，而出现生命危险。

情况凶险！看到这样的CT检查结果，急诊医生立即请求消化科、血管外科、胸外科等专家会诊，多学科

会诊后决定立即为王奶奶进行手术。最终，经过多学科联合“保驾护航”，医护团队为王奶奶安全取出了鱼刺，避免了累及主动脉及开胸手术之苦。

鱼刺卡喉是常见急诊案例，很多人往往会使用一些“土方法”进行处理，比如咽饭团、吞馒头、喝醋、使劲咳嗽、用手指抠、拍背等方式，试图把鱼刺咽下去或弄出来。通常情况下误吞鱼刺后，大多数较小的鱼刺可以顺利通过胃肠道，不引起明显症状；但如果遭遇鱼刺卡喉时，这些土方法并不可取。咽饭团、吞馒头等动作其实很危险，可能导致鱼刺越扎越深，增加医生取出难度。如果是较大的鱼刺，还可能刺破食管或血管，危害更大。因此一旦发生鱼刺卡喉，应及时前往医院就诊，若自行处理后未取出异物也无咽喉部异物感，仍建议前往医院就诊，防止异物刺入其他部位导致严重并发症。

医生提醒，鱼刺是最常见的食管异物之一，多因误食所致，其他常见异物还有枣核、鸡骨、鸭骨、硬币等。当卡到异物时，不宜采取吞饭团、喝醋等方法，避免刺入更深、取出更难，应立即急诊就诊，尽量准确地告诉医生异物刺痛感或者不适感最明显的部位，以协助医生明确异物具体位置。若发生食管异物，需尽早由专业医生取出，因为异物长时间卡在食管，可能造成食管穿孔、气管食管瘘、大血管破裂出血、局部脓肿、纵膈脓肿等严重并发症，甚至危及生命。

（作者系江苏省人民医院血管外科 姜海英）

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 樱桃和车厘子，到底有什么区别？

每年临近春节，都是车厘子大量上市的时候。它颜值高、口感好，价格更是吊打绝大多数的水果，时不时还会占领网络上的热搜位置。车厘子这个名字是普通樱桃的十几倍，是不是营养也翻倍？整体来看，车厘子其实属于樱桃的一种，跟中国樱桃的区别是品种不一样，只不过大家习惯把进口的那种甜樱桃叫做“车厘子”，而把国产的甜樱桃称为大樱桃，其实车厘子和普通中国樱桃的营养差别较小，我们一一来说明。

维生素C：无论是车厘子还是中国樱桃，都不是补充维生素C的理想水果。车厘子的维生素C含量为7mg/100g，中国樱桃为10mg/100g，远不及橙子（33mg/100g），不过强于苹果（3mg/100g）。铁：车厘子果实颜色较深红，直观上给人感觉很补铁。但其实车厘子和樱桃的铁含量都很低，分别为0.36mg/100g、0.4mg/100g，仅为猪肉的1/10。它之所以颜色深红，是因为含有丰富的花色苷。

钾：含量还不错，每百克都有230mg左右，平时多摄入钾能帮助

我们维持血压的健康，也有利于改善心肌收缩能力。

膳食纤维：和中国樱桃相比，车厘子的皮厚，膳食纤维含量更高一些，为2.1g/100g，对预防便秘、保护肠道健康有益。

生物活性成分：樱桃中含有生物活性成分，具有抗氧化作用；车厘子中含量更为丰富，含有大量酚类、黄酮类、花色苷等生物活性成分，果肉中含量较高的酚类物质是表儿茶素、对香豆酸、儿茶素和芦丁，它们都有助于减轻身体的炎症反应、预防癌症和心血管疾病。

对血糖较为友好：樱桃血糖生成指数GI只有22~29，属于低GI食物，即便血糖偏高也能放心吃。颜色太深的车厘子GI会相对较高，可能会达到63，属于中等GI的水果，如果买来的车厘子颜色很深，少吃几颗就好。

此外，车厘子和中国樱桃的热量都不算高，但中国樱桃的热量相对更低，为46kcal/100g，仅为车厘子的73%。对于有减肥需求的小伙伴，吃车厘子得稍微控制点，如果一次吃下去20来颗，几乎相当于半碗米饭了。（公共营养师 薛庆鑫）

颐考养生 YISHOUYANGSHENG

## 三个穴位改善焦虑情绪

当前社会背景下，生活节奏紧张，人们情绪也多处于紧张的状态。适当的紧张焦虑可以增加兴奋交感神经，使心跳加快、血管收缩、大脑兴奋性增高、意识清晰度提高、注意力集中等，但是长期过度的紧张焦虑会转变成焦虑症。

焦虑症是一种以焦虑情绪为主，并伴有明显自主神经功能紊乱的神经症。自主神经由交感神经和副交感神经两大系统组成，如果自主神经系统的平衡被打破，身体就会出现各种各样的功能障碍，如胸闷、心慌、焦虑、失眠、健忘等，统称为植物神经功能紊乱综合征。焦虑症包含精神性焦虑与躯体性焦虑，精神性焦虑指伴有不安、恐惧等焦虑情绪，而躯体性焦虑指身体有自主神经功能紊乱而表现出身体不适的相关症状。

正常的紧张与病理性焦虑不同，这种情绪反应与现实相适应，可以自我调节，且诱因明显，而焦虑症的症状突出且呈发作性，如无明确原因的紧张不安、焦虑、烦躁等，在临床中应注意鉴别，正确区分正常的紧张和焦虑症。可通过如下方式快速自诊焦虑：坐立不安、烦躁、很难静下心来，感觉自己一直处于一种紧张不安、恐惧、害怕、忧虑的内心体验中，且这种紧张害怕常常没有明确的对象和内容；会有头晕、胸闷、心慌、呼吸急促、口干、尿频、尿

急、出汗、震颤等躯体方面的症状。

焦虑情绪，可用如下3个穴位保健法来缓解——内关穴：伸开手臂，掌心向上，然后握拳并屈曲手腕，可看到手臂当中有两条筋，腕横纹上2寸，两筋之间就是内关穴，该穴位是手厥阴心包经的络穴，具有宁心安神的功效；劳宫穴：中指自然弯曲，指尖与掌心相交处即是劳宫穴，该穴位为手厥阴心包经的荥穴，具有降心火、滋心阴、安神定志的作用；太阳穴：眉梢与外眼角之间向外的横指凹陷处。

具体操作方法：点按内关穴、劳宫穴：张开手掌，一手拇指立起置于另一侧内关处，将其余四指放在前臂背侧与拇指相对，起固定作用。施以由轻到重的力量由浅入深点按5~10秒，出现轻微的酸胀感之后，重复30~50次，左右手交替，每天3~5次。两个穴位交替进行，点按时力量要由轻到重、持续、渗透，不要突然用力，以免引起不适。点揉太阳穴：两手的拇指余端分别置于两侧太阳穴处，将其余四指置于头顶起固定作用。施以由轻到重的力量由浅入深点按，后以一定力量点按太阳穴5~10秒，出现轻微的酸胀感之后，顺时针环揉20~30秒，重复30~50次，左右手交替，每天3~5次。太阳穴是经外奇穴，具有安神醒脑的作用，点揉时力量要柔和、持续、渗透。（北京市政协委员、北京中医药大学教授 程凯）

延伸阅读

## 心梗发病呈年轻化趋势，应引起重视

本报记者 范文杰

近期，银川市第一人民医院收治的心梗患者数量激增，其中不少为青年患者。专家提醒，近年来，青年心梗患者逐年上升亟待引起重视。

### 心梗患病呈现年轻化趋势

目前，心梗患病呈现年轻化趋势。银川市第一人民医院心脏诊疗中心心内科CCU主任陆民给记者讲了最近的一个病例。

不久前，宁夏回族自治区青铜峡市一名30多岁的小伙子到银川与朋友约饭聊天，席间喝了些酒，突然胸口憋闷感到不适，立刻拨打120送往银川市第一人民医院，确诊为心梗。医生迅速为患者进行手术治疗，目前术后恢复良好。

“急性心肌梗塞是最常见也是最危险的心血管疾病，发生猝死的危险性非常大。从临床病例看，目前心梗患病呈现年轻化趋势，且年轻男性患

病率高于女性，他们一般没有基础病，但很多人有抽烟的习惯，成为高危病理危险因素。”陆民说。

研究显示，我国发生心梗平均年龄为62岁，但15~29岁、30~44岁年龄组发病率不断上升。“在我们救治过的急性心梗患者里，年纪最小者只有21岁。”陆民说。

年轻人暴饮暴食、过量饮酒后，也增加了突发心梗的可能性。值得注意的是，在一些患者中，尽管首次发病通过心脏支架手术挽救了生命，但烟瘾仍然戒不掉，还会有再次发病的风险。

“急性心梗通常以急性胸痛发作，发病急，死亡率高、失能率高、致心衰率高，因此对于急性心肌梗死患者而言，时间就是生命，心梗发作后越早送医越能够抓住最佳治疗期。年轻人对病情敏感度高，因此他们往往能够及时送医抢救治疗。”陆民说，就相同病情而言，中老年群体防范意

识薄弱，发病总希望在家通过休息来缓解，反而延误病情，有的甚至就医时离发病已经超过24小时，错过了最佳治疗期。

那究竟出现什么症状时应该送医呢？陆民说，因为心脏是泵，它出现病情不像肌肉、皮肤等受伤有明显尖锐的疼痛感，患者往往会有胸口憋闷的感觉，喘息困难，好像石头压在胸口，但有时候这种感觉不明显，建议如果有持续半小时以上感到憋闷，要及时尽快到医院就诊。

### 预防心梗办法及常用治疗方法

生活中如何做好预防？如果出现心梗症状，一般会采用哪种治疗方法？这是大多数患者关注的问题。

“目前治疗心梗最常用的办法主要有药物溶栓治疗和介入手术治疗。”陆民说，一般来说，具有胸痛、胸闷症状的病人到急诊科后，医生第一时间会给患者做心电图，如果