



维护心血管健康 良好的生活习惯是关键

心血管疾病每年导致数百万人死亡。在临床上,许多心血管疾病是可以通过改变生活习惯来预防和缓解的。

◎健康饮食

饮食是影响心血管健康的关键因素之一。不健康的饮食习惯会导致肥胖、高血压、高血脂等一系列问题,从而增加心血管疾病的发病风险。

- 低盐、低脂、低糖饮食** 高盐、高脂肪和高糖食物会导致血压升高和体重增加,从而增加心血管疾病的风险。因此,建议减少加工食品和高热量食品的摄入,选择低盐、低脂、低糖的天然食品。
- 增加膳食纤维的摄入** 膳食纤维有助于降低胆固醇和血糖,改善肠道健康。建议多吃蔬菜、水果和全谷物,以增加膳食纤维的摄入。
- 适量摄入鱼类和坚果** 鱼类富含ω-3脂肪酸,对心脏健康有益;坚果含有丰富的健康脂肪和蛋白质,有助于降低胆固醇。建议每周至少吃两次鱼,每天食用适量的坚果。
- 控制饮食量和进食速度** 暴饮暴食会导致体重增加和消化不良,对心血管健康造成负面影响。因此,控制饮食量,不过饥或过饱,同时控制进食速度,避免暴饮暴食。
- 戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会对心血管健康造成损害。烟草中的化学物质会损害血管壁,增加动脉硬化和心脏病风险;饮酒过量会导致高血压和心脏病。
- 控制体重** 肥胖会增加高血压、高血脂、糖尿病等心血管疾病的风险,可以通过合理饮食和适度运动的方法控制体重。当然,过度节食和减肥同样不利健康。

◎规律运动

运动是维护心血管健康的另一种有效方法。适量的运动可以帮助降低血压、降低胆固醇和提高心肺功能。

- 选择适合自己的运动方式 有氧运动(如快走、慢跑、游泳)和无氧运动(如举重、俯卧撑)都对心

血管健康有益,可根据个人喜好和具体身体状况选择适合自己的运动项目。

- 控制运动强度和时间** 长期坚持运动有助于降低血压、降低胆固醇和提高心肺功能,降低心血管疾病的风险,但要注意控制好强度和ación,不宜过于疲劳。建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动或75分钟高强度有氧运动。
- 运动前后注意事项** 运动前后应进行适当的热身和放松活动,运动过程中注意补充水分和适当休息,如果出现不适,应立即停止运动,必要时联系医生。

◎压力管理

精神健康和压力管理也对心血管健康有一定影响。以下是关于精神健康与压力管理的具体建议。

- 保持乐观心态** 长期的精神压力过大、抑郁、焦虑等负面情绪会增加心血管疾病的风险,我们应该学会放松、快乐和感恩,避免过分焦虑等消极情绪对心脏带来的负面影响。
- 学会压力管理** 认识和接受压力的存在,学会合理应对压力的方法,可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方法帮助缓解压力,保持心情舒畅。
- 保证充足睡眠** 规律的作息有助于保护心脏和血管的功能,睡眠不足会导致心脏负担加重、血压升高等问题,继而增加心血管疾病的风险。因此,必须建立规律的作息习惯,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累,以维护心血管健康。

◎定期检查

定期检查和及时就医是预防心血管疾病的最后一道防线,患者一定要重视。

- 定期体检** 建议每年进行一次全面体检,或者根据医生的建议进行定期检查,及时了解自己的血压、血脂、血糖等指标,及早发现潜在问题。
- 及时就医** 当出现胸闷、胸痛、心慌等疑似心血管疾病症状时,应尽早就医,并遵循医生的建议积极配合治疗,不要自行调整药物剂量或停药。

(据《大众卫生报》)

中老年朋友 夏季如何健身

进入夏季,人们穿着衣物减少,身材肥胖者开始出现身材焦虑,选择什么样的运动能让自己快速瘦下来呢?中老年朋友适合什么样的运动方式?

首先,立夏后,气温提升,人体更容易处于缺水状态。建议每天喝1500~1700毫升温开水,不仅能补充肠胃,减缓饥饿感,帮助加快减肥速度,还能提高身体循环运转,促进废物的排出。

其次,选择适合的运动。跑步结合、跳绳等是适合夏季燃脂的运动。跑步结合不受场地限制,对心脏及血液循环有好处。如果只跑步会快速出汗,造成机体缺水;只走路运动量达不到,减肥效果不明显。跑步结合建议每天坚持30分钟左右。

跳绳是一种既高效燃脂又经济实惠的运动方式,户内户外均可运动。立夏后建议跳绳运动时间不易过长,每次不超过30分钟。运动之前,做一些伸展运动,能更好地帮助肌肉放松,防止出现运动损伤。

中老年朋友夏季还可选择慢节奏的有氧运动,如慢跑、散步、八段锦、五禽戏、打太极拳等,也可以选择室内水上活动,如游泳,不仅能有效消耗能量,还能减轻关节的负担,对于保持身体灵活性非常有益。

温馨提示,夏季运动应避免在中午11时至下午4时这段时间进行,以减少辐射伤害。锻炼时间每次最好不要超过半小时,同时要及时补充淡盐水,预防机体缺水。

(据《家庭医生报》)

夏日健脾祛湿 请喝这六款粥

又是一年仲夏到,炎炎烈日灼人恼。这里推荐几款夏日健脾祛湿粥,若再配些佐粥小菜,更加开胃可口。

◎荷叶粥

材料:新鲜荷叶1张,粳米100g,冰糖适量。
做法:将新鲜荷叶洗净,加水适量,大火煮沸后再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。
功效:清暑利湿,升发清阳。

◎藿香粥

材料:藿香15g(鲜品30g),荷叶10g,粳米50g。
做法:藿香、荷叶煎煮取汁。粳米煮粥,粥熟加藿香荷叶汁,微煮即成。
功效:解暑祛湿,开胃止呕。

◎藿香苡仁粥

材料:藿香15g,薏苡仁30g,粳米100g。
做法:薏苡仁与粳米同入锅,加水适量,大火煮沸后改用小火煨煮成黏稠粥,加入藿香,继续用小火煨煮片刻即成。
功效:祛暑化湿。

◎白扁豆粥

材料:白扁豆60g,山药15g,粳米30g。
做法:白扁豆、山药与粳米同煮,白扁豆煮至烂熟,即得。
功效:健脾养胃,清暑止泻。

◎绿豆甘草粥

材料:绿豆80g,生甘草10g,粳米150g。
做法:将甘草布包,绿豆、粳米加适量水,慢火煮熟。
功效:清暑利湿解毒。

◎三豆粥

材料:白扁豆10g,黑豆10g,红豆10g,粳米100g,白糖适量。
做法:白扁豆、黑豆、红豆、粳米洗净,加清水适量煮粥,待熟时调入白糖,再煮一二沸即成。
功效:健脾补虚,化湿消暑。
(据《中国中医药报》)

株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.6
星期五
癸卯年五月初九

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7944期 | 今日8版

85年前杂货铺老板冒险救人 两家结下情缘延续到第四代

03

深夜,男子喝下农药摔门而出……



警犬训导员带着警犬搜寻轻生男子。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/戴敬 刘质琦) 6月12日凌晨5时,市公安局经开分局云田派出所联合市公安局刑侦支队警犬大队、石峰区消防救援大队,历经5个小时成功救回一名轻生男子。

“警察叔叔,我爸爸喝了农药跑出去了。他没带手机,我联系不到他,求你们帮帮我!”11日晚上11时50分,云田派出所接到辖区内黄同学的求助信息。黄同学称自己父亲因家庭琐事情绪激动,喝了农药后摔门而出,现在家人焦急万分。

事态紧急,值班民警龙峥嵘、辅警凌波等人迅速赶到现场,向报警人详细了解了情况。得知黄同学的父亲没有带任何通讯设备,也没有乘坐交

通工具,这给民警的搜寻增加了不少难度。

民警通过分析研判,调取各个路面监控录像,同时上报分局值班室,寻求多部门联合搜寻。在分局的协调下,石峰区消防救援大队派出无人机在黄同学家周边地区进行红外线热成像搜救,市公安局刑侦支队警犬大队派出警犬搜查一些偏僻角落……

5个小时之后,警犬在训导员的指令下,将搜救民警引向了黄家后山,在无人机的辅助下,民警快速锁定了黄同学父亲的位置,并在附近一处草丛里找到了黄某。经观察,黄某精神状态正常,身体并无大碍,民警立即将其送往医院,经诊断无生命危险。

周五晚开始,响田大桥全封闭施工

响田东路部分路段实行临时交通管制

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/胡胜兰) 6月13日,市公安局交警支队石峰大队发布通告称,响田大桥拓宽改造接线工程东西两侧道路改造施工需要,经市人民政府批准,6月14日(本周五)至6月17日(下周一),需对响田东路部分路段实行临时交通管制。

涉及5个封闭点,社会车辆禁止通行

计划于6月14日20:00至6月17日6:00对响田东路(响田路中石油加油站至田心立交段)主线实行全封闭施工,涉及的主要封闭点如下:

- 响田大桥施工段西侧(大众4S店前)全封闭,响田路中央设置掉头车道。
- 北站路上响田东路匝道全封闭。
- 田心立交一层环岛上响田东路匝道封闭。
- 红旗北路左转上响田东路匝道封闭。

我市发布 山洪灾害气象预警

本报讯(株洲晚报融媒体记者/喻强年 通讯员/肖烈 刘小花) 6月13日17时,市水利局与市气象局联合发布山洪灾害气象风险预警。目前,全市共350个监测站降雨,暂未发生汛旱灾险情。

据气象部门最新预报:6月13日20时至14日20时,市区、醴陵中雨、局地大雨;攸县、茶陵、炎陵大雨、局地暴雨,最大小时雨强30~40毫米,最大24小时单点累计雨量50~70毫米。

受较强降雨影响,全市发生山洪灾害的可能性较大(黄色预警),因前期降雨叠加,渌口区南部、醴陵北部等乡镇发生山洪灾害风险高(橙色预警)。

雨水天天来



这几天的株洲,天气算很不错了,虽然空气中依然飘散着湿漉漉的水汽,虽然晾晒在阳台上的衣服还是不会干,但至少不那么酷热。

市气象台说,株洲的雨将继续,它还没完全跟我们告别,就又一次蔓延而来。今天,株洲中到大雨,攸县、茶陵、炎陵局地暴雨,明天,多云有阵雨,南部大到暴雨;周日,北部小到中等降雨,南部大到暴雨。

就当下的天气来看,雨水天天都会来报到,区别可能只在于有些日子雨下得大一点,而不下雨的日子,则是大晴天。

(王娜)

今天 株洲中到大雨,攸县、茶陵、炎陵局地暴雨 24~30℃



明天 北部多云有阵雨,南部大到暴雨 24~29℃



后天 北部小到中等降雨,南部大到暴雨 24~29℃



风力: 2—3级

风向: 南风

(市气象台6月13日16时发布)