



少吃高盐高脂食品、睡眠作息别打乱…… 健康过大年 这份攻略请收下

新春佳节即将来临，阖家团圆、平安健康是我们共同的祈愿。但你是否知道，春节长途出行或是宅在家中久坐少动，下肢血管疾病都有可能悄悄找上门来；另外，过节期间饮食习惯改变、睡眠不足、情绪波动……诸多因素都可能影响到心脑血管的健康；还有冬春季节不可小觑的流感，在亲友欢聚的同时，如何提高免疫力、有效防治？

一起来看本期健康问诊为你带来的专家指导。

蔡富根/整理

避免久坐少动 对下肢血管更“友好”

马上就要过年，回家跟亲友团聚，在乘坐长途飞机、火车、大巴或者长途自驾过程中，因为座位空间比较狭窄，长时间无法移动双脚，容易引起下肢静脉血流减慢，导致淤滞形成血栓，怎么办？

广州医科大学附属第一医院血管外科主任王海洋教授建议，旅途中可经常主动变换姿势、活动下肢。比如双侧踝关节做类似于踩缝纫机的主动背屈动作，每次50下，间断进行；要经常有意识地活动一下小腿肌肉，可以把脚后跟抬起-放下-抬起-放下，经常做一做有助于锻炼肌肉，促进下肢血液循环。自驾车一族建议开车两个小时左右就找个服务区稍加休息，下车活动几分钟。有条件的可以将双腿抬高，高过心脏平面，有助于促进静脉血液回流。经常要长途旅行的人群，比如空乘人员，建议可以穿下肢梯度弹力袜。

王海洋提醒：除了长途出行被动久坐不动，春节亲友团聚，很多人会主动久坐，特别是喜欢打麻将、打牌，有些人打得兴起，一坐就是大半天；有的人长时间窝在沙发里看电视、刷手机，也会有类似的风险。另外，天冷有些人不爱喝水，体内丢失的水分得不到及时补充，血液黏稠度随之增大；有些人同时抽烟多，更是“雪上加霜”，都是对血管很“不友好”的坏习惯，会增大血栓形成的风险。所以，除了要少抽烟甚至戒烟，建议大家适当多喝水，成年人每天要补充2000毫升左右的水量。

出现这些异常 及早排查下肢血管病

“久坐人群对腿上出现的异常不能太大意。比如突发单一边的肢体疼痛、肿胀、皮肤发红、小腿‘抽筋’，休息后如果症状未能缓解，就要警惕深静脉血栓，应尽快到医院血管外科就诊排查。”王海洋提醒，如果突然腿肿，不建议按摩揉捏，因为若存在血栓，易使其顺着血流流回到心脏和肺门，加大肺栓塞风险。

如果明确是下肢深静脉血栓导致腿部肿胀等异常，要尽量平卧、抬高肢体。如果是下肢深静脉血栓导致的肺栓塞，胸闷、咳嗽是常见症状，有些人会因大脑缺氧而头晕、晕厥，甚至有的人会出现呼吸困难。肺栓塞如果不及干预很危险，分分钟可能夺命。所以，一旦怀疑有肺栓塞，应尽快到医院做肺动脉CT检查帮助确诊并及早干预。

远离这些危险因素 心脑血管更健康

每年春节往往是心脑血管疾病急性发作的高峰时期。饮食不节、睡眠不足、情绪波动大以及不规律服药等因素，都可能诱发心脑血管病急性发作。如何远离这些危险因素？广州医科大学附属第一医院心内科副主任、心衰中心主任陈爱兰教授支招：

1. 少吃高盐高脂食品

年夜饭菜单可以考虑多一些低脂、高纤维的食品，如新鲜水果、蔬菜和谷物杂粮。加工食品往往含盐量和含油量都较高，尤其是各类腌制食品比较咸不要多吃。另外，逢年过节亲友难得一聚，互相串门拜年时还会吃些零食，建议多选些新鲜水果当零食，少吃含盐分、糖分和脂肪太高的零食。总之，一定要管住嘴。比如平时正餐吃7~8分饱，建议过节正餐只吃6分饱，留点空间吃点喜欢的零食。另外，高血压人群不可贪杯，以免导致血压短期内升高，诱发心脑血管急症发作，特别是有房颤的人群易因此增大急性脑梗的风险。

2. 避免情绪波动过大

节日应酬往往伴随着增加的社交活动和压力，易造成情绪波动，影响心脑血管健康。陈爱兰建议在节前提前计划活动和应酬，日程不要排得太满，允许自己有足够的休息时间和个人空间，减少压力积累。

3. 睡眠作息别打乱

过节很多人睡眠作息会有变化，有的是睡眠不足或过多，有的出现失眠、焦虑，有的因出国旅行存在时差调整破坏了正常的生物钟，这不仅可影响一个人的情绪，还会影响血压、心率、血脂、血糖以及免疫功能和内分泌等，增加心脑血管意外风险。因此，陈爱兰建议，过节也应尽量保持固定的作息，以助维持健康的生物钟。白天午睡不要超过一小时，午后尤其晚上应避免摄入过多的咖啡因和酒精，避免饱腹入睡，并尽量营造安静舒适的睡眠环境。有睡眠障碍的人群可咨询医生，通过服用助眠药来解决问题。

4. 做好健康监测，该吃的药不能停

高血压、糖尿病等慢病人群过节该吃的药不能停，同时还应做好日常的血压、心率、血糖监测，发现异常及时与医生沟通调整用药方案，避免心脑血管疾病急性发作。一旦出现胸口剧烈疼痛或呼吸困难、气促，夜间加重不能平卧、晕厥、意识模糊、说话不清、肢体无力或麻木、面部歪斜等，一定要拨打120尽快送医。

防治冬春季感冒 中医药应对有方

春节临近，正值冬春交替，这个时节由于气候变化等原因，感冒较为多发。如何巧用中医药调护避免“中招”？

食疗推荐

中医强调药食同源，有很多中药材本身也可以作为食物入膳，广州医科大学附属第一医院中西医结合科副主任医师黄婉怡建议大家可根据自己的体质适当煲汤水食疗，帮助提高抵抗力，比如：

1. 肺气虚：这类人稍微活动一下就出汗多，出汗后感到很冷，就容易感冒，建议可适当选择黄芪、党参和生姜来泡水（可加适量冰糖）或煲汤喝。

2. 脾气虚：这类人平时胃口不太好，容易消化不良，大便偏烂，建议可选用五指毛桃（南芪）、淮山药加适量瘦肉、鸡肉煲汤喝，老少咸宜；如果舌苔厚腻、湿气盛，煲汤可同时加些祛湿的扁豆、茯苓。

3. 气阴两虚：这类人通常形体偏瘦，容易疲倦乏力，口干咽干，舌苔较薄，可选用太子参、沙参玉竹等益气养阴的药物来煲汤调理。

4. 儿童肝脾不调：有些孩子不仅胃口不好，容易消化不良，还容易发脾气，晚上睡眠不安稳。家长可适当用麦芽、鸡内金、佛手等药材来煲汤帮助孩子调理肝脾。

分清“寒”“热” 辨证用药

“从中医角度来看，防治流感（季节性感冒）关键是要先分清‘寒’和‘热’。”黄婉怡解释说，从现代医学角度来看，普通感冒和流感都是病毒感染，但中医防治季节性感冒还有“寒”“热”之分。如果未加辨证，热证用寒药、寒证用热药，搞反了可能成就“火上浇油”或“雪上加霜”了。

从中医的角度看，季节性感冒如何区分寒证和热证？黄婉怡分析说，热证的流感通常表现为咽喉疼痛，痰和鼻涕的颜色偏黄，往往伴有口干、大便干结，舌色偏红，这种情况下可以用些清热解毒化痰的中成药来调治。寒证则恰好相反，没有火烧火热的感觉，不太口干，也没有明显的口苦和咽喉疼痛，鼻涕和痰的颜色偏白色或稀薄，舌色也不太红，这种情况下可以用祛寒解表的中成药来调治。

来源：《广州日报》等