



长寿保健

入冬首波“寒流”即将报到，天气一变冷，就可以听到频繁的救护车警笛声音，将患者紧急就医，其中不乏心肌梗塞发作患者，心肌梗塞正是心因性休克的可能前兆。这些意外来的很突然，往往让人措手不及。营养师表示，预防心因性休克要避免两大无声杀手：高血压、高血脂，其中高血脂的人要多注意“三多吃”、“三不要”的养生要诀。

什么是心因性休克？心因性休克是心肌功能受损，以至无法输出足够的血量和氧气到组织，造成无法供应全身所需、血压下降，进而产生昏迷休克等现象。

哪些人是心因性休克高风险群？高敏营养师表示，心因性休克高风险群包括：常抽烟者、酗酒者、高血压、高血脂、高血糖、有心脏病史、先天性心脏病者。至于年轻人也不要以为不会发生，如果长期熬夜、生活压力大、生活习惯不良等，也可能造成心血管疾病，成为心因性休克的潜在风险族群！

如何预防心因性休克？首先要先避免两大无声杀手：高血压、高血脂。

什么是高血脂症？

1. 血液中的胆固醇或三酸甘油酯过高。
2. 坏胆固醇过高或好胆固醇过少。

其实不论是单一、合并的血脂异常，都是导致动脉粥样硬化的危险因素。加上高血脂的盛行率远比我们想得还要更多，大约每5个人当中就有1个人有高血脂。有高血脂的人除了容易并发心因性休克，也可能造成心肌梗塞、中风、肾脏病、周边动脉疾病、胰脏炎风险。

有高血脂该如何做到“饮食控制”呢？高敏营养师提醒，应该多注意“三多吃”、“三不要”的秘诀：

三多吃

1. 多用蒸煮卤烤焗：烹调宜多使用蒸煮卤烤焗，但是要避免油炸、油煎、油酥。
2. 多吃好油：不要闻油色变，因为好的油脂会帮助我们代谢掉不好的油脂。建议炒菜使用

寒流防心因性休克！ “三多吃、三不要”保命！

植物油，如菜籽油、橄榄油、苦茶油等，并避免使用过多的调味料。

3. 多吃纤维食物：纤维食物像是各种蔬菜、未精致全粒杂粮类。

三不要

1. 不吃肥肉：饮食少吃肥肉、肥皮、动物内脏、加工肉品，以选择低脂高蛋白的食物为主要摄取来源。
2. 不要抽烟喝酒：吸烟与饮酒皆为心血管疾病的高风险因子。
3. 不要太胖：体重超重、肥胖会道致高血压等心血管疾病，也包括心因性休克。维持理想体重(公斤)=22×身高(公尺)平方。

除了高血脂要注意之外，高血压也是现代人的文明病之一。根据世界卫生组织(WHO)统计，世界上最多的人得到的慢性病就是高血压。再加上国民健康署也调查发现，在台湾约每4人就有1人是高血压患者。千万不要认为高血压是长辈的专利，各个年龄层的人都有可能罹患高血压。

对抗高血压除了药物控制外，更改自己的饮食方式更是良药：DASH得舒饮食有助降血压，能让你少吃一颗

華人健康網 x 呼叫醫師



寒流防心因性休克！

「三多吃、三不要」保命！

三多吃			三不要		
					
多用 蒸煮卤烤焗	多吃好油	多吃 纖維食物	不吃肥肉	不要抽菸喝酒	不要太胖

血压药。

什么是得舒饮食？

高敏营养师表示，得舒饮食是从“DASH Diet”中的DASH而来的，“DASH”则是“Dietary Approaches to Stop Hypertension”的缩写，表示“利用饮食方式来预防高血压的饮食”。

得舒饮食要诀：

1. 白饭面条等精致淀粉换成未精致全谷杂粮，像是地瓜、马铃薯、南瓜、糙米饭等食材，都是属于好的未精致淀粉类。
2. 每天吃5份蔬菜+5份水果，一份蔬菜约煮熟的半碗，一份水果约放进碗里的8分碗。
3. 每天摄取2杯乳制品，像是牛奶、优酪乳、优格、起司等。
4. 红肉改白肉和豆制品，每天吃小于或等于6份。
5. 用好油、少吃甜食及肥肉，好油可以以植物油、坚果为主要摄取来源。

至于甜食部分建议将含精制糖甜点用水果替代，或是坚果、优酪乳等。

简单来说，得舒饮食其实没有太多限制，主要就是多吃未精制全谷、蔬菜、水果等，以及多补充乳制品及摄取白肉，就能控制血压。

至于得舒饮食为什麼能够有效降血压、增进健康？主要是因为高血压会让动脉硬化失去弹性造成脑部、肾等器官的血液交换能力变差，进而道致心脏病、肾病、中风、失明风险，而得舒饮食则可以有效控制血压的提升。

高敏营养师提醒，需要注意的是，得舒饮食虽然能帮助健康，却不是人人都适合吃！像是得舒饮食的水果摄入量偏多，对于糖尿病友的血糖可能会造成威胁；对于需要控钾的肾脏病友也不利。若执行后即便血压有下降，也千万不要自行停药，是否能减药或停药，还是必须遵从医师指示。



家庭论坛

一句积极的话

有一位母亲第一次参加家长会，幼稚园的老师说：“你的儿子过动，在椅子上三分钟都静不了，你最好带他去医院看一看。”回家的路上，儿子问她老师都说了些什么，她鼻子一酸，差点流下泪来。全班30位小朋友，只有对他，老师觉得很苦恼。她在内心深深呼求了一声主名，然后告诉他：“你原来在板凳上坐不了一分钟，老师说现在你能坐三分钟了，妈妈很开心。”

那天晚上，她儿子破天荒吃了两碗米饭，并且没让她喂，因为儿子也很开心妈妈称赞了他。后来，儿子上小学了。家长会上，老师说：“全班50名同学，这次数学考试你儿子排第40名，或许你该考虑让他去补习一下。”当这个母亲回到家里，对坐在桌前的儿子说：“第40名很好！这说明你并不是个笨孩子，因为你赢过了10个同学。只要细心些，一定会考到20名的。”

说这话时，她发现，儿子黯淡的眼神一下子充满了光，沮丧的脸也一下子舒展开来。她甚至发现第二天上学时，儿子去得比平时都要早。这对母子就这样好像跌跌撞撞似的，一路重复著同样的情形，终于熬到了儿子高中毕业了。



神注重的是人的心

耶和華卻對撒母耳說：「不要看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為，耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心。」

撒母耳記上16:7

母亲有一种预感，她儿子录取得了第一志愿，因为在报名时，她跟儿子说她祷告时很平安，她相信他能录取。他儿子从学校回来，喜孜孜地把一封挂号信交到她的手，突然转身跑到自己的房间里大哭起来。“妈妈，我知道我不是个聪明的孩子，我知道从小到别人怎么说我的。可是，这个世界上还有你能欣赏我，这样就够了……”这时，她悲喜交加，再也按捺不住十几年来凝聚在心中的泪水……

你在意别人为你定的标签吗？也许那个标签下得还很有道理，你一点也反驳不了？这时你能否像这位母亲一样，越过人们对你的“正确”的评论，在凡事上都能看到积极的一面，把荆棘化作土壤的养分？

记住，神看你不是照人所看的来看你，凭靠恩典好好奋斗吧！祂知道你连自己都还不晓得的整个人生！“因为要紧的不是人怎样看；人是看外貌，耶和華是看内心。”(撒16:7)

来源：水深之处

滴水藏海

爱的习惯

◎江慧妍

小林和妻子新婚不久。这天，小两口一起回乡下看望妻子的父母。小林为了给岳父、岳母留下好印象，每天都早起，想帮忙做一些家务，但再早也早不过岳父。起床时，总会看到岳父把一杯加了蜂蜜的温热红茶放在餐桌上。小林心里热乎乎的，总是端起来喝个点滴不剩。

临回城前的一晚，岳父把小林叫到一边，对他说：“爱一个人很容易，但要保持爱一个人的习惯，却很难！”小林若有所悟地点了点头。

回城后，小两口齐心协力，小日子过得红红火火。可没过几年，小林禁不住外面的诱惑，出了轨，两人闹了一场，到最后，只好提出离婚。

就在这时，岳父突然病倒了，两人把离婚的事搁了下来，忙赶回去探望。岳父一颗心清明如镜。小两口别扭的表情，他一瞧便明白了。

岳父支开其他人，对小林说：“我住院的这几天，你能每天早上代我为你岳母泡一杯加蜂蜜的红茶吗？她有胃寒的毛病，习惯起床后喝一杯红茶暖暖胃。其实，我女儿也遗传了她妈妈的毛病，胃一直不太好。”

原来，那杯红茶是岳父为岳母准备的。小林终于明白了当年岳父所说的那句话：爱一个人很容易，但要保持爱一个人的习惯，却很难！

第二天早上，小林在为岳母泡茶的同时，也为妻子倒上了一杯。岳父病好后，夫妻俩回城了。离婚的事一再拖延，到最后，两人都不再提起，重新把日子过得甜甜蜜蜜。因为，小林已经习惯了每天清晨早起，为妻子泡上一杯暖暖的蜂蜜红茶。

“爱是恒久忍耐，又有恩慈。”

~哥林多前书13章4上节~