

“双养结合”护血管

生命时报记者 严立新

据《中国心血管健康与疾病报告2020》显示,我国心血管病患病率处于持续上升阶段,推算心血管病患者达3.3亿。面对不断攀升的患病人群和严峻的防治形势,记者特邀中国中医科学院青年名中医、中国中医科学院广安门医院院长、心血管科主任医师胡元会教授,为心血管疾病高发人群分享安全过冬、安心过冬的妙招。

秋冬养阴,更要养心

中医认为,冬季是匿藏精气的时节。胡元会说:“冬季草木凋零,蛰虫藏伏,阳气内敛,阴气极盛,宜早卧晚起。”冬季养生就是通过调整饮食、睡眠、运动等,达到安全越冬、保养精气、强身健体、延年益寿的目的,因此我国自古就有“秋冬养阴”的说法。另一方面,冬季也是心血管病的高发期。有研究表明,心血管病发病率存在明显的季节特征,气温每低1℃,心脏病发病率就会增加2%。因此,秋冬季节“养阴”的同时,更要重视“养心”。

胡元会表示,现代人的心脑血管病患病率越来越高,是因为生活、工作、学习、饮食习惯发生了翻天覆地的变化,不良生活方式及环境变化易损伤全身血管,引发心脑血管疾病。具体表现为以下几个

方面:

“四高”饮食 “四高”即高糖、高油、高脂、高盐,这种饮食方式会使人体摄入过多营养物质,而现代人运动少,营养物质无法得到有效利用,蓄积于体内,就成了血管的“头号天敌”。它们在破坏血管内皮功能的同时,还会附着于血管壁上,造成动脉硬化,血管管腔狭窄,血流不畅,从而引发心脑血管疾病。

长期熬夜 长期熬夜的人身体得不到有效休息,身体持续分泌肾上腺素等激素,导致交感神经兴奋,心率较快,血压升高,增加心血管系统压力。如果加上情绪的较大波动,极易诱发中风、猝死。

吸烟 烟草不仅损伤血管内皮,导致动脉粥样硬化,还容易引起冠状动脉痉挛,使心肌缺血缺氧,诱发心梗、脑梗等疾病。

久坐 久坐不仅导致全身血液循环不畅,基础代谢减慢,有害物质不能及时排出,还使营养物质得不到有效利用,增加体重。这些都间接导致心血管病的发生。

精神压力大 精神状态是人体内环境,它的稳定有助于提高机体免疫力。而长期的精神压力导致交感神经兴奋,血管持续收缩,损伤内皮细胞,引起心、脑、血管功能异常,最终诱发心脑血管疾病。

环境温度低 胡元会解释,冬季易发心血管病的原因是身体在低温环境下可能发生全身血管(包括冠脉)收缩,尤其是外周毛细血管收缩,导致血管阻力与血压升高、冠脉痉挛或缺血,引起心脑血管疾病发生。同时,机体由于寒冷,消耗大量能量,也会增加心脏负荷,提高心肌梗死风险。此外,肌体活动量减少导致大脑、心脏和其他脏器的血液灌注量减少,而天冷饮水量也会下降,导致血液黏稠度增加,易形成血栓,也会增加发生急性心血管病的可能。因此,冬季与初春时节,也就是每年11月到次年3月,是心血管病高危人群和患者需要加强预防的重点时间。

中医养心重在“双养结合”

防治心血管病方面,胡元会表示,“我一直秉持的理念叫‘双养结合’。”中医学是一种整体医学模式,中医在心血管病方面不仅主张单纯治疗心脏疾病,更注重治疗心理因素,也就是现代医学所说的“双心医学”。中医认为,心主血脉,正常生理状态下,心气充沛,血液充盈,脉道通利,心内阴阳协调,则面色红润光泽,脉象和缓有力;若心中气虚,则面色青紫,痰涎内生,痹阻心脉,就会导致胸痹、心悸等。“心藏神”是说,心主宰和统帅人的生命活动及精神活动。所以情志内伤导致肝气郁滞,必会引发精神抑郁、情绪不宁、性情暴躁、多思善疑等症。总之,心脏疾病与情志密切相关,心血是神志活动的基础,神志又可调控心血生成。因此,冬季养心应做到以下几点:

养心气 中医冬季养生尤重养心。冬季日照照射减少,褪黑色素分泌增多,人的心情容易低落,所以更应避免各种不良情绪的干扰和刺激。凡事平常心,管理好自己的心情,保持一种恬淡的心态。胡元会强调:“良好心态是保持血管健康最有效、最简单、最经济的方法。”

藏肾气 冬季起居作息讲究“早卧晚起”,早卧以养人体阳气,保持温热的身体;晚起以养阴气,日出而作,以避严寒。心气得养,肾气得藏,阴阳相济,身心才能健康。

御寒保暖 冬季要做到“五暖”,即头暖、背暖、腹暖、脚暖、食暖。睡前温水洗脚,再左右交替按摩涌泉穴各100次,不仅能促进血液循环,还可消除疲劳、改善睡眠、补肾健脑。

充足睡眠 成年人应保证每日6-8小时的睡眠时间,老人可适当减少到5-6小时,而“子午觉”更是黄金睡眠时间。此外,清晨人体的血管应力最差,醒后骤然活动易引发心脑血管疾病的发生。因此,晨起后应在床上养神数分钟,醒透后再下床活动。

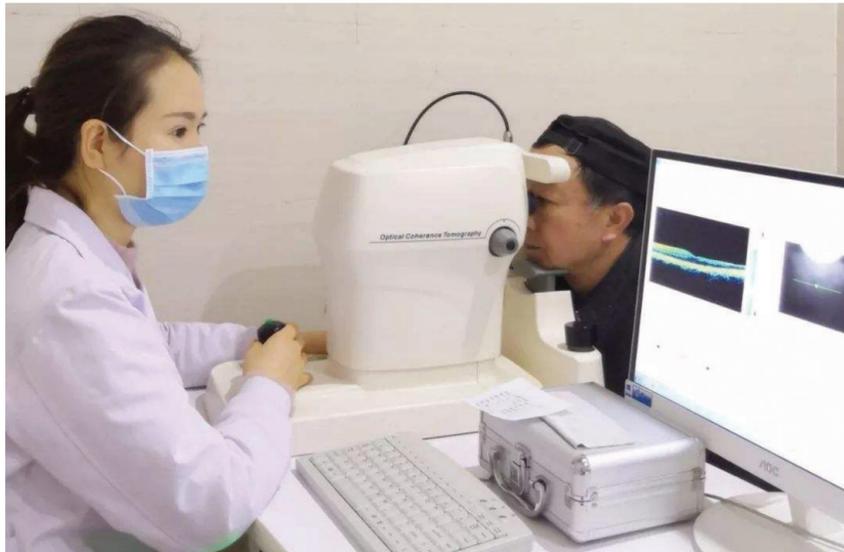
合理饮食 冬季饮食宜低脂、低盐、低糖、增苦;适当多吃新鲜蔬菜、水果、牛奶、瘦肉等富含维生素、微量元素和优质蛋白的食物;适当节食,每餐最好只吃七分饱。另外,冬季缺水是诱发心脑血管疾病的重要诱因,应补白开水、茶水为佳,忌浓茶。

适当运动 冬季太阳升起后或下午4-5点左右,再开始有氧运动,如走路、慢跑、八段锦、太极拳等,每次30-50分钟,每周不少于3次,以全身微微出汗,不感到疲劳为度。

药食同源 冬季多吃暖身的食物,可减少心脑血管疾病的发生,如牛肉、羊肉、韭菜等。冬季生五行应水、在人体应肾,可以吃点腰果、栗子、核桃、芝麻等。需注意,糖尿病、胃肠胀气等人群要少吃栗子。山楂、大蒜、洋葱等能疏通血管,并保持血管壁的弹性。绿茶中的儿茶素能减少血液中胆固醇的含量,因此,适当喝绿茶,可预防血管硬化,增强血管的柔韧性和弹性。

眼科OCT检查是照CT? 两码事

王薇



在眼科的OCT检查室里,患者经常会提出这样一些问题:“医生,这个OCT检查就是眼部CT的一种吧?”“医生,我是孕妇,我能做OCT吗?”“医生,我昨天刚做完胸部CT,今天又做眼部的什么CT,这会不会给我的身体带来伤害呀?”“眼科这个OCT检查是不是得去放射科做呢?”……OCT和CT检查之间到底存在着哪些具体的区别呢?今天就让我们一起来看看,揭秘两者的不同。

从名称上来区别 OCT与CT实际上是来源于我们检查方法的英文名称缩写。眼科光学相干断层扫描的英文名字是Optical Coherence Tomography,简称OCT;放射科电子计算机断层扫描的英文名字是Computed Tomography,简称CT。从设备外观来区别 眼科

OCT设备的体积相对较小,患者多采取坐位进行检查;放射科CT设备的体积较大,患者多采取仰卧位检查。

从OCT与CT设备的原理上来区别 眼科OCT设备通过光学原理对生物组织成像,是一种高分辨率、非接触性、无创无辐射的检查方法,这项技术使我们能在活体上获得眼前节组织和眼后节组织的断层影像。CT设备是利用X线穿透人体时发生衰减后构成二维投影,传感器接收后经过计算机进行图像重建,获得扫描组织的断层图像。由于CT的本质是X线,所以这项检查需要在特定的检查室操作。

两种设备都可用于眼病断层扫描吗? 回答虽然是肯定的,但是两者关注的部位位置却有所不同。眼科OCT更多用于眼底黄斑疾病的检查(如年龄相关性黄

斑变性、黄斑水肿、黄斑裂孔、黄斑前膜、视网膜脱离等),设备发出的光线经瞳孔射入后聚焦于黄斑部位,其对于眼底结构的扫描深度仅为2mm,扫描宽度可在3-10mm范围内进行调节。对于超出上述扫描范围的组织结构,OCT设备就会存在一些局限性了。

放射科CT更多用于整个眼球和眼眶及其周围组织的检查。例如眶内肿瘤、眼球后肌肉形态、眼眶外伤和眼眶内异物等。而对于眼底黄斑、视网膜这些细致微小的组织结构,CT扫描尚不能做出很好的识别。

现在我们可以看出,眼科OCT检查和放射科的CT检查是完全不同的两种检查技术,医生会根据患者的病情及发病部位来选择最合适的检查方法。

(摘自《北京青年报》)

体验冰雪乐趣 掀起健身热潮

(上接一版)冰屋由一块块晶莹剔透的冰砖砌成蒙古包的形状,坐在冰屋里吃热气腾腾的火锅,别有一番风味。为让更多市民和游客享受冰雪运动的快乐。冰别有一番风味。为让更多市民和游客享受冰雪运动,今年,该冰雪大世界还推出了节庆优惠活动,市民持健康码免门票,在朋友圈转发点赞还可免费游玩部分项目。公安、武警、消防、医院、环卫等特殊领域从业人员,持有效证件可免费畅玩。

位于琿春河上的琿春河滨水公园冰雪游乐场内,众多市民和游客感受着冰雪运动的快乐。冰滑梯、冰上卡丁车、雪地摩托等项目成为游乐场的“吸睛点”,特别是雪地摩托热度最高。游乐场根据游客需要,配备了多种类型的雪地摩托,在场地方面设有弯道、坡道、直线加速道等道路环卫等特殊领域从业人员,持有效证件可免费畅玩。

同时,游乐场还分区设置了美食档口、雪雕和冰雕展示区,以雪乡形式打造冬季娱乐项目综合体,为市民和游客提供冬季游玩好去处。为丰富冰雪旅游产品,近年来,琿春市深入推进全域旅游发展战略,倾力做好“冰雪文章”,积极开展各类冰雪活动,全力打造琿春冰雪运动新名片,掀起全民健身热潮。

琿春市委召开常委(扩大)会议

(上接一版)新型城镇化、县域产业转型升级、跨境电商零售进口等国家级重大政策,大力推动海洋经济高质量发展,在延边建设绿色转型发展示范区、生态文明建设示范区、开发开放示范区、民族团结进步示范区等各领域工作中干在实处、走在前列,努力打造双循环的重要节点、联结中俄乃至中欧的新通道、大图们江开发开放经济带的重要枢纽、东北亚地区重要的产业基地、绿色发展的新高地,为全面建设社会主义现代化新延边作出新的更大贡献。

会议指出,要深入学习贯彻中央经济工作会议精神,突出稳字当头、坚持稳中求进,扎实做好全市经济工作,切实把思想和行动统一到习近平总书记的重要讲话精神上来。要牢牢把握中央保证财政支出强度、适度超前开展基础设施建设的有利契机,积极谋划储备一批重点项目,争取更多中央预算投资支持。要积极防范政府债务风险,不断增强忧患意识、风险意识,积极稳妥化解债务存量,坚决遏制新增地方政府隐性债务。要认真落实持续激发市场主体活力要求,全力保障经济稳定运行,多措并举增加财政收入,积极清理历史欠款,保障企业健康发展。要深入落实着力畅通国民经济循环要求,积极转变发展思路,大力引进周边国家地区海产品、木材、天然气、大豆、中药材等资源,面向国内市场开展加工贸易,努力把琿春打造成双循环的重要节点。要加大企业扶持力度,深入企业车间了解企业实际情况,协调解决企业发展面临的困难问题,积极培育一批“专精特新”企业。要不断扩大高水平对外开放,加快推进制度性改革,认真学习借鉴海南自贸区、浦东新区、中关村等国家平台先进经验,积极争取国家赋予琿春示范区新一轮支持政策。要准确把握新发展阶段经济社会发展中的重大理论和实践问题,坚决纠正模糊认识、错误认识,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,坚决做到大方向上不跑偏、执行上不走样。要深入开展好琿春发展讲坛等活动,加强社会主义市场经济、资本运行、创新等专业知识的学习培训,不断提高各级干部抓经济工作的专业能力。要认真落实省委

经济工作会议精神,培育壮大“六新产业”,积极推进新基建、新环境、新生活、新消费“四新建设”,谋划储备一批梯次跟进、滚动实施的大项目、好项目,加快构建现代产业新格局。

会议强调,要深入学习贯彻吉林省“一带一路”建设座谈会精神,立足琿春区位优势、政策优势,从琿春示范区发展实际出发,找准融入和服务“一带一路”建设的切入点、发力点,研究制定具体的贯彻落实措施。要大力发展海产品加工贸易,持续扩大俄远东海产品进口规模,积极引进一批知名企业,打造我国北方著名的海产品加工集散基地。要立足我省发展需求,统筹利用好俄罗斯远东地区优势资源,不断提升俄木材、农产品、中药材等资源利用和加工水平。

会议指出,要深入学习贯彻省委人才工作暨创新型省份建设大会精神,办好延边大学琿春校区,引导省内高校与周边国家高校在琿春合作办学。要启动琿春海洋经济职业技术学院建设,大力培养专业技能人才,吸引纺织服装、中药技术、食品等加工企业落户,有效支撑产业发展。要加快建设中俄“双创”基地,打造国家级的创新创业平台。

会议强调,要做好岁末年初重点工作,抓紧抓实常态化疫情防控,加强经济运行分析调度,严防重大安全事故发生,强化市场保供稳价,关心关爱困难群体,切实将双循环的重要节点。要加大企业扶持力度,深入企业车间了解企业实际情况,协调解决企业发展面临的困难问题,积极培育一批“专精特新”企业。要不断扩大高水平对外开放,加快推进制度性改革,认真学习借鉴海南自贸区、浦东新区、中关村等国家平台先进经验,积极争取国家赋予琿春示范区新一轮支持政策。要准确把握新发展阶段经济社会发展中的重大理论和实践问题,坚决纠正模糊认识、错误认识,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,坚决做到大方向上不跑偏、执行上不走样。要深入开展好琿春发展讲坛等活动,加强社会主义市场经济、资本运行、创新等专业知识的学习培训,不断提高各级干部抓经济工作的专业能力。要认真落实省委

(上接一版)游客张春丽激动地说,在人们的欢呼声中,一条壮硕的胖头鱼随渔网露出水面。渔把头将“头鱼”绑上象征吉祥的红绳,捧上舞台进行拍卖。一位张姓市民最终以888元的高价,如愿拍得了这条重达27公斤的“头鱼”。随后,游客们纷纷抢购自己中意的活鱼。“这种活动真是太好了,我明年还来参加,希望活动越办越好。”市民刘先生高兴地说。

据了解,活动当天,四道泡村共捕捞鲜鱼2000余条,总重量达3750公斤。

在众多食材中,名字里带“冬”的食物大多适合冬天吃,且有冷天保健的效果。

冬笋 冬笋色泽洁白、肉质细嫩、鲜美无比,有“笋中皇后”的美誉。从中医的角度来说,冬笋具有化痰下气,清热除烦之功。和春笋、夏笋相比,冬笋品质最佳,营养价值就是维生素C,高达243毫克/100克,约为猕猴桃的4倍,橘子的7.4倍,是名副其实的“维生素C之王”。流感高发的季节,补足维生素C有助提升免疫力。中国营养学会推荐,成年人每天应摄入100毫克维生素C。每天吃一把冬枣(40克左右)基本就可以满足人体对维生素C的需要。冬枣还富含黄酮、烟酸、膳食纤维、核黄素、胡萝卜素以及多种矿物质,是食物里的“营养宝库”。冬枣热量较高,吃时要控制量,一次最多10颗左右,以免带来发胖风险。

冬瓜 寒冷的天气里,肉类食物往往容易吃多,带来长胖等问题。吃肉时,配点去油的蔬菜,有助做到美味健康两不误,冬瓜就是个不错的选择。《本草经集注》记载,冬瓜味甘淡性凉,有清热利水、消肿、生津除烦的功效。数据显示,每100克冬瓜含有96.6克水分,能量非常低,仅为12千卡,有助于控制体重。冬瓜还是一种高钾低钠蔬菜,每100克冬瓜中含有钾78毫克,钠1.8毫克,对需进食低盐食物的肾病患者来说是一个不错的食物。冬瓜中含有冬瓜多糖,有增加机体抵抗力的作用;还含有丙醇二酸,这种小分子有机酸能够抑制碳水化合物在体内转化为脂肪,有助于控制体重。冬瓜非常百搭,清炒、煨食、做成汤羹均可。

冬菇 冬菇又名香菇,被誉为“菌类皇后”,有鲜香菇和干香菇两大类,前者口感嫩滑,富含膳食纤维、菌类多糖以及多种维生素和矿物质,如B族维生素、维生素K、维生素D、钙、钾、铁、锌和硒等;后者香味浓郁,营养物质也得到了进一步浓缩,比如干香菇的蛋白质含量比鲜香菇高出9倍,钙含量高出40倍,铁含量高出10倍,微量元素如镁、锌、硒等也都高出好多倍。鲜香菇相对味淡,适合和素菜一起炒,干香菇特别适合炖肉、清蒸鱼时提味。

冬枣 冬枣含量最突出的营

多吃「四冬」冷天养生

魏恒

的发育历程慢,再加上脸短,延迟了安全空间的出现,导致智齿出现的时间非常靠后。灵长目类动物的后臼齿正好位于两个颞下颌关节的前面,这两个关节在下颌与头骨之间形成一个铰链。与人体中的其他关节不同,这两个铰链必须彼此完美地同步运作。它们还需要将相当程度的力转移到一个个点上,从而让人做出咬合和咀嚼的动作。由于人类的面部过于扁平,需要等到头骨发展到一定程度,才能避免智齿所受的力损害发育中的颌骨。发表在《科学进展》上的研究成果有助古生物学家更好地了解人类祖先独特的颌骨演化历程,洞悉牙齿发育、颅骨生长和成熟之间的联系。(摘自《生命时报》)

智齿为啥青春后期才长

本报综合讯(周煜)为什么人类要到青春后期才长出最后几颗智齿呢?美国亚利桑那大学的人类学家破解人类智齿出现晚的谜题。研究人员收集不同头骨来比较它们的发育情况。通过将21种灵长目动物的骨骼和牙齿变成3D模型,研究人员发现,成年人长出智齿的时间与不断生长的头骨中生物力学的微妙平衡有很大关系。

制约牙齿出现时间的一个重要因素是空间。如果下巴不够大,不足以容纳成人的牙齿。人类并没有太宽裕的口腔空间,智齿受阻是人类这个物种面临的主要问题。智齿出现晚主要是出于安全角度的考虑。人类的颌骨生长非常缓慢,这可能是由于人类总体

的发育历程慢,再加上脸短,延迟了安全空间的出现,导致智齿出现的时间非常靠后。

发表在《科学进展》上的研究成果有助古生物学家更好地了解人类祖先独特的颌骨演化历程,洞悉牙齿发育、颅骨生长和成熟之间的联系。(摘自《生命时报》)

相约防川迎新年

(上接一版)篝火在音乐广场上点燃。游客们围着巨大的篝火载歌载舞,共同迎接新年的到来。琿春市民金慧贞说:“新的一年马上就要到来了,面对篝火,我许下心愿,希望2022年全家万事顺遂,身体安康。”23时55分,期待已久的迎新时刻终于到来,一朵朵璀璨的烟花在防川村上空相继绽放,绚丽的烟火映红了人们的脸颊,在“花”团锦簇的夜色下,大家共同迎来了2022年。漫天烟火下,琿春市民黄均与朋友们拍下了新年第一张合影。“为了能共度辞旧迎新之际,我与朋友们共同约好了要在防川村一起跨年,没想到这边烟花这么美,这么热闹,虽然天气寒冷,但是我们大家都玩的很开心。”在接受记者采访时,黄均开心地笑道。

看完节目,游客们纷纷登上龙虎阁十一层,将新年心愿和祝福写在祈福牌上,并粘贴在祈福墙上,表达对新的一年的美好希冀。6时左右,随着一声声鸣响,一朵朵烟花在图们江上空绽放,一时间,夜空与江面被焰火照亮,形成了一幅浓墨重彩的烟花画卷。游客们纷纷举起手机,用照片和视频记录下这美好的时刻并上传至朋友圈,与亲朋好友共庆新年的到来。6时45分,在众人的共同期盼中,新年的朝阳如羞涩的少女般渐渐地露出了脸庞,一时间,人们的欢呼声和相机、手机的拍摄声不绝于耳。游客们或向初升的太阳许下新年愿望,或拨通手机为亲朋好友送去祝福和问候。“今天是2022年的第一天,我在龙虎阁看到了新年的第一缕曙光,感觉是一个好开端,希望新的一年能够顺利顺利,家人们都能身体健康。今天在这边也遇到了很多朋友,他们相约来到龙虎阁,面对日出许下心愿,表达了对新的一年的美好期盼。”游客金先生高兴地说。

2022年1月1日清晨5时30分,以民俗文化为背景的文艺汇演在防川景区龙虎阁一楼上演。演出在舞蹈《歌唱新时代》中拉开序幕,演员们活力满满的舞姿也感染了现场观众,鼓掌声、叫好声不绝于耳。独唱《梦之路》、舞蹈《蓝色甜梦》、伽椰琴合奏《美丽琿春》、健身舞《中国味道》等节目,让现场高潮不断。“今天起得比较早,本来还有点困,但看了演员们的精彩演出,顿时感觉充满了活力。”游客张宏激动地说。

随后,升旗仪式如期举行,在防川哨所前,官兵们迈着整齐划一的步伐来到国旗下,在雄壮的国歌声中,将五星红旗缓缓升起。游客们庄严而立,面向国旗注目礼,表达了对伟大祖国的美好祝福。