

早起六大习惯 毁坏健康易生病

早晨醒来后,揉揉惺忪的睡眼、光着脚着急忙慌地下床洗漱、随便吃两口饭就赶去上班……这是大多数人早起时的一连串熟悉动作。然而,这些习惯,可能给你招来一身病。

※ 早起揉眼会感染

早晨被闹钟叫醒后,不少人会下意识揉揉眼,这样做不利于眼部健康。眼部皮肤娇嫩,用手揉眼睛容易破坏皮肤弹性,导致毛细血管破裂,加速眼部皮肤衰老,还可能使手上的细菌及眼周围的污物进入眼睛,进而造成感染。因此,晨起后不要立刻用手揉眼睛,可以洗净双手后,用干净的温毛巾热敷眼部,或用清水冲洗。

※ 早起洗头容易头痛

从中医角度来讲,并不推荐早起洗头,尤其是在冬天。早上时间

紧,很多人没等头发干透就外出,很容易受风寒,轻者会头痛,严重的还可能导致大小关节疼痛,甚至肌肉麻痹。居家的老年人可以中午洗头。年轻人最好晚上洗头,但不要在睡前洗,应留出足够的时间让头发干透。如果一定要在早上洗,就要吹干头发再出门。

※ 不及时刷牙易感冒

经过一宿的睡眠,口腔内会残存大量污垢,当它们与唾液的钙盐结合、沉积,就容易形成牙菌斑。如果起床后不及时刷牙,直接喝水或进食,会把细菌和污物带入体内,增加患病毒性感冒和胃肠疾病的几率。因此,除了晚上睡前刷牙,早起第一件事也应该是认真刷牙。

※ 不吃早饭、喝凉水肠胃遭殃

正常情况下,头天晚上吃的食

物经过6小时左右就会从胃里进入肠道。若第二天不吃早餐,胃酸及胃内的各种消化酶就会“消化”胃黏膜,长此以往,细胞分泌黏液的功能会被破坏,容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。因此,不仅要吃早餐,还要吃得丰盛。健康早餐应包含脱脂牛奶、酸奶或奶酪等乳制品以及碳水化合物、水果。另外,早晨喝杯凉白开被很多人当成养生秘籍。事实上,喝凉水会大伤人体下焦阳气。时间长了,女性会痛经,男性会出现胃病、关节疼痛、性功能降低等。所以,建议早上起床喝一杯温热的蜂蜜水。

※ 早起喝咖啡,一整天都敏感

很多人早起后喝杯咖啡提神,然而,美国健康科学综合大学专家史蒂芬·米兰表示,起床后马上喝咖

啡容易导致能量过剩,人也会变得敏感。另外,咖啡还会刺激胃酸分泌,影响肠胃健康,尤其有胃溃疡的人更不应空腹喝咖啡。如果习惯用咖啡提神,建议将喝咖啡的时间移至起床后1小时左右,或者早晨喝咖啡前先吃点面包等,这样既保证了健康,还能一整天都神清气爽。

※ 光脚下床易腹泻

很多年轻人早起后,匆忙中光着脚在地板上走路,这样不利于健康。脚是人体的第二心脏,做好保暖工作十分重要。早晨刚从被子里出来,脚部还没有适应外界的温度,踩在地上很容易着凉,长此以往,会影响肠胃健康。因此,早起应穿一双柔软的平底拖鞋,冬天起床后,最好立刻穿上袜子。

康健

清除蔬菜农药的妙招

加热法

随着温度升高,氨基甲酸酯类杀虫剂合成加快。常用于芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、菜花、豆角等,先用清水将外表污物洗净,放入沸水中2~5分钟捞出,然后用清水冲洗1~2遍。

碱水浸泡法

有机磷杀虫剂在碱性环境下分解迅速,所以此办法是去除农药污染的有效措施。办法是先将外表污物冲洗干净,浸泡到碱水(普通500毫升水中参加碱面5~10克)中5~15分钟,然后用清水冲洗3~5遍。

浸泡水洗法

污染蔬菜的农药种类主要为有机磷类杀虫剂。有机磷杀虫剂难溶于水,此种办法仅能除去局部污染的农药。但水洗是肃清蔬菜瓜果上其他污物和去除残留农药的根本办法。主要用于叶类蔬菜,如菠菜、金针菜、韭菜花、生菜、小白菜等。先用水冲洗掉外表污物,再用清水浸泡,浸泡不少于10分钟。果蔬清洗剂可促进农药的溶出,所以浸泡时可参加少量果蔬清洗剂。浸泡后要用清水冲洗2~3遍。

贮存法

农药在环境中可随时间的推移而迟缓地合成为对人体无害的物质。所以对易于保管的瓜果蔬菜经过一定时间的寄存,减少农药残留量。此法适用于苹果、猕猴桃、冬瓜等不易腐烂的品种。普通寄存15天以上。注意,不要立刻食用新采摘的未削皮的水果。

晓晓

加班熬夜族的饮食原则

■ 熬夜应多吃的维生素

整体说来,熬夜人的日常饮食,必须均衡摄取6大类食物,晚餐时多吃富含维生素B群的食物,绝对有必要!维生素B群成员颇多,包括叶酸、烟碱酸、维生素B6、维生素B12等。深绿色叶菜类及豆类植物,都富含叶酸,有助于细胞修补,预防感染和贫血;肝脏、鱼、全谷类、大豆食品、蔬果中有维生素B6或烟碱酸,可以维持皮肤健康、减缓老化;至于与记忆力、注意力有关的维生素B12,在红肉、牛



奶、乳酪中都吃得到。

■ 注意补充维生素A

夜班工作容易导致视觉疲劳,维生素A是参与调节视网膜感光的重要物质——视紫红质合成的重要成分,能提高眼睛对昏暗光线的适应能力,对防止工伤事故有益。可多食用苹果、荔枝、西瓜等富含维生素A的水果。

■ 保证足够的蛋白质

上夜班后,不少人食欲不振,时间长了影响营养供给。所以每天要保证有足够的优质蛋白质、无机盐和维生素摄入。适当摄入乳、蛋、鱼、瘦肉、猪肝、大豆及其制品,多吃蔬菜、水果,少吃纯糖和

含脂肪高的食物。

■ 多吃水果

经常熬夜的人吃一些水果还是比较好的,可以自己DIY做一些果汁。比如以下的这些搭配:苹果、胡萝卜、菠菜;香蕉、木瓜、酸奶;猕猴桃、橙子、柠檬;黄瓜、豆浆、薄荷;柚子、葡萄。

熬夜时,有人认为吃甜食可以补充热量,其实甜食也是熬夜大忌。晚餐后或熬夜时,不要吃太多甜食,高糖虽有高热量,虽在一定程度上让人兴奋,却会消耗维生素B群,导致反效果,也容易引来肥胖问题。

晓晓

青少年网络成瘾怎么办?

寒暑假中,孩子们有了大量的闲暇时间,一些自制力较差的孩子就会沉湎于网络当中。那么怎样判断您的孩子网络成瘾了呢?根据美国心理学家Young的定义,如果您的孩子出现以下10种行为中的5种,那么您就要注意了,您的孩子可能具有网络成瘾倾向:

- 1) 过去7天内,平均每天上网时间≥4小时;
- 2) 即使不在网上,脑中一直浮现与网络有关的事情;

- 3) 一旦不能上网,感到不舒服、无所事事或不能静下心来干别的;
- 4) 希望增加上网时间,以便满足自己的愿望;
- 5) 上网的时间超过自己预想的时间;
- 6) 多次想停止上网,但总也不能控制自己;
- 7) 因为上网而不能完成作业或逃学;
- 8) 向家长或老师、同学隐瞒自己上网的事实;
- 9) 因为上网与家长发生冲突;
- 10) 为了逃避现实、摆脱自己的困境或郁闷、无助、焦虑的情绪才上网。

一旦发现青少年有网络成瘾的倾向时,要在以下几个方面予以关注:

- 1) 不能完全禁止青少年上网;应该教会孩子如何在网络上保护自己,如不透露自己的住址、电话,不单独和陌生网友约会等。
- 2) 增强与青少年的沟通。及时与孩子建立一种平等坦诚的交流关系,心平气和地与孩子进行沟通,表示你对他上网的看法,并请孩子与你一起记录他上网时间和活动内容。其次,鼓励孩子回到现实社会中,带他/她参加他喜欢的娱乐活动。
- 3) 制定规则,比如,何时可以上网,每次上网的时间,以及上网的内容等。
- 4) 不要将电脑放在孩子的卧室,而是摆在书房等你可以观察到的地方。
- 5) 请心理咨询专家提供帮助。

区疾控中心供稿



节假日里话健康

每逢过年过节,“节日病”就会成为京城各大医院门诊患者中的“流行病”。有的患者是由于过度劳累、情绪激动犯了高血压、冠心病,有的是因为沉迷麻将打乱了生物钟勾出了胃溃疡等“老病儿”,还有的是在串门儿时被宠物咬伤。专家提醒市民:只有张弛有度,才能预防节日病。节日期间娱乐要有张有弛,不要沉迷于麻将、网吧,娱乐不可玩通宵。对爱上网的朋友来说,每次上网时间最好不要超过5小时。

许多市民利用节假日外出旅游,途中要及时休息,以补充体力,减轻疲劳;多洗热水澡,携带急救药品。节日期间,市民多数是在室内活动,如果人长时间生活在污浊的空气中,身体抵抗力

会降低,易感染呼吸道疾病,因此要定时开窗通风。

在此,专家同时教您几招“节日病”的应急处理,家中出现病人不要慌张,要按以下方法进行操:

对患有脑血管、心脏病的病人不要动,如有急救药箱,要先按处方说明服用药品(硝酸甘油);食物中毒的要进行催吐。病人出现危象时,针对情况进行人工呼吸抢救、心肺复苏抢救的,要立即进行。

另外,要及时拨打急救电话:“120”或“999”。电话中要讲清病人的症状、事情发生的经过、病人现在何处、如何接急救车等。

生活小常识

无创检查手段在冠心病诊治中的运用

迄今为止,有多种冠心病无创检查手段,除心电图(ECG)和超声心动图(UCG)外,以下检查方法对冠心病患者诊疗有重要意义。

①动态心电图(Holter):有效的捕捉到异常的心电活动及有无心肌缺血改变;及时检测各种心律失常,评价抗心律失常药物的疗效;使不明原因的晕厥,特别是心源性晕厥得到及时诊断治疗。

②活动平板运动试验(TET):通过运动增加心肌耗氧量,当运动达一定负荷时,冠脉狭窄病人的心肌血流量不再增

加,出现心肌缺血,在心电图上出现相应的改变。用于无症状性心肌缺血的诊断和急性心肌梗死的预后评价。

③心脏多层螺旋CT:用于冠脉斑块狭窄的诊断;冠脉支架、冠脉搭桥术后及冠脉起源走行异常的评价;测量左室功能及室壁运动;诊断心肌桥及冠状动脉瘤等,现已成为一种重要的冠心病早期筛查和随访手段。

④磁共振成像(MRI):具有类似CT数字化重建功能,组织特异性高,用于心脏形态、结构、功能、心肌灌注、动脉斑块

及分子显像等评价,对心梗的临床预后判断和危险分层有重要指导意义。

⑤核素显像:核素心肌灌注显像是筛选冠脉造影最有价值的无创性手段,负荷心肌灌注显像阴性基本可排除冠脉病变。用于心绞痛、心肌梗死、心梗合并室壁瘤的诊断;有助于评估存活心肌、评价血管重建术的疗效和冠心病预后。

⑥心向量图(VCG):能记录心脏激动瞬间电流的方向、大小和传导速度,在某些方面优于ECG,在诊断下壁、前间壁和

后壁梗及心梗合并束支阻滞与分支传导阻滞等均有优势。

各种无创检查各有利弊,对每一个患者而言,需根据病情需要,选择有效而安全的检查方法,让患者最大程度获益。

张学频,女,副主任医师,北京大学临床医学硕士,擅长于心血管常见病,尤其是冠心病、心律失常、高血压、血脂异常、疑难杂症的诊治及危急重症的抢救。

出诊时间为每周四上午。

北京大学首钢医院心血管内科