

## 资讯

绛县陈村镇开展  
健康义诊进社区活动

本报讯(记者 乔植)近日,绛县陈村镇冲压社区“橙色蒲公英”志愿队联合绛县中医院共同开展“健康义诊进社区,便民服务暖人心”活动,旨在进一步提高社区居民健康意识和自我保健能力。

义诊现场,在社区工作人员的组织引导下,居民们有序接受检查、问诊、健康指导。绛县中医院医务人员为前来就诊的居民免费提供了血糖、血压、心电图、B超等检测服务,并针对检测情况给出了合理建议。该院医务人员除了现场解答居民提出的医疗、护理健康方面的疑问之外,还告诉居民一些常见病、多发病的预防和治疗,告知他们要定期体检、合理膳食,要养成良好的生活习惯,让居民深入了解日常保健的相关知识,建立健康的生活方式,做到“早预防、早发现、早治疗”。

此次义诊活动,让居民在家门口就享受到诊疗服务和健康教育,真正做到了便民惠民,提高了人民群众的卫生保健意识。

万荣县西村乡卫生院开展  
急救知识健康讲座

本报讯(记者 魏濂)近日,万荣县医疗集团西村乡卫生院开展急救知识健康讲座,旨在增强居民的急救意识,提高应对突发状况的能力。

活动现场,该院医务人员用简单易懂的语言,向现场居民讲解了海姆立克、心肺复苏急救知识,儿童与成人在急救手法上的区别等相关急救内容,并在现场进行分解动作示范,以便居民们更快地掌握急救知识。

此次讲座,帮助居民切实掌握急救知识,进一步增强了自救和互救能力。同时,呼吁大家应学并熟练掌握海姆立克急救法和心肺复苏急救法,以便在紧急情况下迅速采取措施,挽救自己和家人的生命。

稷山县人民医院开展  
儿童生长发育义诊

本报讯(记者 吴娜)近日,稷山县人民医院开展“助力成长,‘暑’你健康”儿童生长发育义诊活动,旨在帮助家长更好地了解儿童生长发育状况,及时应对儿童的矮小、生长迟缓等问题。

活动中,该院医务人员为3周岁—15周岁身材矮小、肥胖或有长高需求的儿童及青少年进行骨龄测定、身高体重测量,并根据测量结果作出生长发育评估。该院医务人员还对参诊儿童及青少年进行了一对一的生长发育指导并给接受指导的儿童及青少年建立了成长档案。此外,在义诊过程中医务人员还向家长普及了儿童及青少年生长发育相关知识,让家长更加深入了解孩子的身体发育状况。

该院相关负责人表示,此次义诊活动不仅增加了家长对孩子生长发育状况的关注度,也提升了家长的健康意识,进一步夯实了保护儿童及青少年健康成长的基石。

## 四类垃圾要分清

**可回收物** 可回收物就是再生资源,指生活垃圾中未经污染、适宜回收循环利用的废物,主要包括废弃电器电子产品、废纸张、废塑料、废玻璃等,是现阶段垃圾分类的主要工作和影响垃圾减量的重要因素。

**厨余垃圾** 厨余垃圾也称湿垃圾,主要为剩菜、剩饭及烹饪过程中产生的菜帮菜叶、肉类鱼虾的废弃部分等,要做到“日产日清”。纸巾、牙签等不可生化降解,需与厨余垃圾分开投放。

**有害垃圾** 有害垃圾指生活垃圾中对人体健康或自然环境造成直接或潜在危害的物质,必须单独收集、运输、贮存,由相关部门认可的专业机构进行特殊安全处理。包括废电池、废灯泡、废水银温度计等。

**其他垃圾** 其他垃圾(也称干垃圾),包括纸类、塑料类、玻璃类不可回收的部分;纺织类、木竹类废弃物中不可回收的部分,如拖把、抹布、一次性筷子等;砖瓦陶瓷类废弃物、其他混合垃圾,如渣土、陶瓷碗碟、大块骨头、植物硬壳等。其他垃圾一般采用卫生填埋,可有效减少对地下水、地表水、土壤及空气的污染。

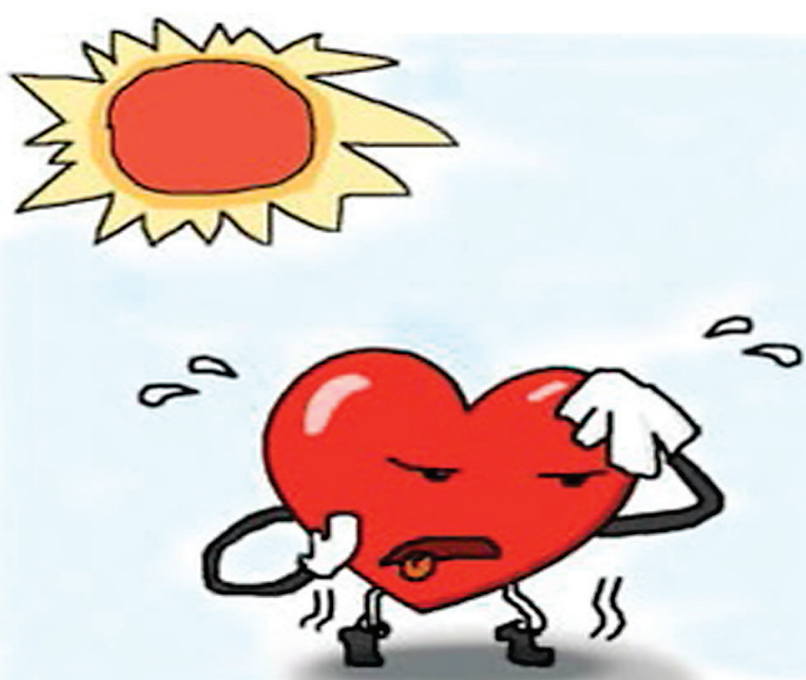
陈海玲

## 聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏濂 美编 冯满楠 校对 徐帆扬

## 暑热未尽,养心护心更安“心”

本报记者 魏濂



夏末时分,暑热未散。气温依然在高位,在这样的环境中,人们更需警惕“高危时刻”,保护好脆弱的心血管。

根据历年相关统计数据,气温每升高1摄氏度,到急诊就诊的心血管疾病患者就会增加,心血管疾病相关死亡率会升高;气温超过33摄氏度,心血管疾病的发生率会明显增高,65岁以上人群死亡率更高。在人口密度大的中心城区,受城市热岛效应影响,天气同样闷热,人们切勿轻视暑热高温对心血管的影响。

8月7日立秋,对于运城人而言,意味着要面临既是暑热又是秋燥的双重考验。为何气温升高会成为心脑血管的“劲敌”?人们又该如何养心护心呢?市中心医院心血管内科行政主任屈艳玲,结合临床经验,阐述了这个季节在养心护心上的诸多讲究。

## 警惕危险因素

近日,市中心医院心内科通过高效的急救响应和精准的手术治疗,成功挽救了一名突发急性心肌梗死的55岁患者生命。

患者李先生是一名空调安装维修工人,长期在高温下从事工作。8月2日晚,他首次感受到胸闷症状,但因症状不明显而未予重视。次日中午,李先生在工作时突然大汗淋漓,左手及左肩麻木,胸前区再次出现胀痛,被紧急送医。这一病例也向人们敲响了高温天气下保护心脑血管健康的警钟。

“每年6月份开始一直持续到9月份,心脑血管疾病会进入高发期。”市中心医院心内科主任屈艳玲说,暑天由于人体新陈代谢加快,心脏和大脑的血液供应量相对减少,会加重缺血、缺氧反应。再加上气压偏低、人体大量排汗,体内水分流失多,血液循环受阻,容易诱发血栓、心梗、冠心病、中风等心脑血管疾病。

“近年来高气温已成为心血管疾病发病的重要因素之一。”屈艳玲说,有研究发现,气温升高与心血管疾病发病率呈正相关关系,且本身有心血管疾病患者更容易受到高温的影响。由此可见,要重视高温天护心养心,警惕、预防心血管疾病发生的危险因素。

不良情绪导致心跳加快。在高温、高湿、低压环境下,人们容易烦躁不安,爱发脾气。不良情绪刺激会使心跳加快,增加心肌耗氧量,导致心脏负荷加重。同时,高温会扩张全身血管,加快血液循环,进一步加重心脏负担。在多种因素的共同作用下,心肌有可能发生缺血,引起胸闷、气短、心悸等症状。

睡眠差导致血压不稳。天气炎热,人们往往睡得晚、睡不踏实,容易出现睡眠不足的情况。而睡眠不足则会升高血压、心率的平均水平,增加心血管系统的工作压力。

出汗多导致血液黏稠。气温、湿度过高,气压相对较低,空气中的含氧量下降。人体出汗较多,血液黏稠度升高,在一定程度上可造成血流缓慢,增加心血管堵塞风险,有可能诱发心肌梗死、脑梗死。

午餐后马上睡觉脑供血不足。尤其是中老年人,午睡都是少不了的,很多人午餐喜欢吃得很饱,吃完后困意就来,而这时大量的血液流向了消化道,大脑部位的供氧就会明显下降,再加上静卧不动,就可能造成大脑供血不足而发生脑中风。

运动后喝冷饮、冲凉易引起血压波动。夏季,从养生原则来看不宜剧烈运动。大汗淋漓,反而伤阴损阳,但有些人参加过激的运动不可避免,比如打球、跑步等。当剧烈运动后,心跳加速,毛细血管扩张,进而造成血压低,大脑供血不足,这个时候马上喝大量的冷

饮,会导致血管迅速收缩,心脏、大脑的耗氧量加剧,引起血压波动,易导致中风,严重的会猝死。

室内外温差大易引起心梗。当人们从高温的室外进入低温空调房,血管会突然收缩,而从低温空调房进入高温室外,血管会突然舒张,心血管对气温变化较为敏感,反复冷热刺激可导致血压波动较大,加重心脏负担,易诱发心肌梗死。

## 保护不要“踩坑”

“大多数人觉得冬季心血管疾病多发,夏季会相对安全些,其实不然。一些人由于高温适应性较弱,热天更易突发心血管疾病。”屈艳玲在接受记者采访时介绍道。因此,高温对患有心血管疾病的人来说也是“劲敌”。

屈艳玲介绍道,在每年6月到8月这一高温阶段,心血管疾病患者一定要提高警惕,采取科学有效的预防措施,别在防护中踩了这些“坑”。

天热睡不着,玩手机熬夜。天气最热的时段也是一年白天时间最长,夜晚时间最短的时间段,本身已经很容易睡眠不足,如果再因为玩手机或者其他因素熬夜,无疑是雪上加霜。长时间熬夜可能会导致出现心律失常、心脏供血不足、心肌梗死等心血管系统疾病。

屈艳玲建议每天尽量保证7小时—8小时的睡眠时间;晚饭不要吃得太多,增加消化负担;睡前也不要喝浓茶、咖啡等可引起兴奋的饮料,或者长时间使用电子产品,如手机、平板等;尽量不要看惊险、刺激的影片,避免情绪激动及过度紧张、焦虑。

天热没胃口,吃重口味食物。天气炎热通常饮食以清淡易消化为原则,不宜多吃甜食和辛辣刺激的食物,建议多吃新鲜的瓜果蔬菜和富含优质蛋白的肉蛋禽奶。此外,要注意及时补充水分,最好不要喝冰水,骤冷对心血管影响较大,尽量选择常温的淡盐水、白开水。

流汗多不好,天气热需要“多静”。适当的运动对心血管疾病患者非常有益,可以帮助改善心功能、调节血压等。通常可利用走路、慢跑、打太极拳、骑自行车等方式进行锻炼。需要注意的是,尽量将户外活动安排在清晨或傍晚时段为宜,运动后忌马上冷水冲凉,以及马上吹空调。

天热血压就正常了,可自行减停药。随

着温度升高,身体的血管开始扩张,使血液融流的体积增加,空间增大,进而出现夏天血压下降的情况。排汗对血压也有一定的影响,如果出汗多没有及时补充水分,那么血容量也会下降,就可能引起血压下降的情况。这些只是血压“正常”的表象,高血压患者夏季也需要密切观察血压的变化,应在医生的指导下调整治疗方案,切忌自己停药或减药。因为很多药物除了控制血压作用外,还有改善心功能等其他重要的长期获益作用。

## 给心脏“消暑”

2024心脏病学权威杂志综述显示,极端温度下暴露与心血管病死亡率和发病率增加有关,但其程度随温度和暴露时间的不同而不同。暴露于32.2摄氏度以上温度的时间每增加一天,与成年人每月心血管病死亡率增加0.12%相关。“保护心脏必须防患于未然。”屈艳玲建议,在炎热的天气里预防心血管疾病,应从以下方面注意保护心脏,给心脏“消暑”,让心



## 耄耋歌谣

裴敬华

人到耄耋应开窍,首先必须明天道。人勤体健动为纲,手脑并用应记牢。如能辩证看问题,凡事都能开心窍。人人都逢新时代,谁不欲望百岁高。活动好比灵芝草,何必去把仙方找。生命在于常运动,高寿因为多勤劳。人有心劲不肯闲,手拄黄庭不知老。人言心宽能长寿,道是德厚自自高。每天能吃三个枣,一年四季不显老。饮食节制八成饱,一生都会肠胃好。对待双亲要孝敬,对待子孙应教导。和亲睦邻出诚心,和睦处世多骄傲。平常做到不生气,心理平衡很重要。多与老友常谈心,一切忧愁脑后抛。害人之心不可有,防盗之心要明晓。富人为乐多行善,禁烟限酒要记牢。珍惜当下懂感恩,待人接物有礼貌。对待大事不糊涂,遇着小事不计较。凡事多为众人想,名利烦恼全忘掉。给人玫瑰手留香,心底无私境界高。事临头三思为妙,怒上心一忍为高。身体童心应该有,纵使年老变年少。每天手脑忙不停,发挥特长和爱好。事能知足心常泰,人到无求品自高。手脑经常多活动,老年痴呆可减少。笑对人生就幸福,苦对生活就烦恼。平时常有新追求,生命就会变年少。常自足来常宽心,愿君都有百寿辰。

## 先大火煮沸再文火维持

## 豆制品有禁忌

大豆含有一些抗营养因子,如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶等。当生豆浆加热至80℃—90℃时,会产生大量白色泡沫,喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至1小时,可能引起中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等胃肠道症状。因此,生豆浆必须先用大火煮沸,再改用文火维持5分钟左右,使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。

**痛风人群少吃豆制品** 每100g大豆嘌呤含量为166.5mg,属于含嘌呤较高食物,患嘌呤代谢紊乱及高尿酸血症和痛风人群应酌量食用,避免导致痛风发作。

**老年人、儿童最好不要食用整粒大豆** 儿童或老年人食用整粒大豆,易产生豆粒进入气管的风险。对于老年人和儿童,大豆宜加工成易于消化吸收的豆腐、豆浆、豆腐干等豆制品,也可将大豆发芽后食用,但不宜选择整粒黄豆。

高春海

## 盖浇饭这样吃更健康

**尽量不用盖浇饭的汤汁拌饭** 盖浇饭汤汁里有较多脂肪,不利于控血脂,最好不要把菜肴的汤汁拌入米饭全部吃掉。如果汤汁浸透米饭比较多,建议只吃一半米饭。

**少吃高糖高油高盐菜** 不只是外卖的盖浇饭,日常家里餐桌上有些家常菜也是“三高”,比如糖醋里脊等糖醋菜、番茄炒蛋等需要多次放油的菜、地三鲜等红烧类的菜。

**荤素搭配要均匀** 建议搭配一份清爽的蔬菜

## 五招戒掉甜饮料

**降低频率、逐渐少喝** 甜饮料对一些喜欢甜食的人来说,已形成了一种身体和心理上的依赖,甚至有点成瘾。如果几天不喝,不管是心理上还是身体上都很想喝一点,可以给自己一个规划限制,比如之前每周喝5次,下一周限制自己喝3次,再下一周只允许自己喝2次,这样逐渐降低饮用频率。

**用其他健康饮品代替** 可以用茶、柠檬水等健康饮品代替饮料,既解决了喝水没有味道的问题,也不会给健康带来风险。

**保证饮水量** 合理饮水,让自己保持一个不渴的状态,以减少对饮料的欲望。另外,如果想喝

或多点绿叶蔬菜,吃肉时尽量选择瘦肉,少吃脂肪含量较高的肉,比如排骨、五花肉等,以免摄入过多饱和脂肪。

**吃前涮一涮** 如果菜品较油腻,最好过掉滤掉表面的多余油脂。吃饭时可以准备一碗热水,将菜在其中涮一涮再吃。

自己在家做盖浇饭时,除了注意少油少盐、荤素搭配,建议在白米饭里加点粗粮,也可单独蒸一块红薯替代部分主食。

马跃青

的时候可以转移下注意力,找点自己更感兴趣的事情做。

**减少高糖的食物摄入** 很多人意识到甜饮料的危害,不喝甜饮料了,转而选择一些高糖食物,这并不能利于健康。除了甜饮料,一些高糖、过甜的食物也要尽量少吃。让大脑逐渐适应健康的饮食习惯,有助于慢慢脱离高糖。

**认识危害要有自控力** 人们要意识到含糖饮料对健康的危害,并且有一定自制力。忍忍不喝一天就过去了,慢慢就会逐步摆脱对甜饮料的依赖,进而养成不喝或少喝饮料的习惯。

李新

