



# “四高”患者如何吃才不“长高”

春节家庭聚会，姐夫对我说：“隔壁的老刘急性心梗走了，才58岁，前天还在胡吃海喝……我有高血压，燕子，指导一下我应该怎么吃！”

为此，特意整理出“四高”膳食指南中的“精华”，与大家分享。

## 一、高血压患者

### ●减钠增钾，饮食清淡

减少食盐、含钠调味品以及各类加工食品的摄入，增加富钾食物如新鲜蔬菜、水果和豆类等的摄入。

### ●合理膳食、科学营养

①主食增加全谷物和薯类的摄入，占谷类的1/4~1/2。

②动物性食物可选择鱼虾类、禽类、瘦肉等，每天摄入奶类300~500毫升。

③限制富含膳食脂肪和胆固醇食品的摄入，包括油炸食品和动物内脏。选择含不饱和脂肪酸的植物油用作烹调油，推荐不同种类植物油交替使用。

### ④戒烟限酒，不喝或少喝含糖饮料。

### ⑤吃动平衡、健康体重。

## 二、糖尿病患者

### ●四注意

①清淡饮食：建议以培养清淡口味为目标，每日烹调油使用量宜控制在25克以内，食盐用量每日不超过5克，不推荐任何形式的饮酒。

### ②食养有道：合理选择约食同源食物。

③食物多样化：建立良好的膳食习惯，全面均衡多样化。

④主食定量：优选全谷物和低血糖生成指数食物。主食中全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的低血糖生成指数(GI)食物应占1/3以上。合并胃肠道疾病的糖尿病患者以及消化功能较差的老年患者可适当减少粗杂粮的比例。

## ●一习惯 养成先吃菜、后吃主食的习惯。

## 三、尿酸酸患者

### ●总体方针

采用DASH(地中海饮食)——饮食以摄入全谷物、新鲜蔬菜、水果、低脂乳制品和坚果为主，限制高嘌呤动物性食物、高糖食物及饮料、红肉。

### ●建议避免的食物

应避免食用肝脏和肾脏等动物内脏，贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品及浓肉汤和肉汁等。对于急性痛风发作、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者，还应禁用含酒精饮料。

### ●建议限制的食物

①高嘌呤含量的动物性食品，如牛肉、羊肉、猪肉等。  
②鱼类食品。  
③含较多果糖和蔗糖的食品。

## 四、高脂血症患者

### ●调控脂肪，少油烹饪

①少吃动物油和内脏，每日用油≤25克。  
②脂肪摄入供能不超过总能量的20%~25%。  
③避免动物油等饱和脂肪酸的摄入，如肥肉、猪腿、肥牛等；少吃动物内脏等胆固醇含量高的食品，可食用深海鱼、鱼油。

### ●蛋白质和膳食纤维摄入充足

①选择富含膳食纤维的碳水化合物，每日饮食应包含25~40克膳食纤维，其中包含7~13克水溶性膳食纤维。  
②宜选择大豆蛋白等植物蛋白，适当摄入动物蛋白，包括瘦肉、鱼虾类和蛋类，奶类宜选择脱脂或低脂牛奶。

### ●少盐控糖、戒烟限酒

避免过度加工食品，烹饪方法可选择蒸、煮、拌等方式，注意清淡饮食，少盐少糖。

(据《家庭医生报》)

# 感冒高发期 须防病毒性心肌炎

病毒性心肌炎常是由病毒进入血液循环直接感染损伤心肌，或是由于病毒感染后机体的免疫反应所引发。病毒感染会导致心肌局限性或弥漫性的急慢性炎症病变。

病毒性心肌炎病人在发病前1周至3周有上呼吸道感染或肠道感染病史，出现发热、肌肉酸痛、咽痛、腹痛、腹泻等，然后出现心悸、胸闷、胸痛或心前区隐痛、头晕、呼吸困难、水肿等，极少数病人出现心力衰竭或心源性休克。

心肌炎多发于年轻人，一般在感冒后几天至两周内发病。如果感冒发烧后伴随心悸、气短甚至晕厥等症状，要高度警惕病毒性心肌炎，建议尽快到医院心血管内科就诊。

心肌炎一经确诊，应避免剧烈运动及熬夜劳累，宜卧床休息，保证充足睡眠。尽可能减轻心脏负担，防止心脏扩大。心肌炎在急性发作期，应卧床休息2周至4周，急性期后仍应休息2个月至3个月。严重心肌炎伴心脏扩大者，应休息6个月至12个月，直到症状消失，恢复正常。

(据《燕赵老年报》)

# 四种皮肤异常 或是血糖升高

近些年，糖耐量受损、高血糖、糖尿病等的发病率逐年升高，越来越多的人开始焦虑自己的“血糖”。如果出现以下皮肤异常，小心血糖升高。

## ◎皮肤瘙痒

据统计，有大约20%的糖尿病患者会合并出现皮肤瘙痒的情况，尤其是大面积的皮肤瘙痒。

当出现原因未明的皮肤瘙痒时，应及时地进行血糖检测，排查糖尿病。

## ◎反复皮疹

反复长皮疹也是血糖升高的异常表现之一，这有可能是血糖长期处于高水平状态，破坏了皮肤组织中的菌群平衡所致。

糖尿病患者常见的皮疹又分成红疹和黄疹，多见于四肢、背部和颈部。出现这类皮疹要第一时间考虑是否患上了糖尿病。

## ◎脖子发黑

如果你勤于观察，会发现身体过于肥胖的人，往往会现颈部、腋下、大腿根部过于发黑的情况，这其实就是黑棘皮症的表现。

有时黑棘皮症也会出现在面部、肘前、膝盖后面、手掌等处。

有研究表明，胰腺的分泌功能出现紊乱，就可能容易导致黑色素沉淀在皮肤上，诱发黑色棘皮症。

## ◎皮肤角质化，变硬变厚

皮肤突然变硬变厚或突起，也是高血糖体现在皮肤上的症状之一。

出现这种情况一定要及时进行糖尿病的筛查，切记不可自己随便拿剪刀等工具进行处理，以免给皮肤造成进一步的伤害，引发更严重的后果。

(据《老年生活报》)

# 近5年来,我国平均每年产生4亿部以上 处理旧手机,怎样才能物尽其用?



图片来自包图网

我国既是手机生产大国，也是手机消费大国。近5年来，我国平均每年产生4亿部废旧手机。如何实现海量旧手机的规范处置、高效回收和循环利用？

## 一部手机可以使用多久

一般来说，手机的平均使用寿命在3年至5年。可对于追求“新款”体验的用户来说，手机的寿命可能随着下一款新产品的出现结束。据估算，目前1部手机的寿命在2.2年左右。

一部手机配件含有超过60种元素材料，包含多种贵金属与稀有金属，手机材料还有占比达40%~50%的塑料等，都可以回收再利用。中国再生资源回收利用协会副

会长兼秘书长潘永刚说，“每吨废旧手机可以提炼约200克黄金、2200克白银、100千克铜以及可再生材料等各类资源。”

“废旧手机中的汞、铅、镉等重金属如果进入土壤、地下水中，在生态系统中累积，会带来生态环境和人体健康风险。”清华大学环境学院教授、固体废物控制与资源化教研所所长刘建国说。

## 信息安全制约回收利用

目前，我国废旧手机新型回收渠道主要有3种：一是生产商回收；二是销售平台回收；三是企业回收。

对于有手机回收需求的用户来说，废旧手机的隐私保护是他们最关心的问题。北京的马女士表示，想过将废旧手机出售，但考虑到一旦手机中的个人信息被人窃取，隐私安全将得不到保障。另外，马女士认为废旧手机回收市场“水太深”，于是打消了这个念头。

隐私泄露和信息安全是制约废旧手机回收利用的痛点。360集团手机安全专家葛健表示，目前清除手机个人数据的主要方式包括恢复出厂设置和清除存储数据两种，根据手机系统不同，具体方式有所区别。

## 回收产业发展仍需规范

近年来，《废弃电器电子产品回收处理管理条例》、循环经济促进法、固体废物污染环境防治法、《关于推进再生资源回收行业转型升级的意见》等出台实施，废旧手机回收利用产业发展逐步规范。不过，废旧手机回收利用产业仍然面临政策标准体系不健全、综合处理能力不足、消费者回收废旧手机意愿低下、回收流程长、回收成本较高等短板。

潘永刚建议，针对废旧手机回收环节中涉及隐私信息销毁的部分，应进一步健全相关法规政策，同时明确废弃手机的拆解作业指南与补贴标准。

(据《老年日报》)

# 注意！强寒潮来袭



19日,在石峰公园内,记者看到不少树木已花上枝头,争奇斗艳,吸引游园市民踏青赏花,用手机定格美丽瞬间。但寒潮正在逼近,娇嫩花朵能否扛过? 株洲晚报融媒体中心/刘平 摄



这场强寒潮，今天长驱直入，来到了株洲城。

与先带来风雨不同，这次，它直接进入降温阶段，本周余下的日子，株洲一天比一天冷，而夹雪和冻雨，让气温一天比一天低，所以，你要特别注意防寒防冻。

市气象台昨天下午5点发布寒潮黄色预警。昨夜夜里开始，强寒潮开始影响株洲，今天起一直到三月初，每天都冷得在挑战你的极限。市气象台预测，今天，阴转中雨，市区气温3℃到11℃，明天，中雨，气温0℃到4℃；周四起，将连续两天有冻雨天气，最低气温跌至0℃。

往年冬天，株洲一旦有一天最低气温跌破0℃，大家就会说：“哎哟，那么冷啊，要结冰啦。”可是周四开始，就连白天最高气温也全部在0℃左右徘徊，一整天全部是水能变成冰的气温，这样的低温持续的时间会更长，特别是近几年的冬天，更是没有那么冷过。

像这样吃不准的时候，小心一点、再小心一点，总是没错的，天冷加上路滑，而且人多，请大家相互照顾，慢慢来。

(王娜)

今天 阴天有中雨 3~11℃  
明天 中雨 0~4℃  
后天 冻雨 0~1℃  
风向：北风  
风力：3~4级  
(市气象台2月19日16时发布)

# 春节期间 2万余人次游炎陵

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/黎世伟 通讯员/吴婷 盘世林) 春节期间，炎陵县各景区推出形式多样的民俗活动，为游客们呈现了一场场精彩的文化盛宴，吸引省内外大量游客前来。2月10日至17日，该县累计接待游客14.3881万人次，同比增长45.46%；创收343.7494万元，同比增长42.57%。

春节期间，炎帝陵景区推出“我在炎陵过大年——新春祈福游”系列活动，成功举办了第三届炎帝陵梅花节。趁着天气回暖，游客们利用晴好天气，纷纷前来祭祖祈福、赏花迎春，或虔诚许下新年愿望，或流连于宽敞的梅花树下拍照打卡。期间，炎帝陵景区通过微信公众号、抖音等平台，每天发放定量免费门票。并开设了“非遗美食一条街”，展示当地特色美食。除夕夜在炎帝神农氏寝前举办“牺牲祭”仪式祭祖祈福，向现场游客免费发放祈福福面。推出“东北‘雪花’同欢聚，八方游客共赏景”活动，东北三省的游客购买门票享受买一送一，附赠元宇宙的服务体验券。春节期间，炎帝陵景区累计接待游客9.466万人次，同比增长55.2%；营业收入234.685万元，同比增长56.5%。

神农谷国家森林公园开展“山野欢乐中国年”系列活动，举办龙年篝火晚会。游客们围着篝火一起跳客家舞，观看火星龙、竹竿舞、围火舞等客家非遗表演，在千年古树下挂上红绳，许下对来年的美好心愿。