

# 老人過冬該不該做“候鳥”

很多居住在東北地區的老年人會在冬季飛往南方生活，等到春暖花開的時候再回到自己的家鄉。他們被稱為“候鳥老人”。據統計，每年全國大約有40多萬“候鳥老人”在三亞過冬，其中以東北人為主。這種選擇是有科學依據的。

## 寒冷環境對器官有影響

首先，寒冷對呼吸道影響最大。氣溫下降，加之冬季氣候乾燥和霧霾等影響，呼吸道最容易受到侵襲。尤其對於慢性呼吸道疾病患者，如慢阻肺及支氣管哮喘患者，呼吸道受到冷空氣刺激後敏感性升高，會出現氣道高反應。加上老年人機體免疫力下降，病毒、細菌會乘虛而入，導致慢性呼吸道疾病復發和加重。

其次，寒冷對心血管系統也會造成不利影響。人體在低溫狀態下，外周血管會收縮，從而減少排汗。老年患者由於血管收縮造成血管阻力升高，心臟負荷增加，就會出現血壓升高，心臟供血下降。在高血壓發病機制中，寒冷起着重要作用。

中國高血壓人群分布是北方高南方低，研究發現，外界溫度每降低10℃，男性平均收縮壓升高1.5



毫米汞柱，女性升高2.4毫米汞柱。在中國12月份至次年2月份，急性心肌梗死的發病率較高，特別是在連續低溫、陰雨和大風天氣，急性心梗發病率顯著增高。冬季也是腦血管疾病的高發季節。

另外，寒冷也會影響骨關節健康。骨關節炎的患者在冬季容易癱狀加重。因為寒冷可引起關節血運障

礙，使骨內血液循環不暢，骨內壓和關節內壓增高而導致關節疼痛、滑膜炎癥。此外，北方冬季寒冷，人們出門時間減少，加之光照時間變短，對於老年骨質疏鬆患者來說，無法得到足夠的紫外線照射，容易造成骨質疏鬆進一步加重。

## 溫暖氣候有益心肺健康

南方濕潤溫暖的氣候對於有慢性呼吸道疾病的老人來說，是一個禮物。呼吸道每一次慢性炎癥的復發都是對呼吸道的一次損傷，長期損傷導致的呼吸道慢性病變會減少呼吸系統的儲備能力，加速呼吸系統的老化。

心腦血管系統也是一樣，長期的血壓穩定避免了各種相關臟器的損傷。

另外，南方溫暖且光照時間長，人們喜歡在戶外活動，這對於骨質疏鬆的改善就更顯而易見了。

## 寒冷并非一無是處

不過，寒冷并非一無是處，它也能給我們帶來益處。

寒冷的天氣，空氣中的氧氣含量增加。寒冷能殺死某些有害細菌。同時，寒冷天氣還能幫助人們改善血液循環，提高血紅蛋白的水平，縮小毛孔，減少疼痛感。

在寒冷天氣裏，人們的疲勞感和壓力也會得到緩解。不妨充分利用這些優勢，在身體能夠承受的情況下循序漸進地進行體育鍛煉。

雖然一些有基礎呼吸道疾病及心腦血管疾病的患者去南方過冬，可以避免基礎疾病的復發。但并不推薦所有人都這麼做，因為適應寒冷，適當鍛煉會使人體各個器官儲備能力增加，延長壽命，長期來看是可以受益的。

## 四個吃法毀牙



保持口腔健康，良好的飲食習慣尤其重要。近日，美國“男性健康”網站邀請美國賓夕法尼亞大學口腔醫學院牙周病學教授海克特·薩米安多、紐約大學口腔醫學院牙周病臨床研究部門主任斯圖爾特·弗洛姆教授，為大家總結了要遠離的傷牙習慣。

**喝無糖飲料** 澳大利亞墨爾本大學口腔健康合作研究中心的研究者對23種無糖飲料（包括果味礦泉水、軟飲料和運動飲料等）進行檢測發現：它們含有檸檬酸，會腐蝕牙齒。因此，建議大家平時以白開水或礦泉水為主，少喝甜飲料及無糖飲料。

**吃太多沙拉** 蔬菜沙拉含有大量鈣和鎂，這對身體健康非常有益，但會在口腔裏積聚過多牙垢，而牙垢中的細菌會損傷牙齒和牙齦。如果一定要吃，建議食用後及時漱口或刷牙。

**吃得太酸** 酸對牙釉質造成的損傷很難完全修復。酸性食物會導致唾液的pH值下降，從而腐蝕牙齒。

**吃完主食不漱口** 如果你在食用主食20~30分鐘後還不清洗口腔，主食中的部分碳水化合物會轉化為糖，腐蝕牙齒。建議吃完主食、糖後大量喝水，衝洗口腔，預防蛀牙。

## 冬季易上火 巧吃菜不燥熱

冬日是個容易上火的季節，口幹舌燥，容易傷害肺津，所以在飲食上應多吃滋補食物。那麼在這個季節適合吃什麼蔬菜呢？

**海帶** 海帶味咸，性寒，是化痰、消炎、平喘、排毒、通便的理想排毒食物。海帶中含有的多種營養物質，具有輔助降低血壓、降低血液黏稠度的作用，對心腦血管疾病患者大有裨益。

**蓮藕** 藕是個寶，因為藕性甘、味平，可以清熱去火、潤肺止咳。藕含有大量的單寧酸，有收縮血管的作用，可用來止血。藕還能涼血、散血，中醫認為其止血而不留瘀，是熱病血癥的食療佳品。

**西芹** 西芹是芹菜的一個品種，其養生效果同芹菜有異曲同工之妙。芹菜味甘、苦、性涼，歸肺、胃、肝經，具有平肝清熱、祛風利濕的功效，對於高血壓、眩暈頭痛、目紅腫等均有良好的療效。

## 年輕人吸煙 心臟更受傷

相較於年長者，年輕人更少出現糖尿病、高血壓、高膽固醇等增加心臟病概率的健康問題。但吸不吸煙對後者心臟的影響大過前者。

法新社日前援引《心臟》雜誌報道，50歲以下吸煙者發生嚴重心臟病發作的可能性比同齡非煙民高八倍。但隨著年齡增長，煙民與非煙民心臟病發作概率的差別越來越小。

50到65歲煙民比非煙民心臟病發作概率高5倍，而這種差別在65歲以上煙民和非煙民之間更低，為3倍。研究結論稱，在誘發心臟病的所有危險因素中，吸煙“排在首位”，更早對心臟造成影響。

這一研究的發起者是英國謝菲爾德市北部綜合醫

院南約克郡心胸中心的埃弗·格雷奇，其研究團隊調查了1727名罹患常見的急性ST段抬高型心肌梗死（STEMI）的成年患者。這些病人在2009年至2012年間接受了相關治療。研究發現，近一半病人是現時煙民，剩餘病人中曾經吸煙者和從未吸煙者各占一半；前者發生STEMI的概率是後者的3倍多。現時煙民心臟病發作年齡比剩餘病人至少早10年，而且在此之前患冠狀動脈疾病的可能性是從未吸煙者的兩倍。

英國南約克郡50歲以下成年人中有27%吸煙，50歲以下患STEMI的人群中有75%是煙民。研究認為，需進一步採取措施幫助年輕群體戒煙，即使減少吸煙的數量也有作用。

## 像重視補鈣一樣重視補鉀

### 作用：補鉀有助防慢病

鉀是維持人體正常運轉的關鍵營養素之一，它主要有以下作用：第一，鉀主要存在于細胞內液，對於維持細胞的完整性和電解質平衡十分重要；第二，心臟的正常搏動和肌肉正常收縮都有賴於鈉、鉀等離子的協同作用，碳水化合物和蛋白質的代謝也需要鉀的幫助；第三，因過量攝入鈉導致高血壓時，鉀還具有降血壓的作用，這是因為鉀能促進鈉從尿中排出，並抑制腎素—血管緊張素系統，從而降低血管壓力。該系統是人體內重要的體液調節系統，被過度激活是產生高血壓的原因之一。

體內缺鉀時，可引起肌肉、消化、心血管、泌尿、中樞神經等系統發生功能性或病理性改變，表現為肌肉無力、心律失常、胃腸道功能紊亂等。長期缺鉀，可出現腎功能障礙。

研究證實，鉀對預防高血壓等慢性病具有重要作用，並有助於防止鈣流失，使骨骼更硬朗。按我國營養學會發布的2013版中國居民膳食營養素參考攝入量，健康人鉀的適宜攝入量為每天2000毫克，要預防慢性病，鉀的建議攝入量是3600毫克/天。然而，最新的營養調查顯示，我國居民每天鉀攝入量僅為1616.9毫克，遠遠低於預防慢性病的建議攝入量。

### 人群：幾類人更得補鉀

攝入人體的鉀主要由腎臟、腸道和皮膚排出體外。對於以下幾類人來說，應該尤其重視補鉀。

**高血壓患者**。對於這部分人來說，補鉀和限鈉同樣重要。鈉和鉀就像兩個勢均力敵而又互相制衡的戰友，鈉在細胞外，鉀在細胞內，兩者共同捍衛身體細胞內外滲透壓、水分和酸鹼值的平衡，祇要攝入足量的鉀，就可以置換出體內過剩的鈉，從而達到控制血壓的目的。

**大量出汗的人**。正常情況下，汗液排出鉀的比例很少，約3%，但大量出汗時，鉀的排出量會明顯增加。

**長時間嘔吐或腹瀉的人**。嘔吐或腹瀉會引起人體大量脫水，引發電解質紊亂，導致鉀大量流失。

此外，使用利尿劑和類固醇藥物也會造成缺鉀。需要特別提醒的是，大量輸入含鉀藥物或口服鉀劑等可導致體內鉀過多，可能引起心臟傳導阻滯、心跳減慢，嚴重的可停止波動。需要藥物鉀治療時，一定要聽從醫生的指導。

### 對策：用好四個飲食招

提到補鉀，很多人首先想到的是吃香蕉。然而，要想吃够3600毫克的鉀，光靠吃香蕉遠遠不夠，大家不妨從以下幾點入手。

**第一，選擇鉀營養素密度高的水果**。選水果時，不能祇是看鉀含量高低，而要看“鉀營養素密度”，

如今，補鈣已經引起很多人的重視，其實，有一種元素同樣重要，那就是鉀。本報特邀專家詳細解讀補鉀那些事，希望大家像重視補鈣一樣重視補鉀。



也就是用鉀含量除以熱量的值。如果按照這個指標來衡量，100克香蕉含鉀256毫克，熱量為93千卡，鉀營養素密度是2.75。如此計算，橙子的鉀營養素密度是3.31，哈密瓜為5.59，木瓜為6.06，都比香蕉高。

**第二，常吃薯類和雜糧**。土豆、紅薯、芋頭和山藥等薯類鉀營養素密度特別高，還富含維生素C，對控制血壓十分有益。各種雜糧也是補鉀高手，比如小米和紅小豆的鉀含量分別是大米的5倍和14倍。

**第三，常吃菌類蔬菜**。蔬菜的鉀含量都很高，比如菠菜、芥藍、莧菜等綠葉菜的鉀含量都超過香蕉。菌類蔬菜的鉀含量尤其出眾，例如口蘑鉀含量為1655毫克/100克、蘑菇（鮮蘑）312毫克/100克、雙孢蘑菇307毫克/100克。

**第四，用低鈉鹽代替普通鹽**。低鈉鹽中含大約25%的氯化鉀，而氯化鉀中含鉀53%。也就是說，1克低鈉鹽中就含有133毫克的鉀。如果每天控制在6克鹽的量，僅低鈉鹽就能提供約800毫克的鉀。

腎功能正常的人有很強的排鉀能力，從食物中攝入鉀過多時，會很快從尿液排出去，但對於有腎臟疾病的人，腎臟排鉀能力下降，一次攝入過多鉀很可能導致高鉀血癥，這類人群不要吃太多富含鉀的食物。