



## 秋季心脏病患者不宜负重远行

专家提醒,目前天气干燥、昼夜温差大,是心脏病患者的“多事之秋”,因此心脏病患者一定要具备急救常识,不宜负重远行。

### 秋季心脏病患者血液黏稠度高

易突发心脏病的多为40岁以上的中老年人,据相关统计,每年秋季是心脏病患者发病的高峰期。

每年9月和10月气候干燥,造成人体血液黏稠度高,从而容易引发心脏病,经常操持家务的老年心脏病患者更易病情发作。因此,老人外出不应负重走远的路,以防心脏超负荷工作而猝发心脏病。

### 家属应具备急救常识

心脏病患者的家属应该具备急救常识。医学专家说,患者心脏病发作突然,家属掌握一定的急救常识,对于抢救病人可以起到关键性作用。心脏病患者发生猝死,如果在2分钟~4分钟内没有得到有效治疗,大脑就会出现不可逆转的损害,超过8分钟得不到救治,患者就可能死亡。

医学专家建议,当发现心脏病患者突然丧失意识倒地时,应立即使其平卧、拍击其面颊并呼救,若无反应且没有脉搏,就应立刻进行心脏复苏。此外,心脏病患者要戒烟、戒酒,同时避免过度兴奋、紧张,节制情绪变化,切忌大喜、大怒、大悲等情绪。

(柳珊珊)



## 足浴巧治高血压

高血压分为原发性和继发性两大类,高血压患者不妨试试下列足浴方:

### 1.桑叶芹菜足浴方

药材:桑叶、桑枝各30克,芹菜50克。

用法:将上述药材加水4升煎煮取液,先熏足后浸足,每日一次,高血压发作时每日2次,1剂可用2次,10天为1疗程。

功效:清肝降压。

本方适用于各类高血压患者。

### 2.双桑茺蔚子足浴方

药材:桑叶、桑枝各20克,茺蔚子15克。

用法:将上述药材加水4升煎煮取液,先熏脚后温洗双足,每日1次,高血压发作时每日2次,1剂可用2次,10天为1疗程。

功效:利尿降压。

适用于高血压引起的头痛、目赤等症。

### 3.桑寄生桑枝足浴方

药材:桑寄生、怀牛膝、茺蔚子、桑叶、菊花各10克,钩藤、明矾各30克,桑枝20克。

用法:将上述药材装入布袋加水4升煎煮取液,先熏脚后温洗双足,每日1次,1剂可用2次,一周为1疗程,连续4个疗程,血压稳定后可改为2日~3日熏泡脚一次。

功效:平肝阳,益肝阴,降血压。

(李建)

# 5种习惯让你健忘

健忘不单单发生在中老年人身上,很多年轻人也患有健忘症,北京海淀医院的王瑞永博士指出,健忘与人们平日里的生活习惯有关,如果你有下面的习惯,你的健忘自然就有了原因。

### 生活中摄入过多重金属

过多使用铝制炊具和餐具,加之常食用爆米花、罐头、皮蛋、油炸食品(如油饼)等含铅量较高的食物,就会造成人体摄入重金属过多,不能及时排出体外。

久而久之,这些重金属在体内滞留、积蓄,会造成脑动力减慢,影响记忆力。

### 工作到深夜

熬夜工作必然会影响到第二天的工作质量,因为睡眠少会导致交感神经兴奋度降低,大脑摄取信息和保留信息的能力都打了折扣。

熬夜工作也会加剧身体的疲惫感,尤其是工作到凌晨一点钟以后的人,再继续工作会导致人体超负荷运行,气血失衡等



情况,长期下去会形成习惯性健忘。

### 不注意保护牙齿

据国外一家科研机构调查发现,牙齿健全的人要比满嘴假牙的人记忆力好得多。

王瑞永博士指出,牙齿的神经和脑部神经是相通的,频繁拔牙会切断牙神经,短

期内对神经有一定影响,但是否会引起健忘,还有待进一步证明。

### 常吃止痛药、安眠药

止痛药、安眠药等药物都会对记忆力造成影响。很多人压力大,需要服用安眠药才能入睡,吃习惯了,甚至都不尝试自然睡眠就在睡前吃两片安眠药。

此类药物主要通过抑制神经传导物质来达到促眠或止痛的效果,长期使用止痛药会导致记忆神经反应性持续降低,健忘也就在所难免。

### 做事依赖记事本

一些人习惯使用记事本,认为把什么事情都记在本上就不会出差错,但这并不是一个好习惯。

长期使用记事本,人就会对此产生依赖性,有什么事情就在第一时间记在本上,缺乏脑部记忆力锻炼,久而久之也会导致健忘。

(冯雪莲 吴尧)

## 秋季食补桂花糯米藕

金秋时节是莲藕上市的旺季,而莲藕的营养价值也被历代养生专家们所推崇。

莲藕味甘,富含淀粉、蛋白质、维生素C和维生素B<sub>1</sub>,以及钙、磷、铁等,藕肉易于消化,适宜老少滋补。生藕性寒,有清热除烦、凉血、止血、散淤之功;熟藕性温,有补心生血、滋养强壮及健脾胃之效。藕段之间的藕节因含有2%的鞣质和天门冬酰胺,其止血收敛作用强于鲜藕,还能解蟹毒。莲藕的花、叶、梗、须、蓬及莲子、莲心各有功效,均可入药治病。

### 桂花糯米藕

原料:莲藕2节,糯米适量,红糖45克,桂花酱30毫升,红枣6粒。

### 做法:

1.将糯米洗净后用温水浸泡1小时,沥干备用,将红枣洗净。

2.将藕刮去外皮,一头连蒂切掉2.5厘米,留做盖子,用筷子将糯米填入藕孔内,加蒂盖,用牙签固定封口。

3.将塞好米的藕放入锅中,加入红枣和

红糖,倒入清水(没过藕),大火煮滚后改小火煮30分钟,捞出晾凉。

4.将凉后的藕切片,摆放盘中,浇上桂花酱就行了。

### 小贴士:

1.做好的藕可以放进冰箱冷藏后再吃,这样别有风味。

2.此道甜品的特点是:补血润肺,香糯适口,秋天干燥时吃几片,滋补又舒坦。

(布衣本草)



## 用丈夫淋巴细胞可治疗妻子习惯性流产

日前,浙江省嘉兴市妇幼保健院宣布,该院用丈夫的淋巴细胞治疗妻子因免疫因素引起的不明原因习惯性流产获得成功。大量的临床医疗数据表明,该治疗方法的有效率达85%以上。

习惯性流产是常见的妊娠并发症,发生率占妊娠总数的1%~2%。

该项科研于2003年启动,目前已成功治疗了100多例习惯性流产患者,其中包括有8次以上流产史的患者,现都成功妊娠。

日前,该项技术获得了浙江省医药卫生创新奖。专家一致认为,该研究选题新颖,设计合理,方法先进,结果可靠,结论可信,经统计学处理更具科学性,部分研究内容处于国内领先水平。

(张乐)

## 专家提醒 老年人掉牙并非自然规律

老人掉牙的现象非常普遍,第四军医大学口腔医院的曹鸿涛博士指出,老年人掉牙并非自然规律,老年人应注重保护牙齿。

很多老年人没有每天早晚刷牙和保护牙齿的习惯,常年下来,致使牙齿的磨合面长了龋洞,部分牙齿开始脱落。即便是每天注重清洁牙齿,牙缝里也难免会有一些污垢残留,因此老年人应该每半年至一年去正规的医疗机构做一次牙齿清洁治疗,俗称“洗牙”,并进行口腔检查。

曹博士表示,人们经常以“老掉牙”来形容人年纪大了,许多老年人更是认为人老了,牙齿就会不好。其实,大多数老年人牙齿松动、脱落是由于牙周病、龋齿、骨质疏松等疾病引起的,只要这些疾病得到预防和治疗,就会延缓老年人牙齿脱落的时间。

(清林)

## 52种植物可能致癌

在某单位工作的梁先生、关女士夫妇有一个共同的爱好,就是在家养花种草。今年9月底,梁先生出现间歇性的头晕、恶心、鼻塞堵塞等症状,他去医院检查后得知,自己患上了早期鼻咽癌。令梁先生没有想到的是,不久妻子关女士也出现了与自己发病时相同的症状。关女士不敢大意,急忙去同一家医院检查,结果和丈夫一样,她也患了早期鼻咽癌。

在治疗过程中,医生告诉梁先生,多种情况可以引起鼻咽癌,如工作、生活环境中受到一些外来物质的刺激,其中一些植物也能直接导致鼻咽癌发作。“会不会是家中那些花草惹的祸?”梁先生突然想到自己长

期在阳台、客厅及屋顶花园大量种植各种花木,于是他急忙委托做医生的朋友找来资料进行一一核对。

结果,在资料中专家明确指出,变叶木、铁海棠、凤仙花、红背桂花、油桐、金果榄等一些市民家中及公园里常见的观赏性花木均含有促癌物质,而梁先生的客厅内就长期养有铁海棠、凤仙花等植物。

中国预防医科院病毒所曾毅院士经过研究后,提交的一份报告认为:在城市里面常见的花草树木中,迄今为止发现有52种花木可能致癌。他从1693种中草药和植物中,共检出18个科中的52种植物含有促癌物质。

### 52种可能致癌的植物

专家建议,针对52种可能致癌的植物,爱养花草的市民应及早“清理门户”。它们是:石粟、变叶木、细叶变叶木、蜂腰榕、石山巴豆、毛果巴豆、巴豆、麒麟冠、猫眼草、泽漆、甘遂、续随子、高山积雪、铁海棠、千根草、红背桂花、鸡尾木、多裂麻疯树、红雀珊瑚、山乌柏、乌柏、圆叶乌柏、油桐、木油桐、火殃勒、芫花、结香、狼毒、黄芫花、了哥王、土沉香、细轴芫花、苏木、广金钱草、红芽大戟、猪殃殃、黄毛豆付柴、假连翘、射干、鸢尾、银粉背蕨、黄花铁线莲、金果榄、曼陀罗、三棱、红凤仙花、剪刀股、莨菪树、阔叶猕猴桃、海南藤、苦杏仁、怀牛膝。

(豆豆)



图为变叶木