

總覺心慌 小心房顫

冬季氣溫較低，不少老人會出現心慌、頭暈、氣短的癥狀，很多人都以為是氣候時冷時熱所引起的正常反應。但事實上，這樣的癥狀很可能是因為房顫引起的。中國東南大學附屬中大醫院胸心外科劉志勇教授提醒，冬季是老年人心腦血管疾病的高發季，老人若感到心慌、氣悶、眩暈別總是“忍一忍”，應及時就醫。

總感覺“心慌慌”警惕是房顫

房顫是心房纖維性顫動的簡稱。房顫發作時，心房不能有效地泵出血液，血液滯留心室內，血栓形成的危險性就會增高。房顫導致心房血栓的形成，一旦脫落，可以引起全身器官或組織栓塞。一旦血栓流入腦動脈就會導致腦中風，老年患者腦中風約有1/3是由房顫引起的。而由房顫所引發的腦梗塞後果更為嚴重，致殘率和致死率很高。

大多數房顫患者的癥狀有心悸、呼吸困難、胸痛、疲乏、頭暈，感覺到眼前黑蒙蒙的，最常見的就是心慌。隨着房顫病情發展，發作逐漸頻繁，持續時間也會越來越長，千萬不要掉以輕心，不要拖延耽擱，要盡快去醫院諮詢醫生，越早治療獲得滿意效果的機會就越大。專家特別提醒，還有大約15%到35%的房顫病例臨床表現為沒有癥狀，患者因

此常常得不到及時診斷和治療。特別是老年人，應定期進行體檢。目前，常規體檢中的心電圖是診斷房顫最簡單有效的手段。

長期房顫更“青睞”甲亢患者

以前冠心病、心絞痛、心房顫動等心臟疾病都被認為是“老年病”，多在老年人群中發生。但不容忽視的是，近年來房顫的發病還呈現出向年輕人轉移的趨勢。劉志勇教授介紹，在就診的患者中，三十多、甚至二十幾歲的患者突發心肌梗死，已經是屢見不鮮了。而這些患者往往沒有高血壓、糖尿病、外周血管病等這些慢性疾病，在這些中青年患者中最常見的危險因素是吸煙、高脂飲食、熬夜、生活作息不規律、工作壓力大、生活節奏緊張等。

據專家介紹，在急診就診的突發房顫患者中，約3%與甲亢有關。有關的研究發現，臨床型和亞臨床型甲亢患者的房顫發生率分別是14%和13%，顯著高於正常人群中的房顫發病率2.3%。在年齡大於40歲的甲亢患者中，約有1/4的患者可發生房顫。確定房顫的病因是否與甲亢有關十分重要。甲亢患者經過治療後，甲狀腺功能恢復正常的6周約有60%的房顫患者會自動轉復為竇性心律，甲狀腺功能恢復越快，房顫的發病率就越高。



老年人冬季盡量避免清早活動

專家表示，冬季是心臟病、高血壓的高發季節，對這些疾病的患者，尤其是老年患者應當注意按時遵醫囑服藥。冬季由於天氣變冷，室內外溫差大，血壓易升高，血管脆性增加等，不規律的服藥可能更容易誘發心肌缺血、腦血管病等疾病，所以規律、定量的服藥就更為重要。

老年人還要注意保暖，寒冷刺激容易使血壓升高，心肌耗氧量增加，誘發心絞痛或心肌梗死。盡量避免清早活動，冬季清晨的空氣寒冷，霧霾較重，晨練反而容易誘發心臟病或呼吸系統疾病。建議可在下午較為暖和的時候再進行鍛煉，並且盡量採取一些散步、慢跑、太極拳等一些較為溫和的運動方式，避免激烈運動。

常抽筋練習提踵

提踵練習就是以雙足或者單足支撐，足跟離開地面站立一定時間，保持身體平衡，重複訓練，以達到鍛煉踝關節周圍肌肉力量和平衡能力的練習方法。

適用於踝關節扭傷後康復、踝關節術後康復、踝關節慢性不穩定（踝關節容易反復扭傷）、小腿肌肉損傷後康復、小腿常出現肌肉痙攣（俗稱“抽筋”）的患者鍛煉。每次提踵持續5秒鐘，然後足跟落地放鬆2-3秒；每天做4-6組，組間休息2分鐘左右；每組練習至疲勞為止，以不產生明顯踝關節和足底疼痛為度。

開水衝藥療效差

天氣冷了，很多人喜歡喝熱水，連吃藥也不例外。殊不知，熱水會影響藥物，讓療效打折，尤其是以下幾種藥。

阿莫西林 阿莫西林遇熱不穩定，容易形成高分子聚合物，引起類似青霉素的過敏癥狀。衝服阿莫西林顆粒時應控制好水溫，最好在40℃以下或用涼開水衝服，衝後最好馬上服用，不宜久放。

維生素C泡騰片 維生素C泡騰片由維生素C、檸檬酸、碳酸氫鈉等成分組成。加水後，檸檬酸和碳酸氫鈉發生反應釋放二氧化碳，因而有很多氣泡。維生素C是水溶性維生素，因此不需要很高溫度的水就能溶解。同時，維生素C性質不穩定，若用開水衝泡，易氧化分解，降低藥效。建議用40℃以下的溫水衝泡。

揮發性中藥顆粒 金銀花、柴胡、荊芥、藿香、薄荷等中藥有特殊的芳香氣味，這是因為它們含有具有藥用價值的揮發油，而揮發油不穩定，遇熱容易揮發和分解。很多中藥顆粒劑和衝劑中含有這些藥物，建議衝服時水溫不超過40℃-60℃。

消化酶類藥 復方消化酶、胃蛋白酶等消化酶類藥受熱易凝固變性，導致藥效降低或失效，應用涼開水或溫開水送服。

栗子堪稱腎之果



中醫認為，栗子性味甘溫，具有養胃健脾、補腎強筋、活血止血、止咳化痰的功效，尤其適用於因腎虛所致的腰膝酸軟、腰腳不遂，小便頻多及脾胃虛寒的人。現代研究認為，栗子是碳水化合物含量較多的幹果品種，能提供較多的熱能，有利於機體抵禦寒冷，比較適合秋冬季節食用。栗子所含的不飽和脂肪酸、多種維生素和礦物質，對高血壓、冠心病、動脈硬化、骨質疏鬆等疾病，有較好的預防和治療作用，因此老年人常吃栗子，可達到延年益壽的目的。此外，栗子含有豐富的核黃素，備受口腔潰瘍困擾的朋友可常吃。

栗子除了可以熟食外，還可生食，且生食栗子具有更好的補腎效果。早在唐代，醫藥學家孫思邈就說板栗是“腎之果”，指出“生食之”可治療腰腳不遂，強調了“生吃”這一用法。中老年人若是養成每日吃風幹的生板栗的習慣，可達到有效預防和治療腎虛、腰酸腿疼的目的。

身體缺營養信號及對策

缺乏維生素和微量元素等營養會導致很多疾病和不適。了解營養缺乏的危害及癥狀，有助於對癥下藥，及時採取食補或藥補措施。英國《每日郵報》最新載文總結出，身體營養缺乏的6個信號及其對策。

口腔潰瘍：缺維生素A

英國營養基金會的伊麗莎白·威奇塞姆博士表示，維生素A有助於抗擊炎症，改善光線昏暗時的視力和保持皮膚健康。平時可適當多吃動物肝臟、雞蛋和酸奶等補足缺維生素A。

消化不良：缺膳食纖維

膳食纖維是人體的“清道夫”，能有效防治便秘、痔瘡，預防結腸癌、直腸癌。隨着生活水平的提高，食物越來越精細化，膳食纖維的攝入量却越來越低了，所以消化不良的人也越來越多，缺少膳食纖維的人應加強粗糧的攝入，多吃蔬菜水果。

疲勞：缺鐵

鐵是血紅蛋白的重要組成部分，血紅蛋白供養不足，會出現注意力不集中等疲勞反應。多項研究表明，缺鐵是最常見的營養不良問題，18%的女性因為生理原因而缺鐵。缺鐵的人平時應該多吃紅肉、雞蛋、綠葉蔬菜。

焦慮：缺鎂

焦慮、易怒是現代都市“上

班族”的通病。而鎂能幫助人體將食物轉化成能量。有益骨骼健康，同時，鎂還關聯到人體肌肉收縮和體溫調節。研究發現吃90克菠菜可滿足鎂日需求量的75%。杏仁和全谷物面包中也含有一定的鎂。

頻繁感染：缺硒

經常生病、頻繁感染的人可能缺硒。意大利營養學家薩拉·辛克納博士表示，硒可以提高免疫力、防止細胞損傷、抗擊癌癥。水果、大蒜、蘑菇中硒含量相當可觀；蝦、魚等水產類含硒豐富。

皮膚瘙癢：缺鋅

皮膚瘙癢的同時傷口愈合慢、指甲出現白點就有可能是缺鋅。鋅有助於新細胞和酶的形成，對傷口愈合非常關鍵。世界衛生組織估計全球大約1/3的人口缺鋅，特別是飲食差的兒童、孕婦和老人以及素食者。補鋅得多吃全谷食物、蟹和紅肉，200克牛肉可滿足一天鋅需求量。

心理壓力大眼睛過勞死

日前，意大利科研人員總結，那些因長時間坐在電腦前工作而相信自己患上眼睛疲勞癥的人，很可能是受心理壓力影響。調查發現，30%投訴眼睛疼痛或視鏡模糊的人指出，他們的工作壓力過大，無法發揮專長，與同事發生摩擦和自信心不足。

案例：男子視力衰退疑為壓力大所致

一名33歲的臺灣男子在起床後，發現視力嚴重衰退，即使戴上眼鏡、鼻子貼着報紙，報上頭號大新聞標題也看不清。他擔心是“眼球中風”，經醫師確診是“右眼過勞死”，病因是心理壓力過大。“眼睛過勞死”的病狀是眼球內“脈絡膜”血管破裂，血水滲透視網膜，造成黃斑部附近“淹水”，視覺影像糊成一片。專家表示，“心理壓力過大”是最可能導致眼球血管破裂的原因。

上班族最易眼睛“過勞死”

專家表示，這種“過勞”并不一定是身體機能上的“過勞”。臨床發現，眼睛“過勞死”與身體是否疲憊并無關係，“壓力”才是主因，即使躺下休息，心理壓力仍然存在。記者、工程師等上班族是最可能發生眼睛“過勞死”的族群，患者呈年輕化趨勢。

上班族緩解壓力十招

一吐為快 假如你正為某事所困擾，把苦惱講給你可信的、頭腦冷靜的人聽，以取得

支持和指正。

開懷大笑 健康的開懷大笑是消除壓力的最好方法，也是一種愉快的發泄方法。

聽聽音樂 輕鬆的音樂有助於緩解壓力。如果你會彈鋼琴、吉他等樂器，不妨以此緩解。

閱讀書報 讀書可以說是簡單、消費最低的輕鬆消遣方式。

重新評價 如果真做錯了事，要想到誰都有可能犯錯誤，若事與願違，就應進行重新自我評價，才能不鑽牛角尖，繼續正常地工作。

大喊大叫 在僻靜處大聲喊叫或放聲大哭，流淚可使悲哀的情緒發泄，也是減輕壓力的一種方法。

與人為善 遇事千萬別懷恨在心(包括自己是對的)。懷恨于心付出的代價是使自己的情緒緊張，用別人的錯誤懲罰自己。

不要挑剔 不要對他人期望過高，應看到別人的優點，不應過於挑剔他人行為。祇需告訴自己：我盡力了。

留餘地 不要企圖處處爭先，強求自己時刻到一個完美形象出現，生活不需如此，你給別人留餘地，自己也往往更從容。

學會躲避 從一些不必要的、紛繁複雜的活動中，從一些人為製造的雜亂和疲勞中擺脫出來。在沒有必要說話時最好保持沉默。

失眠不愈服安神湯

藥方：夜交藤30克、酸棗仁20克、遠志10克、柏子仁15克、茯苓15克、生地黃20克、玄參20克、牡蠣20克、龍骨20克、黃連6克、合歡皮15克、麥冬10克，每日一劑，早晚分服。

點評：黃連清心火，生地、玄參養陰清熱，龍骨、牡蠣滋陰潛陽，使陽入于陰而安神。病久心陰暗耗，故而用遠志安神益智，柏子仁、酸棗仁、夜交藤養心安神。合歡皮疏肝解鬱，麥冬養陰安神。

油菜營養超乎想象

作為綠葉蔬菜的代表食材，油菜營養價值之高超乎想象。不但維生素C含量超過普通水果，還提供了較多的β-胡蘿蔔素、維生素B₂、鉀、鈣、鎂、膳食纖維等。

油菜中鈣含量高達108毫克/100克，與牛奶大致相當；葉酸含量為46.2微克/100克；β-胡蘿蔔素含量為620微克/100克。

油菜可以炒，煲湯，還可以蒸。水煮開，將清洗後的油菜上屉蒸三四分鐘，待油菜蒸軟出鍋，拌以各種醬汁和少量植物油。烹制綠葉菜的營養要點是縮短加熱時間，減少營養素流失，清淡少油。

南瓜配山藥助消化



大魚大肉會增加腸胃負擔，讓人感覺腸胃不適。因此，可以多吃些護胃助消化的食物，南瓜和山藥一起吃有意想不到的食療價值，能夠加倍助消化。

南瓜含有豐富的胡蘿蔔素、B族維生素、維生素C和鈣、磷等成分，是健胃消食的高手，其所含果膠可以保護胃腸道黏膜免受粗糙食物的刺激，適合患有胃病的人食用。而且，南瓜所含成分還能促進膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助食物消化。

山藥味甘性平，益氣健脾，其所含的澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利於脾胃消化吸收功能，藥食兩用。另外，山藥本身幾乎不含脂肪，其含有的大量黏液蛋白能預防心血管系統的脂肪沉積，防止動脈硬化，增強人體免疫功能，延緩細胞衰老。

除了各自的保健功效，南瓜山藥搭配，食療功效不僅限於健胃消食；還對防治糖尿病、降低血糖有一定作用。兩者做主副食均可，這裏給您推薦兩道菜。

南瓜炒山藥：南瓜山藥去皮切片；炒鍋放油燒熱後，先放入南瓜炒熟，再倒入山藥，調味、撒蔥花炒勻即可。其實南瓜炒着吃還有一個好處，就是能使南瓜裏的胡蘿蔔素更好地吸收。

南瓜山藥球：先把南瓜、山藥切成小塊，上蒸鍋蒸15分鐘，放涼後搗碎；調入少許牛奶，攪拌均勻後帶上一次性手套，稍稍沾點涼開水，把混合好的南瓜山藥泥團成球，再淋上果醬或煉乳，或者直接吃也不錯。