

【名家视点】 大家买了车都知道平时要定期保养,不能等到出了问题才送去大修,也不会吝惜在车辆保养上的钱。但在对待自己心脏和血管时,却没有同等的保养和管理计划。

# 谁最需要“4S”级的心脏保养



■胡大一教授

在中国,每5个成人中有1人患心血管病,急性心肌梗死死亡率均随年龄的增加而增加,40岁开始显著上升。国家心血管中心报告显示,心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位,已成为现代社会的“第一大杀手”!心血管疾病很大程度上是一种生活方式病,中国处于职业巅峰期,即40岁到64岁的人群受到心血管病影响的比例较发达国家更大。而我国疾控部门临床调查显示,2.7亿高血压患者群体中,得到有效管理的患者不到6千万。

谁最需要“4S”心脏保养?

40岁以上、吸烟、工作狂:如果你年的年龄已经超过了40岁,如果吸烟已经超过10年、如果经常熬夜并且饮食不规律、如果腰围超过了85厘米、如果体检发现血脂异常,甚至你的血压已经接近标准的上限……你需要一个全面的心脏保养计

划,以确保在未来的20年内心脏“动力系统”能够时刻保持良好状态。

**三高和肥胖:**确诊有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病,更需要制定一个合理的心脏健康管理规划。高血压是心血管疾病最大的、独立的危险因素。血胆固醇含量高于2.60mg/ml,冠心病的发病率为低于2.00mg/ml者的5倍。高血脂可以在血管中沉积,导致血管中的斑块形成,继而堵塞血管,最终引起脑梗死、心肌梗死等血管阻塞性疾病。高血糖与高血压、高甘油三酯血症等因素经常共同存在,均会加速动脉粥样硬化。

**心血管病患者:**第三类需要定制全面心脏保养计划的人群是发生过心血管问题的患者。我有很多患者,常常是不敢吃、不会吃、不敢动、不会动;害怕复发、害怕面对;生活乏味、

心情压抑。他们中,有些做了冠状动脉狭窄介入手术,虽然支架置入手术很成功,复查各项指标也正常,但患者总担心自己活动幅度大了支架会掉下来,忧虑支架生锈;甚至总觉得自己心脏部位有铁丝摩擦的声音,因而浑身不舒服,吃不好睡不着。还有些心血管病人在医院做完支架、做完搭桥手术出院,带着一张简单的医嘱和一堆药回家,然后就把一切都交给时间。但是过不了太久,又得因为血管再次堵塞再次回到医院。

这是目前我国心血管病患者群体中的一个普遍现象。心血管疾病患者仅仅依靠药物、手术治疗,而没有系统的健康管理计划,也就不可避免地反复发作、反复入院“返修”。我建议,每个人都有必要为自己的心脏定制一个“4S”级的全面保养计划!

著名心血管病专家 胡大一

## 马兰头将在市民餐桌上四季飘香

马兰头以入口清香、营养丰富的特点,一直是上海市民最喜爱食用的野菜之一。由于其上市时间较短,人们习惯把马兰头晒成干供四季食用。但是,晒干后的马兰头丢失了许多原先清香味辛甘的风味。不久前,上海仓杰农业专业合作社在国内率先解决了马兰头的脱水保鲜技术,其小包装的“仓田牌”脱水马兰头开始投放上海市场,上海市民将一年四季都可以品尝到新鲜马兰头的美味了。

马兰头为菊科植物马兰的全草及根,最早记载于唐代的《本草拾遗》。上海市民习惯地称呼其为“路边菊”“螃蜞头草”。马兰头富含蛋白质,而且高钾低钠,这在叶菜中属于少见,经常食用能降低血压、保护心血管等,被誉为“蔬中佳品”。

近年来,随着野生马兰头资源的



日趋减少,上海地区开始大棚种植马兰头,以满足市场需求。上海仓杰农业专业合作社在苏北兴化租用了200亩农田,无大棚纯天然农田种植的马兰头,保持了天然野生马兰头的风味,避免了大棚种植原味不足,口味较淡的缺点。

由于马兰抗病虫能力强,一般不需要用药治虫防病。考虑到露天种植容易受季节和气候影响的问题,仓杰农业专业合作社在专业科技人员的帮助下,采用了最新的脱水技术,将采收后的新鲜马兰头迅速完成脱水、烘干、精选、包装、检验等系列工艺,不添加任何添加剂和防腐剂,最大程度低保留了马兰头的新鲜度和营养价值。产品经温水浸泡20分钟后,即迅速恢复新鲜马兰头的色泽和口感,即可拌凉菜,又可与蛋类、肉类一同闷制,还有做包子馅、水饺馅和涮火锅等。

同时,该公司还开发了以100%新鲜马兰头为原料的马兰粉,通过低温真空干燥技术等,完整保留了新鲜马兰头中的多种营养素的活性,可直接冲服,也可以作为天然调色佐料。

仓杰农业专业合作社网站:  
www.shcj123.com



## 【自我保健】

# 夏季不宜多食“热性”调料

炎炎夏季,心火大,人会燥热烦闷,如果饮食中还添加了热性调料,则不利于人体夏季的健康。因此,日常饮食中调料的食用要少用“热性”调料。

何为“热性”调料?

热性调料,在中医讲就是容易使人虚火上升,产生痰症的调料。热性调料主要指有辛辣味儿的调料如茴香、桂皮、花椒、白胡椒、八角、辣椒、五香粉、麻椒粒等。

为何要少用“热性”调料

夏季炎热,气温高,菜里再放一些容易上火的调料,无异于“火上浇油”,不仅使人更加燥热,还会引起消化道疾病、便秘、痔疮肾痛等疾病。

同时,因为夏季天气炎热消耗很快,容易造成人体水分缺失,如果食用热性的调料,会使得身体出现头晕

和恶心的情况出现,并且嘴角容易燥裂,出现咽炎或者口角炎的情况。

此外,患慢性病者,如肝病、心脏病、肺结核、糖尿病、甲亢等,食用热性调料,会导致病情加重。因此,夏季烹饪时不宜用热性调料。必要时可微量使用,或用葱、蒜、姜等平性调料代替。

夏季最佳调味品——食醋

夏天天热出汗多,多吃点醋,能提高胃酸浓度,有助消化和吸收,促进食欲。《医林纂要》中对于醋有这样的说法:“泻肝、收心。治卒昏,醒睡梦,补肺,发声,杀鱼虫诸毒。”由此看来,醋是各种细菌的天然“杀手”。

此外,夏天人容易出现疲劳、困倦不适等情况,多吃点醋,可以帮助人们很快解除疲劳,保持充沛精力,有益身体健康。



## 【保健妙方】

相信大家应该听过这样一则新闻报道:“家里的冰箱,可能比马桶还要脏。”这则新闻不禁令许多民众瞠目结舌!冰箱的东西都是用来吃的,怎么可能比马桶还脏呢?这样我们不是吃进一大堆病媒、脏东西了吗?

其实这则报道一点儿都不夸张!我们常常会有种困惑,认为东西放进冰箱就不会坏掉了,所以便把食品放进冰箱,然后渐渐地忘记了它的存在。直到某一天,冰箱一打开,才发觉飘出一股异味,或是容器中的汤汁、血水漏了出来,甚至污染了摆放在附近的新鲜食物!曾有报道指出,冰箱中堆放过期食材,就成了滋生病媒最重要的大本营。著名食品安全与环保专家董金狮提醒广大用户,想吃得健康,食材保鲜的观念一定不可少。

## 食物储存注意事项

生鲜食材与熟食分别存放

(1)避免生熟食微生物的交叉感染

(2)不要为了方便,而将生熟食混在一起存放

用密封的保鲜容器分装处理

(1)利用密封的保鲜盒或保鲜袋包好食材,以杜绝微生物交叉污染

(2)防止其他食物的味道影响

(3)不可只用塑料袋或橡皮筋包装

(4)密封不会与空气接触,因而不容易氧化,食物也较不容易腐败  
熟食放上层生食放下层

(1)生食放上层的话,汤汁、血水如果流出来,就会流到下层且污染了下层的食物

(2)汤汁、血水流出来时要马上清理干净,以免微生物滋生

(3)冰箱定时清理,细菌才不会繁殖

将水果放进冷冻库

(1)延长食物保质期

(2)将冷冻水果打成汁或是直接吃

(3)有些水果不要冷冻(如葡萄),因退冰后其原本的质地会改变

事先处理分隔储存

(1)某些食材可以先切好,然后以一次的用量来分装,再用保鲜盒存放在冰箱里,每次拿一盒出来使用

(2)此类食材包括葱、姜、辣椒、洋葱等

大米以及五谷杂粮密封保存

(1)刚开封的米或五谷杂粮很容易长虫,需密封保存

(2)米碰到空气会酸化及变硬

(3)室温下保存的米,最好在2~4周食用完毕为佳

另需要标示食材的内容及日期

(1)把食材密封分类之后,在盒子上注明内容、购买日期以及保存期限

(2)掌握食物的新鲜度

(3)避免食物过期的危害