

我爱养生菜

我爱养生菜 鱼香土豆片



天气降温了,对于心血管疾病患者,饮食应注意低脂、低胆固醇、低盐,莴笋、土豆、板栗含钾比较丰富,也可适量进食。

气温降低,血压也会随之升高,可吃富含钾的食物,比如说家常菜 土豆。

【食材】土豆 2 个 蒜仁 2 个 葱 2

根 葱 抽 蒜 白 砂 糖 葱 瓣 酱 醋 葱 花 生 米 尧 食用油 尧 盐 适量

【做法】1. 尧 土豆洗净削皮切片 尧 包在冷水里待用 尧 蒜仁拍碎 尧 葱切碎 尧

2. 尧 锅放油烧热后 尧 放入切好沥干水的土豆块 尧 小火煮熟 尧 捞出

3. 尧 另起锅放油烧热 尧 放入蒜粒爆香 尧 倒入炸好的土豆片 尧 放生抽 尧 白砂糖 尧 葱瓣酱 尧 醋 尧 翻炒均匀 尧 加入花生米尧 葱花 尧 快速翻炒均匀即可

【营养提醒】

一 尧 吃土豆的好处

天气降温了,对于心血管疾病患者,饮食应注意低脂、低胆固醇、低盐,不要为了御寒而多食脂肪含量高的食物,可多吃新鲜蔬菜、水果,如山楂、茄子、板栗可开胃或降低胆固醇;而莴笋、土豆、板

栗含钾比较丰富,也可适量进食。

土豆又叫马铃薯、山药蛋、洋山芋等。中医认为,土豆味甘性平,入胃、大肠经。有益气健脾、通利大便的功效。如果有脾胃虚弱、消化不良、肠胃不和的朋友可以适当吃土豆。

二 尧 吃土豆不必担心脂肪过剩

有些怕长胖的人士不敢吃土豆,其实大可不必担心。因为它只含 0.1% 的脂肪,是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃土豆,可以减少脂肪摄入,可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的心腹之患。土豆对人体有很奇妙的作用。瘦人吃能变胖,胖人吃能变瘦,常吃身段会变得苗条起来。不过,减肥者要注意的是要将土豆做主食而不是做菜来吃。每次吃中等大小的 1 个就好了。

老年人如何安稳度过“多事之秋”, 常见病防治正当时

秋季天气转凉,是多种疾病的高发期,老年人也更容易得病,其中最需要提防肠胃、呼吸道以及心脑血管疾病。那么,老年人在入秋以后应该如何防治这些疾病呢?

随着年龄的增长,与年轻人相比,老年人的各种机能逐渐衰弱,胃肠消化吸收功能、胃肠蠕动能力也随之下降、减弱,使得食物在胃肠中不易被消化、吸收,未充分消化的食物滞留在肠道,产生一些有害物质,导致胃肠疾病。并且,中老年人对食物的咀嚼能力下降,也使得食物无法充分消化,在肠道中积聚后,容易导致便秘,所以生活中需要讲究饮食。

在秋季,应经常提醒老年人少吃多餐,多食用熟软开胃、易消化吸收的食物。生冷的东西要少吃,烹调方法应以炖、煨为主,少凉拌。秋季到了,气候变得干燥,此时的饮食结构也应该调整,

润肺生津的东西应该适量多吃,为老年人选择食物时,可以选择甘平润燥、养肺生津的食物为主,比如:梨、百合、麦冬、荸荠、山药等。多吃粗纤维的食物,如粗粮、薯类、青菜、芹菜等。两餐之间的空余时段,还应适量地吃一些水果,如苹果、香蕉等,以刺激肠道蠕动,帮助消化。有些老人比较节约,常吃剩饭剩菜,事实上这是不可取的。

如何预防老慢支、支气管哮喘、肺炎等呼吸道疾病?老年人应该根据天气变化,及时增减衣服,注意防寒保暖。同时,增加户外运动,但运动量不宜太大,不宜激烈,要根据自身身体状态选择适宜的锻炼方式。如散步、打太极拳,利用小区里的健身器材运动等。老年人还应避免前往交通繁忙路段、人群密集场所,以免吸入过量的尘埃,必要时可戴上口罩。

随着入秋后天气转凉,老年人的心脑血管疾病也进入了高发期。在大多数

中老年人眼中,每天晨练只会好处,不会有坏处。但对于心脑血管疾病的患者来说,这种观点是不正确的。患者不适合在早上起来之后进行晨练,因为睡眠的时候大多数的神经都是处于抑制状态,如果早上起来快速的去进行运动或者锻炼,可能就会引发更多心脑血管疾病的发生。

在饮食方面,心脑血管疾病应该更多选择清淡食物,避免高盐高脂的食物。有高血压高血糖的患者,进入秋冬季节,要记住九字箴言:少油少糖少盐多运动,还要增加对血压、血糖、血脂及体重这些危险因素的检测。比如,主动去门诊测量血压、血糖、血脂及体重等各项指标,必要时调整夏季的用药方案,定期做身体检查,确保控制各项危险因素。

总之,健康的生活方式是防治心脑血管疾病的关键,包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒和科学用药。如出现心

言语含糊嘴角歪 胳膊不抬奔医院

“言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院”是一句中风口诀,意为患者有这样的症状时,就应该立即护送到医院进行救治。中风,指因各种脑血管病变而导致的急性脑功能受损的总称,是脑卒中的俗称。是发病急、来势凶、变化快的急性病症,它正如中医描述的“中风之病,如矢石之中人,骤然而至也”。其意是急骤、变化多端,好象风一样善行而莫测,就如被石子突然击中而仆倒,所以得名。已经成为我国致死率和残疾率最高的疾病。

“脑卒中有冬季更容易引发的特性,早晨气温骤跌,患者如果特别早起去进行晨练也是会增加脑卒中患病风

险的。”嘉兴市第二医院大内科主任、神经内科主任张晓玲主任医师特别提醒到,“脑卒中系‘四高’疾病,即高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率。脑中风的主要症状有平衡障碍,半侧空间忽视,四肢不协调,失语,复视以及偏瘫等。”

当以下症状突然出现时,就应该考虑脑卒中:一侧肢体麻木、软弱无力;一侧面部麻木或口角歪斜;说话不清或听不懂讲话;一侧或双侧视力丧失或模糊、视物旋转或平衡障碍;既往少见的严重头痛、呕吐,伴有意识障碍或抽搐。遇到怀疑中风的病人,应该马上叫救护车,送往有急救条件的医院。保持呼吸

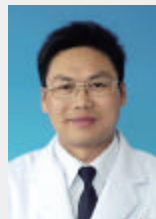
道的通畅,并且松开患者衣裤,有假牙者应设法取出,及时清除口中的呕吐物及痰液,昏迷患者应侧卧位,运送途中要保护好病人,避免头部发生剧烈摇晃和震动。也许刚开始症状轻微,但是可能逐渐严重。时间是抢救大脑的关键,缺血性中风时,为了抢救梗死部位周围的脑组织,避免坏死,应及时恢复血流,发作后 4.5 小时内符合溶栓条件的可给予溶栓治疗,越早接受溶栓效果越好。

年龄的增长以及家族史都是自己不可控制的危险因素。但是有些是可以控制的:诸如高危人群可以避开特别寒冷的时刻,严格控制高血压、心脏病、



社区医生

如果您有健康方面的问题想要咨询,或者有自己的养生之道希望跟大家分享,请拨打嘉兴广电报电话 82200943 说出自己的想法。



本期做客医生

刘秋海

儿科主任

嘉兴市中医医院

读者提问

社区医生院一到晚上就咳嗽的厉害,怎么护理?

男孩,5岁,咳嗽10来天了,其他没有症状,白天偶尔咳嗽,一到晚上躺下睡觉就咳得厉害,这是什么原因,要怎么护理?

专家解答

像这位患儿的情况,考虑有三种可能性:第一,可能是上气道咳嗽综合征,是指由于鼻部疾病引起分泌物倒流鼻后和咽喉部,甚至反流入声门或气管,导致以咳嗽为主要表现的综合征;第二,可能产生了过敏现象;第三,可能存在胃食管反流。具体是什么原因导致的慢性咳嗽,建议家长尽早带孩子到正规医院进行过敏原检测、食道的PH值检测等,进一步明确诊断后再进行对症治疗。

秋季气候变化快,更容易引发咳嗽。家长应及时为孩子增添衣物,注意保暖;面对干燥的气候,让孩子适当多喝水,保持咽喉部的湿润,同时,注意饮食保持清淡,尽量避免辛辣油腻的食物,减少对呼吸道的刺激。

/ 记者 沈寅

慌气短、四肢麻木、听力视力下降等不良反应,应引起警惕。

嘉兴一院 章鸣泽 严晓文 宛

嘉兴二院 宛