

【热点话题】

春天是万物萌生的时节,人生活在自然之中,与春之阳气相应,机体代谢旺盛。春日养阳饮食宜淡,在饮食上宜选用利于升发阳气又清淡可口富有营养的甘、辛、温之品。

春天常吃 10 种蔬菜 补足“阳气”

小葱 富含维生素 A、钾、钙等营养成分。葱白味辛性温,能通阳解毒,对春天的风寒感冒作用极佳,且有助于通便、消疮肿。煲汤时加小葱营养功效更佳。

韭菜 富含糖类、蛋白质、视黄醇、维生素 A、维生素 B 族、维生素 C 和钙、钾等营养成分,且有调味和杀菌作用。春日食韭菜有辛辣助阳、促进升发功效。中医认为,韭菜有温中散寒的作用,与猪肉、猪腰炒食都是营养膳食的选择。

荠菜 富含蛋白质和 10 多种氨基酸,还含葡萄糖、蔗糖、乳糖等,荠菜味甘性平,能调和脾胃,且有明目的功效。用荠菜煮粥营养丰富,味道甘美。

香菜 富含视黄醇、维生素 C、维生素 A、钾、磷、镁等。香菜味辛性温,可以发汗,助消化。春季感冒无汗或停食,可以用热饼裹香菜辅助治疗。

竹笋 含有维生素 A、维生素 C、视黄醇、磷、钾等。竹笋味甘性寒,有舒解郁滞和消痰的功效。竹笋与大米同煮粥是春季清淡佳肴。

胡萝卜 胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,能保持眼睛和皮肤的健康。患有皮肤粗糙和夜盲症、眼干燥症、小儿软骨病的人,食之大有裨益。胡萝卜可以生食或与大米煮粥,都是春季的健康食用方法。

绿豆芽 富含视黄醇、磷、钾等营养成分。味甘性寒,可清热。绿豆芽可炒食,亦可榨汁服用。



菠菜 含有钙、镁、维生素 C、维生素 A、视黄醇、钾、磷、钠、硒。菠菜味甘性凉,有养血通便之功效。菠菜可以煮汤或烹制菠菜肝片等菜肴,均为春季佳肴。

香椿 含视黄醇、维生素 C、维生素 A、钙、钾、磷等。香椿味辛、苦,性温。能祛风散寒、止痛消炎。多吃香椿

对春季风寒感冒、风湿性关节炎发作、肠炎等病的治疗有益。香椿可以煮粥,可以与鱼清蒸,也可以做成香椿炖羊肉、香椿炖猪肉等菜肴。

芹菜 富含视黄醇以及钾、钠、钙、磷等成分。与梗米煮粥,有“伏热、利小便”的作用,另外,芹菜配百合清炒清淡开胃。

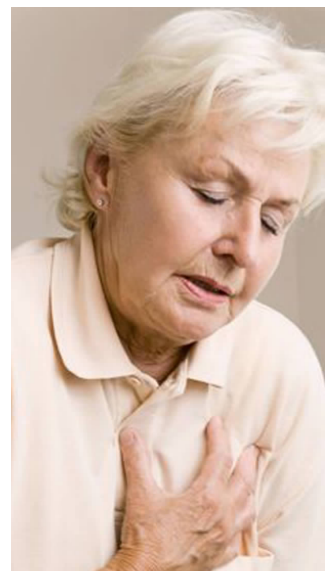
【自我保健】

气温骤降感冒了 当心诱发心脏病

冬春之交,突然下降的气温、干燥的气候会造成血管收缩、血黏度增高,心血管疾病也伴着寒风威胁着不少老年人。气候突变造成感冒(病毒或细菌感染引起)人群增多,也是心血管疾病高发的重要原因。

寒冷天开空调建议温度不要设定得太高,20℃上下即可。如果室内太热,一到户外寒冷的环境,容易引起血管剧烈收缩,也易诱发感冒。建议在开空调的时候,最好在家里能够搭配一台加湿器,如果没有加湿器,也可以放一盆水。这是因为空调有除湿作用,会带走大量水分,同时让人体感到很干燥。而放一盆水可以增加室内湿度,这样可对人体体内水分丢失起到缓解作用。

早起喝一杯水是许多中老年人的养生“必修课”,寒冷天,高血压病人早起应改喝温开水,因为如果早上起来还是猛灌一杯凉水,容易使血管突然收缩。如果有些老年人患有习惯性便秘,可以早晨起来喝一杯淡盐水冲洗胃肠,帮助排便。盐水的咸淡程度相当于泪水的咸淡度,因为这与我们平时所说的生理盐水浓度最接近。



冬春之际预防心血管疾病,有以下三个办法:

一要饮食调养。饮食养生以调节酸碱平衡的食物及含热量高的食物为主,如黑木耳、银耳、蘑菇等,控制好体内血液的酸碱度。服用清淡饮食,如大蒜、西红柿、木耳、水果、鲜奶、豆腐等,这些东西都有降血脂作用。

二要锻炼强身。事实证明,多参与室外活动,人体微微出汗,使体内的毒素物质排出体外,有益健康。加强锻炼,增加对寒冷的适应性,避免受凉。

三要精神调养。要重视精神上的安静外,还要学会及时调节不良情绪。老年人寒冷天易出现情志不畅,预防的方法是多晒太阳以延长光照的时间,阳光可帮助人们控制情绪。 陈平

【保健资讯】

上海成分献血者受表彰

1月31日,由上海市红十字会、上海市血液中心联合举办的“热血暖申城——2014年度上海成分献血者表彰会”在沪举行,会上表彰了一批长期支持成分献血的个人和团体。

2014年是上海正式开展单采血小板采集工作以来的第十二个年头,全年共募集单采血小板达3.63万袋,固定成分献血者保留率达21.6%。今年,共有680人次、6家单位荣获了成分献血的各种奖项;32位献血者累计捐献单采血小板突破100袋,79位献血者累计捐献单采血小板超过50袋;154名成分献血者在一年中捐献单采血小板达24袋或以上(两次成分献血间隔期为两周)。

上海作为国际大都市,每年有大量来自全国各地的患者来上海就医,伴着城市人口老龄化的加速、“5+3+1”郊区三级医院建设项目工程的落实,本市临床用血需求量逐年上升,依然面临着供不应求的挑战,单采血小板的临床供应依然存在一定缺口,需要更多的爱心人士慷慨援手。单采血小板是白血病患者、肿瘤化疗病人等在治疗期间所需要的重要血液成分制品,目前尚无药品所能替代,仅能依靠爱心人士的无私捐献。

上海2003年起正式启动成分献血采集工作,为鼓励更多的献血者参与,从2008年起,上海市血液中心每年举办成分献血者表彰会,至今已成功举办8届。通过多年来的积极推广,上海市的成分献血工作从最早一年只能募集几十袋到如今年募集量三万余袋,有了飞速的增长。

通讯员 诸广宇 安淑萌

“德达心血管关爱日”正式启动 携手葛均波等名医传播健康

为更好地推广健康的生活方式和科学的防治方法、唤起公众对心血管疾病及其危险因素的高度重视,同时也进一步满足高品质心血管诊疗需求,立足创新的德达医疗集团特别设立“德达心血管关爱日”,携手葛均波、孙立忠、黄连军等国内知名心血管专家,每两月开展一系列主题活动,为公众提供一个与全国知名心血管专家近距离沟通的难得机会。

“德达名医门诊”是“德达心血管关爱日”最为重要的一项长期活动。德达医疗特别邀请德达医学专家委员会首席顾问葛均

波院士,德达医学专家委员会主席孙立忠教授坐诊首期“德达名医门诊”,时间为2015年2月9日下午,于上海古北商业区的延安西路2558号B座5楼,特别针对冠心病、复杂心律失常、瓣膜性心脏病、动脉粥样硬化、心力衰竭等心血管疑难病例提供个体化诊疗咨询。此次心内科联合门诊,充分体现了德达医疗倡导的“心脏团队”这一跨科室团队协作的先进理念。为了确保高品质服务的提供,“德达名医门诊”服务名额有限,有需求的公众可以通过添加“心康之家”微信公众平台,输入

“名医门诊”关键词,根据提示进行电话咨询与预约。

另一项“德达心血管关爱日”主题活动——“与德达名医零距离”线上公益咨询目前已在“心康之家”微信公众平台上如火如荼的展开。2015年2月6日前,通过“心康之家”公众平台提交问题,就有机会享受来自心血管专家的在线答疑解惑和健康知识普及。此外,“德达心血管关爱日”当天,德达医疗集团还将推出“德达心血管患者健康日历”,结合气候以及心血管疾病的特点,可以提供极具参考意义的健康提醒和贴士。

根据《中国心血管病报告2013》的数据显示,我国每5个成年人中就有1位心血管病患者,该疾病已成为中国最主要的死亡原因。更令人不安的是,据世界卫生组织统计,到2020年我国每年因心血管疾病死亡的人数将可能达到400万。如此高致死率,对个人、家庭和社会都带来极大的痛苦和沉重的负担。作为德达医疗集团健康公益活动的重要组成部分,“德达心血管关爱日”将充分发挥独特的医疗资源优势,积极集合社会各界的力量,通过定期举办形式多样的高品质诊疗服务和公益关爱活动,为加强心血管疾病的防治贡献一份力量。 陈军



图为葛均波院士坐诊照片