

随着春运的到来，踏上回家之路的人越来越多。天气变化多端，路途长短不一，心情也都是错综复杂，但都希望能够平安健康回家与家人团圆。回家有一个好“心”情是必须的，因此，我们必须做足功课。

防患于未然 不让“心”受累

□ 王立祥

专家观点

起早赶路防寒“心”

在临床上有一种“死亡三联征”——冬季、凌晨、运动。因为人体具有生物钟节律，夜间身体存在“三低一高”，即夜间体内血量比白天少、夜间血压比白天低、夜间血流比白天慢、夜间黏度增高。与夏季相比，冬季人体血压会有升高，当气温骤降时，人体血管会快速收缩，血压急剧上升，有心脏病的中老年人，则可能出现脑梗死、心肌梗死，脑溢血等猝死危险。因此，早起时要缓慢坐起，活动充分后再慢慢下床，不可迅速改变体位，避免悲剧发生。

长途久坐勤护“心”

临床上有一种病叫经济舱综合征，说的是坐飞机经济舱时，座位狭小，长时间乘坐飞机时缺少运

动，加上客舱内低湿度、低气压、相对性低氧的特殊环境，使得人容易发生静脉栓塞症，这种情况严重可致猝死。春运路上，不仅仅是飞机，任何环境下的久坐都容易发生“经济舱综合征”。中老年人出行旅行，无论乘坐飞机还是火车、汽车，都要适时变换坐姿，活动双腿，即便在空间狭小的地方，也一定要起来活动、多喝水。

睡于车中需唤“心”

春运路上车流量较大，开车回家免不了在车内等待，甚至睡在车内。据介绍，车内皮革及装饰所用的材料、各种清洗剂等都会造成车内空气污染，长时间开启空调会导致车内内外空气不能对流，浊气聚集于车内，可引发一氧化碳中毒导致心脏病或中风乃至猝死。出现头晕、恶心、困倦、咳嗽、打喷嚏等不适症状时，尤其是儿童在车内休息、睡眠时要警惕。

高领围巾紧箍“心”

在我们的颈部两侧，距喉结左右各5—6厘米，黄豆大小的结构叫颈动脉窦。颈动脉窦也叫“动脉压力感受器”。它的血管壁上有大量密集的压力感受神经末梢，能敏感地感受动脉血压的变化，以调解动脉血压的相对恒定，也能感受外界的按压刺激，反射性地抑制心脏跳动。冬天，围巾或高领衣服如果勒得太紧，压迫颈动脉窦时，其所承受的压力是要远远超过循环血压的。这种强大的压力刺激，会反射性地引起心脏功能抑制或心脏功能衰竭，使人心率骤减、心力衰弱、血压迅速下降，并因脑供血、供氧不足而很快导致昏厥。同时，它还会引起长时间的反射性闭气，使呼吸骤停。

拥堵动气勿撞“心”

归心似箭，人群拥挤易引发肢体冲突，尤其撞击心前区部位时，可发生“心脏震荡综合征”。心脏震

荡综合征是指健康人的心脏区域突然受到撞击而引起的猝死。发生冲突切不可撞击对方心脏，避免发生不可挽回的损失。

情绪波动连累“心”

回家的路，有多少“酸甜苦乐咸”，可谓是五味陈杂，有的人急性子，遇到不舒心的事就会上“脾气”。从健康角度来讲，闲气、怨气、闷气、赌气和怒气这五种气，不仅让人心情变差，还会在身体里留下“不良记录”。生气时面色苍白、嘴唇发紫、手脚冰凉，天长日久，会导致免疫功能低下，脏器病变。特别是身体不好的老年人，在生气的时候血压瞬间上升，很容易出现脑溢血、心脏病和心肌梗死。

春运路上，保护好“心”，过一个自己顺心、家人舒心、朋友放心的欢心年。

（作者系中华医学会科学普及分会主任委员、中国研究型医院学会心肺复苏学专业委员会主任委员）



出现心跳骤停如何救治

首先，运用“一呼二翻三摸四观”判断是否有心跳骤停——“一呼”呼叫无反应回声，“二翻”翻开眼皮眼球不动，“三摸”颈部动脉无搏动，“四观”胸腹部无起伏。可简易判断为心跳呼吸骤停。

第二，进行心肺复苏术：①胸外按压法：双手重叠掌根置于患者胸骨下半部，即两乳头连线中点，使其胸骨下陷5—6厘米，以100—120次/分按压；②人工呼吸法：捏紧鼻孔并用双唇包住口吹气，每次吹气时限1秒，观胸廓抬起，频率8—10次/分；③腹部冲击法：双手掌重叠掌根置于患者上腹部，快速向内向上方用力冲击。

另外，按压心肺复苏方法易使老人出现胸肋骨骨折，严重影响了心肺复苏的成功率。腹部提压心肺复苏仪对腹部进行提拉与按压，通过使膈肌上下移动改变胸腹内压力，可建立有效的循环和呼吸支持。



食用油没有绝对的好坏

□ 赵艳莎

营养讲堂

说起油脂，其种类五花八门，大的类别可以分为动物油和植物油。动物油脂大多通过吃肉类摄取，烹饪用的植物油又有大豆油、花生油、芝麻油、橄榄油、菜籽油、椰子油、黄金配比调和油等种类。这么多油，我们在日常生活中应该如何选择？

植物油Vs动物油，一般来说，动物性脂肪如牛油、奶油和猪油比植物性脂肪含饱和脂肪酸多。植物油中多以不饱和脂肪酸为主，但也不是绝对的，如椰子油、可可油、棕榈油中也含有丰富的饱和脂肪酸。动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富，且多为饱和脂肪酸。

很多人都说“动物油不好，植物油好，因为饱和脂肪酸不好，不饱和脂肪酸好”。其实，任何一种脂肪对健康的作用关键在于摄入量是否适当、脂肪酸摄入比例是否合理，过多摄入饱和脂肪会造成健康问题；同样，过多摄入不饱和

脂肪造成的健康问题可能会更多。因此，笼统地说某种脂肪不健康或某种脂肪健康都是不严谨的。

这么多的植物油，又该如何选择？选择食用油的原则重点是要掌握各种油的特点，各种来源的油各有优劣，没有绝对的好坏之分。不同情况下根据实际需要，区别选用，才是最正确的选择。

大豆油：产量高，价格便宜，但是香味不够，原料有可能是转基因的。好在国家强制要求在包装上标明原料是否为转基因，大家可以关注包装进行筛选。

玉米油：维生素C含量高，稳定性强，适合煎炸用油，但是也容易受到污染，应注意妥善保存。

菜籽油：有特殊的香味，价格便宜，脂肪酸的组成比例接近人体需求，油酸含量高，但易被氧化，开瓶后要尽快食用。

花生油：香味浓郁，比葵花籽油的不饱和脂肪酸低一点，稳定性较高，适合煎炸。但自己压榨的花生油可能会有

调换着吃是关键

□ 郭双庚

黄曲霉素，存在安全风险，不建议大家进行家庭化的压榨。

芝麻油：香味足，不饱和程度高，热稳定性差，适合凉拌或食物即将出锅时放入。

橄榄油：气味清香，由橄榄果实体接冷榨而成，不经热化学处理，保留了天然营养成分，但热稳定性差，适合凉拌。有人宣称橄榄油是最好的食用油。但其实，它只是一种比较好的食用油，并没有比其他植物油的营养价值更高。同时，橄榄油的组成不符合婴幼儿的营养需求，与母乳中的脂肪组成更是相去甚远。

调和油：市面上很多广告宣称自己是“黄金配比”调和油，富含ω-3，对健康非常有益。从营养角度来说，食物多样性是件好事。但是，所谓“黄金比例”只不过是商家营销的噱头，并没有宣传的那么神奇。

同样是调和油，怎么看好坏？

消费者选购食用油时可以从配料表排序判断调和油的成分和价值，配料表排第一的就是含量最高的，越往后，含

量越少。例如，对于某一种橄榄调和油，排第一的一般都是大豆油，橄榄油一般在靠后的位置。所以此类调和油和纯橄榄油相比，营养价值和价格都会有一定的区别。

中国居民平衡膳食宝塔指出，除正常饮食中摄入的脂肪外，烹饪用油日摄入量应保持在25—30克，一个矿泉水瓶盖大小的油脂重量为5克左右，油脂摄入过多或过少都不利于人体健康。同时，营养学木桶效应指出：仅单一补充一种或几种个别的营养成分，必然还会存在未能补充到的营养成分。每种油脂都有自己的特点和营养价值，食用时尽量做到品种更换，保证自己能摄入到各种油脂中的营养成分。

（作者系北京营养源研究所国家公共营养师）

求真解惑

腊八蒜抗癌还能软化血管？

流言：很多人认为腊八蒜有“神奇”作用，具有“抗癌通血管、预防胃肠道疾病”等功效。

真相：大蒜“抗癌”最初源于一些观察性实验，科学家发现可能大量食用大蒜能减少胃癌、食管癌、结直肠癌等胃肠道恶性肿瘤的发生。这是由于大蒜中的活性物质“蒜氨酸”，以及多种多酚化合物具有功能成分和抗氧化性，可对心血管、病毒、肿瘤等疾病有着积极的预防作用。但是，各种医学研究证明，只有大量摄入大蒜才能起到作用，所以不可与实验当中的数据相提并论。

同时，很多人认为腊八蒜中的醋酸可以软化血管、预防心血管疾病。其实，醋酸进入人体后，会在小肠中被碱性消化液中和掉。也就是说能够吸收进血液的醋酸非常少，而且很快就会被肝脏清理掉，所以不能夸大其作用。

喝烈酒能暖身子还防冻疮？

流言：坊间一直流传有“喝烈酒防冻疮”的说法，很多影视剧中也经常出现“喝口酒暖暖身子”的桥段。

真相：所谓冻疮，属于非冻结性冻伤，是由于手足等部位长时间（一般在12小时以上）暴露在寒冷、潮湿条件所致。其原因是低温潮湿使血管处于长时间收缩或痉挛状态，继而发生血管持续扩张，血液瘀滞，血细胞和液体外渗，局部淤血、淤血、水肿等。有的毛细血管、小动脉、小静脉，受损伤后会发生血栓，严重者可出现水疱和皮肤坏死。

针对冻疮形成的原理，要想科学预防，应遵循防寒防水原则。喝酒防冻疮并没有科学依据。而且，喝酒会使人血管扩张，进而加大人体热量损失，加上饮酒后人对温度的敏感性降低，经常不注意防冻，可能产生更严重的后果。此外，长期过量饮酒可以导致肝脏损伤、血压升高，实在不是明智的选择。

温水暖水袋不会烫伤人？

流言：冬季天气寒冷，暖水袋、暖宝宝、电热毯等成为很多怕冷人士的必备品，大家认为只要温度控制在五六十摄氏度，就不会烫伤皮肤。

真相：烫伤不是高温的专利，一般而言，皮肤接触70℃左右的物体，持续一分钟即可造成烫伤，而皮肤接触60℃的温度5分钟以上也可造成烫伤。这种由于皮肤长时间接触高于体温的低温物体而造成的烫伤，被称为“低温烫伤”。

通常，如果是一般性烫伤，皮肤与高温源之间接触时间较短，仅造成真皮浅层烫伤。但低温烫伤由于热源温度较低，患者反应不及时，在低热源长时间持续作用下，就会发展成为真皮深层及皮下各组织层的烫伤，很有可能发现后已经是深二度甚至是三度的烫伤。严重的还会造成深部组织坏死甚至溃烂，导致患处长时间不愈合。

因此，不能由于低温烫伤的疼痛感不强烈，外表看上去仅会出现红肿、水泡、红斑等现象就不重视，“低温烫伤”更需要提高警惕。

（蝌蚪五线谱、北京科技报、科学大院微信公众号、科技日报、科普中国、环球时报等单位共同发布）



四招防老人跌倒

跌倒对老年人来说后患无穷，甚至可能致命。一项基于北京社区的研究显示，中国老年人的跌倒发生率达18.0%，再跌倒发生率高达28.8%。由于老年人多有骨质疏松，跌倒后常常见髋关节骨折、上肢骨折、脑外伤、软组织挫伤等，而这些通常会进一步造成老年人活动量减少，情绪低落，最终影响到生活质量。

做到以下4点可预防跌倒：

1. 改造环境

老年人跌倒大多发生在室内。室内作为老年人活动的主要场所，室内环境的安全性显得尤为重要。我们可以通过以下4点降低跌倒风险：

① 过道充足照明，清除过道中的障碍物，移走不稳定的家具，将常用物品放在易于取放的位置等都是改善室内环境的要点；

② 厕所作为跌倒的高发地，可以安装扶手，放置大面积的防滑垫（小的防滑垫容易绊倒）来降低跌倒的风险，如果老年人的平衡功能不好，建议洗澡的时候使用淋浴椅或浴缸，而避免站立沐浴；

③ 家里还可以安装报警或呼救装置，以便老人发生跌倒时家人可以及时发现；

④ 穿鞋方面，建议老年人避免不跟脚的拖鞋，鞋跟高大于2.5cm会增加跌倒风险。

2. 营养膳食

营养的缺失会导致肌肉力量减弱，同时年龄增长带来的骨质疏松，会使跌倒的风险和后果增加，建议平衡营养膳食的同时，注意补充钙质和维生素D。

3. 适量运动

适量的运动锻炼不仅改善心肺功能，还可以增加肌肉力量，从而避免跌倒的发生。

锻炼的量要适宜，过少的运动无法起到保护的作用，而过量的运动反而会造成疲劳，起到相反的作用。推荐的运动包括太极拳、走路等锻炼方式。如果老年人感觉走路都很疲劳，可以使用拐杖、助行器等辅助器具。

4. 用药后观察

如果老年人正在服用会增加跌倒风险的药物，建议留意生活中感到眩晕、困倦的频次，如果发生频繁，需到医院询问是否调整药物。

流感不要纠结于风寒与风热

□ 郭双庚



流感高发时节，许多人在选择药物时，看到药品说明书上有“适用于风热感冒”“不适用于风寒感冒”等内容，便开始纠结一个问题：我们的感冒究竟是风寒、还是风热呢？

中医所讲的风寒感冒、风热感冒，是普通感冒的两个主要类型。

风寒感冒是指人体在没有内热的情况下受风着凉、淋雨等，风寒之邪侵入人体，出现流清鼻涕、打喷嚏、嗓子痒，一般不会发烧。

风寒感冒的人多为虚寒之体，过去人们的饮食以蔬菜粗粮为主，体内一般蕴积毒火较少，所以一些人得了风寒感冒喝些红糖姜水，出出汗也能痊愈。

风热感冒是人体存在内热的情况下，由于机体免疫力的下降，外感邪气侵袭，扰动内热，出现发

热、打喷嚏、流鼻涕、嗓子痛、咳嗽、头痛等。

其实现代社会风寒感冒的发病率极少，这与人们饮食结构的改变有很大关系，整天“酒

肉穿肠过”，很多人平时体内就有积热，过一段时间就有嗓子痛、口腔溃疡、牙龈肿痛、扁桃体肿大等，这都是内热的表现，在这个基础上感受风邪，就会引发风热感冒。

不少人曾质疑流感是不是也有风寒

型、风热型。其实流感属于中医讲的“外感热病”，所以流感患者基本上都表现为内热，发病之初的咽红、轻咳，就是体内蕴积热毒反应在上呼吸道的表现，至于流感一开始表现为发热或高热、嗓子疼、咳嗽，更是热毒蕴结体内、袭击于肺的表现。国家卫计委最新推出的流感诊疗方案中也指出本轮流感染者主要表现为发热、咽痛、咳嗽，热象再严重一点就是热毒袭肺证，学术界权威意见也是认为流感属于外感热病，并将流感清瘟作为推荐用药。

普通感冒90%以上都是由病毒引起的，能够引起感冒的病毒有很多，如呼吸道合胞病毒、鼻病毒、副流感病毒等。需要了解的是，治疗流感也好，感冒也好，药物不仅仅是抗病毒，还能通过发汗、排大便等多种途径让体内蕴积的毒火排出体外。随着感冒流感症状的解除，服药量也应减少或停用。

（作者系河北省中医药科学院教授）



女人别败给“刀子嘴豆腐心”

□ 李爱玲

但实际上呢，下一次她还是照旧，该管还要管，该吵还要吵，该生气还要生。要是真能狠下心不管不理，倒也还好。偏偏又“豆腐心”，忍不住的惦记、牵挂。心也操了，事也办了，时间精力也搭上了，就差最后撒个娇邀个功，结果呢，就因为管不住“刀子嘴”，说了这些没用的废话，把自己的好全埋没了。

问题出在哪儿了呢？她们心是好的，人是善的，对别人是实心实意的，但心气高，自尊强、爱批判，还太倔强死不低头。其实不是不明白，那些狠话说了也最多是图个嘴皮子痛快，什么问题也解决不了，白白添一场堵，生一气，捎带着把你对对方心的好一同抹了去。

婚姻里，刀子嘴豆腐心的人，最出力不讨好。这样的人，并不是真狠，恰恰相反，她们大多色厉内荏。就拿离婚、分手这种事情来说，她们根本不是来真的，但气不过，偏要说，希望给人震慑，让对方幡然悔悟，从此改过。

可这招恰恰是最不管用的。你放上两次狠话之后，男人看穿了你不过是只纸老虎，嘴上要威风罢了，也动不了真格的，自然更不把你的话当回事了。

刀子嘴豆腐心的女人，只是缺点耐