

突然體力大降 警惕心衰

調查顯示，我國心衰患者預估超過千萬。專家提醒，如果患有心腦血管疾病，一段時間內突然發現體力下降得厲害，動一動就氣短心慌，甚至還出現腳部水腫，很可能提示出現心衰，務必要儘早就醫排查。



三大信號預示心衰

南方醫科大學南方醫院心力衰竭中心主任許頂立教授介紹，心臟就像一個“水泵”，不停將血液泵出並通過動脈輸送到全身各個器官。心衰患者的心臟泵血功能衰退，就像彈性減退的“皮球”，輸出血量不能滿足身體代謝的需要，就會出現心衰。

許頂立說，在心衰早期，有些患者會表現出氣短和體力差，比如近一段時間運動耐量下降，在活動幾分鐘後就會出現上氣不接下氣；有的心衰患者有時睡到半夜，躺著就會覺得透不過氣、咳嗽，需要坐起來或者多加一個枕頭支撐身體到半坐立狀態，呼吸才能感覺舒適；另外，有些患

者會出現持續水腫，如腳和腳踝腫脹或體重增加，覺得連鞋都不合腳了，這也可能是由心衰引起的。

“總的來說，氣虛乏力、躺臥呼吸困難、四肢水腫是心衰最常見的癥狀。如果出現這些癥狀，建議患者給予重視，及早排查是否與心衰有關。”許頂立表示，“患者應重視早篩、早診、早治。”

冬日心血管病患者警惕感冒

目前正值冬天，隨著氣溫的逐漸降低，在寒暖交替或是流感高發時節，有心血管疾病的人群要加強預防，盡量避免感冒或流感的發生，尤其是肺部感染，它也是心血管病患者發生心衰的常

見誘發因素。

有心梗病史須多量血壓脈搏

許頂立指出，心衰是幾乎所有心血管疾病的嚴重或終末段疾病，冠心病、高血壓、心肌病和糖尿病等慢性疾病管理不好，都會導致心衰。如果患有這些慢病，基本是心衰的高風險人群。

冠心病或者高血壓患者，特別是之前發生過心梗的患者，平時應學會使用電子血壓計自行測量血壓和脈搏，做好記錄，定期做心電圖檢查，多注意心臟保健。有心肌病家族史人群要注意自己有沒有出現心衰的癥狀。“如果心率突然加快，排除感冒發燒等疾病因素，比如和平常相比，每分鐘加快15次~20次，必須高度警惕，不舒服要隨時就診。”

許頂立強調，心衰高風險人群一定要警惕感冒受涼、心律失常、情緒激動、精神緊張，乃至妊娠或分娩，輸液過多、過快和突然停藥等誘發心衰的因素，不可掉以輕心。

生活中這些細節要注意

許頂立說，心血管疾病患者應遠離不健康的生活方式，飲食盡量低鹽、避免過量喝水，同時要適度鍛煉。心衰患者可以在醫生的指導下，通過6分鐘快步走來監測和設計適合自己的運動方案。一般來說，散步、快步走是比較適合心衰患者的鍛煉方式，強度過大、對抗性強的運動如各種球類則是不適合的。

值得注意的是，糖尿病患者平時也要嚴格控制血糖，清淡飲食，控制體重，少吃多餐，因為飽餐也有可能引起心衰。

三碗湯能健骨



編者的話：據統計，我國超過60歲的老年人中，骨質疏鬆的發病率達到56%，女性患者高達六七成。冬季到來後，日照減少，人們衣著臃腫，行動不便，因摔倒等意外因素導致骨折的發生率直線上升。對於骨質疏鬆患者，除了及時治療、經常曬太陽，飲食調理也是一項重要的預防措施。這裏推薦三款藥膳，老人經常飲用，可達到滋補肝腎、強筋健骨的功效。

鷄血藤首烏骨碎補豬骨湯

取鷄血藤30克、制首烏30克、骨碎補30克、紅棗6枚、豬脊肉500克，生姜數片。將豬脊骨焯水後撈出，上述所有材料放進砂鍋中，加入清水適量，大火煲沸後，改小火再煲一個半小時，調味即可。

方中，鷄血藤為密花豆的乾燥藤莖，於秋冬二季采收，其性溫、味苦甘，歸肝、腎經，可行血通絡、逐濕除痹；制首烏為何首烏的炮制加工品，擅長補肝腎、益精血、壯筋骨；骨碎補採自槲蕨的根莖，性溫味苦，歸肝、腎經，有活血止痛、補腎強骨的功效。該湯能活血補血、滋腎強骨、溫經通絡，適合血虛萎黃、手足不溫及麻痺、關節冷痛、腎虛腰酸的骨質疏鬆患者飲用。

五指毛桃黑豆牛骨湯

取五指毛桃200克、黑豆60~80克、牛骨800克、紅棗5枚、生姜數片。提前浸泡黑豆；五指毛桃用小刷子徹底刷幹淨；牛骨焯水後撈起；紅棗去核。上述材料放進湯煲中，加入清水適量，大火煲沸後再轉小火煲一個半小時，調味飲用。

方中，五指毛桃有“廣東人參”之稱，它屬桑科植物，並不是桃，因葉子長得像五指，果實成熟時像毛桃而得名。其性平，味甘辛，能健脾利濕、舒筋活絡。黑豆含鈣量豐富，黑色入腎，有補精血、填筋骨、滋腎陰、壯氣力的功效。牛骨以形補形，能行氣血、強腰膝、除萎痺、利筋骨。該湯適合行走無力，遇寒濕天氣關節麻痺疼痛加重的骨質疏鬆患者飲用。

蝦皮黃骨魚豆腐湯

黃骨魚（也叫黃辣丁）3條、蝦皮1把、嫩豆腐2塊、生姜數片、炒過的黑芝麻1匙。黃骨魚宰殺後洗淨擦幹，兩面煎至金黃，在鍋中加入熱水、蝦皮和豆腐，大火煮沸後，轉小火再煮20分鐘左右，湯將成時撒下炒過的黑芝麻。胃寒者可撒入適量胡椒粉。

骨質疏鬆主要是因為骨頭裏的鈣含量不足。這款湯裏的豆腐、黃骨魚和蝦皮、黑芝麻都是補鈣“小能手”，對缺鈣者十分適用。該湯顏色奶白，香味濃鬱，有健脾胃、益精血、強筋骨、濡養關節的功效，適合骨質疏鬆患者日常飲用。

夜裏膝蓋疼 小心滑膜炎

58歲的王女士平常喜歡運動，可最近一個月來，她的左膝蓋一到晚上就鑽心地疼。王女士以為自己得了關節炎，試了不少辦法，但效果都不理想。經醫生診斷，王女士是患上了膝關節滑膜炎，目前處於急性期。

“滑膜炎是一種多發性疾病，其發病部位主要在膝關節。”山西省人民醫院骨科醫師陳斌說，膝關節是人體滑膜最多、關節面最大和結構最複雜的關節，膝關節滑膜廣泛分布于膝關節腔，位於肢體淺表部位，故遭受損傷和感染的機會較多。患者往往早晨癱軟較輕、晚間加重，不能長時間行走，走路多了膝關節會有酸困感且明顯腫脹。

“中老年朋友膝關節軟骨的老化和磨損，是造成膝關節滑膜炎的最常見原因。”陳斌說，如果膝關節軟骨病變較輕，隨着關節炎的痊愈，滑膜炎自然就痊愈了。單純的滑膜炎通常以保守療法為主，最常用的是適當制動、休息，輔助藥物治療。如果超過3個月，可能演變為慢性滑膜炎，保守治療的效果可能不好，甚至需要關節鏡微創清理。

當膝關節出現夜間疼痛時，首先應注意休息，減少日間活動，觀察有無體溫升高、局部明顯腫脹等情況，如果有異常及時就診。

老人血栓四個早期信號

隨着年齡增長，老人的血管彈性越來越差。當血管內皮受損、血流速度減慢、血液黏稠度增加時，血栓容易形成。血栓把身體各部位血管通道堵住，形成心梗、腦梗、下肢動脈腫脹等，嚴重時可危及生命。血栓雖然危害大，但有一些明顯的早期信號。

睡覺時流口水。很多老人睡覺時會流口水，大部分是正常現象。但如果發現老人口水經常朝一個方向流，就要提高警惕了，很可能得了腦血栓。因為血栓會造成咽喉部位一些肌肉功能失調，而睡夢中人體失去對肌肉的主動控制，口水便會流下來。

早起後眩暈。腦血栓發作前，70%的患者會出現眩暈癥狀，一般在早晨起床後發生。如果老人3天內出現眩暈的次數較多，或勞累工作後經常出現眩暈，就要考慮是不是血栓引起的。尤其是高

血壓老人，更應重視。如果1天出現5次以上眩暈，應及時去醫院檢查。

手脚發麻和腫脹。可能是血栓流入動脈所致。當形成栓塞後，這一部分肌肉會出現缺血情況，皮膚變得蒼白，體溫下降，甚至觸摸不到足背面的動脈。時間長了，腿部就易出現腫脹，嚴重的還伴有疼痛感。因此，對於突然發生的手脚發麻，一定要高度警惕腦血管病變。

胸部發悶和發痛。不少老人長期不運動或臥床靜養，易出現胸悶胸痛癥狀。因為血栓初期，血管中非常容易出現凝結而成的血栓，它們如果掉落並隨着血液流入肺部，會使患者出現胸部發悶和發痛的現象。一旦形成肺栓塞，隨着呼吸疼痛會逐漸加重，而且一般是刺痛或銳痛。因此，胸部有疼痛感和胸悶現象時需警惕。

冷天，性愛讓身體“熱”起來

天氣乍暖還寒，到了晚上，夫妻倆凍得縮手縮腳，上床後可能急匆匆裹緊被子，不再想脫衣親熱……其實，冬季性愛可以促進身體血液循環、改善情緒，掌握好一些小技巧，還能很快讓你們“熱”起來。

穿一雙襪子。對於女性來說，冬季性愛的首要任務是穿一雙齊膝襪或緊腿長襪，或者蓋上被子、毯子，祇要能讓你的雙腳溫暖、舒適就好。有研究顯示，性愛過程中，女性雙腳保持溫暖，容易獲得性高潮。女性的性高潮本來就遲緩，天氣寒冷時人體血液循環減慢，就更難獲得高潮。女性穿上一雙長襪不但非常性感，還能保持下肢的溫暖和正常的血液循環，從而加速性快感的到來。

喝幾口熱茶。性愛之前，女性可以先喝幾口熱茶，紅茶或綠茶均可，在嘴裏含一會兒再咽下。然後開始親吻男伴的性敏感區，比如嘴唇、耳根、胸部、腹部，或者將口中的熱氣呼在這些部位。男伴可能正凍得縮手縮腳，你的熱唇親吻會讓他如沐春風，很快興奮起來。當然，男人也可以利用這個辦法給女伴溫暖。

喝幾口薄荷茶。如果擔心喝茶水會影響睡眠，可以用熱水泡幾片薄荷葉，沏一杯薄荷茶。薄荷茶除了能給你們溫暖，其中的揮發物質還可以產生持久刺激，你的口唇所到之處，都會給對方帶來清爽愉悅的感受，從而打開他的快感開關。

讓陽光進來。冬天裏陽光充足的時候，可以偶爾嘗試一次白天性愛。打開窗簾，讓陽光照射進屋子，在溫暖的陽光下享受溫情。人體內的舉

酮水平在冬天相對較低，導致性欲降低，陽光照射則能提高性欲。另一方面，在明媚的陽光下，雙方的身體越發性感，這種視覺刺激會讓兩人“性”致勃發。

多用勺子式。如果兩個人採用身體接觸少的姿勢，很多身體熱量會白白消耗，所以冬季性愛可以採用能讓兩個人的身體緊密接觸的姿勢，比如勺子式：兩人側臥，女方在前，雙腿微屈，男方在後，面向女方，兩個人如同一對勺子相扣。勺子式性愛讓兩人身體有最大面積的接觸，達到“抱團取暖”的效果。這個姿勢還可以解放你們的雙手，以給自己 and 對方增加刺激，讓更多性敏感區“熱”起來。

利用烘乾機。冬天屋裏氣溫低，可以用一些能夠產生足夠熱量的電器，比如烘乾機。烘乾機旁，兩個人可以在烘乾機旁進行快捷性愛。女方背靠烘乾機，男方在前，面向女方。屋外寒風蕭瑟，屋裏的烘乾機旁溫暖如春，會讓你們春心蕩漾。

精油刺激。冬天使用一些溫熱的精油，兩個人互相做做按摩，可以幫你們放鬆拘緊的肌肉，精油散發的香氣還會令你們心曠神怡。很多精油都香氣宜人，比如桉樹油、松樹油、柏木油、姜黃油、檸檬油等，選擇自己喜歡的香型即可。將精油稍微加熱後塗抹在對方皮膚上，再進行適度按摩。溫暖的精油會增強皮膚敏感度，按摩還會增進雙方感情。需要注意的是，精油的使用部位，如果你們想用精油當潤滑劑，要仔細看一下精油的用途說明，以免對生殖器造成刺激或感染。