

## 患了心脑血管病 这几类食物要少吃

如今心脑血管疾病的发生几率特别高,而且有年轻化的趋势,许多人深受其害,轻则活动能力受到影响,重则可能会危及生命。因此患了心脑血管疾病之后,不但要在医生的指导下合理用药,还要注意日常护理,尤其是饮食方面,要特别注意避免因饮食不当而使疾病加重或者复发。

医学专家指出,患了心脑血管病要少吃以下几类食物。

### 热量高的食物

心脑血管疾病患者不可以大量食用高热量的食物,比如甜食或者饮料,因为这类食物会导致体内积存大量的脂肪,增加肥胖的发生几率,使血管变得越来越细、越来越脆,增加疾病的复发几率。建议心脑血管疾病患者平时多吃一些粗粮,比如小米、燕麦等等,这些食物不但营养丰富而且富含丰富的膳食纤维,既能够给人体提供所需营养,也能够帮助人体排出脂肪和热量。

### 高脂肪的食物

大多数心脑血管疾病患者都存在高血脂的情况,因此平时要避免摄入含有大量脂肪的食物,比如鸡皮或者油炸类食物,平时做饭的时候也要控制食用油的使用量,一般不能够超过25克。建议心脑血管疾病患者平时多吃新鲜的水果和蔬菜,而且在烹饪食物的时候尽量采取蒸、煮、炖的方式。

### 高胆固醇的食物

心脑血管疾病患者不可以摄入大量的含有胆固醇的食物,比如鸡蛋或者动物肝脏。摄入过多的胆固醇,会增加高血脂的发生几率,促使血管当中沉积大量的脂质,导致血流量增加,最终引发高血压,对心脑血管疾病的控制产生不良的影响。建议患者每天摄入胆固醇的量不超过300毫克。

### 高蛋白质的食物

蛋白质虽然是人体所必需的营养成分,但是心脑血管疾病患者也不可以过多地摄入,如若不然,则会使肥胖的几率增加,促使疾病再次复发或者变得更严重。

另外,患者要从豆类食物或者奶类食物当中摄取蛋白质,避免从肉类物质当中摄取蛋白质,因为肉类当中除了含有蛋白质之外,还含有大量的脂肪。

心脑血管疾病患者,除了在饮食方面要特别注意之外,平时还要学会控制情绪和释放压力。如果情绪经常发生波动,或者经常处于巨大的压力当中,血压则会出现波动,增加心脑血管疾病的复发几率。

宁苑

## 夏季艾灸正当时

在《伤寒论》中,有这样一句话:“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微”。因此,古人从农历五月就开始驱毒避邪,疗疾养生。在众多祛毒风俗中,挂艾草一直传承到现在。艾草在古代一直是药用植物,中医在此基础上研究出艾灸。正确的艾灸应该如何做?有什么注意事项?

### 艾灸有冬病夏治之效

艾草入药,有温经止血、散寒止痛的功效,治疗虚寒性的妇科疾患尤佳,还可以治疗寒凝血滞、经络痹阻所引起的寒湿痹痛、胃脘痛、腹痛等。

现代研究证明,艾草具有抗菌及抗病毒作用,且能平喘、镇咳及祛痰,因而能治慢性支气管炎与哮喘。由于艾草气味芳香,性温热,具纯阳之性,再加上容易燃烧,火力温和,故为灸法的主要原料。

作为艾草的常用方法,艾灸主要有3种功效。

#### 温经散寒

治疗寒凝血瘀、经络痹阻、气血运行不畅所导致的关节疼痛、痛经、月经不调、胃脘痛、腹痛、泄泻等。

#### 扶阳固脱

临床上可见中气不足或是中气下陷导致的遗尿、脱肛、子宫脱垂、久泻久痢。

#### 防病保健

调动机体的正气使人精力充沛。根据冬病夏治的理论,对于一些冬季容易犯的疾病,像关节疼痛、胃痛、慢性支气管炎、哮喘等,可以在夏季进行艾灸。

此外,民间有艾草泡脚的方法,泡脚时间以15~30分钟为宜,每2~3天泡一次即可,过多可能会引起头晕不适。低血压者、糖尿病患者不宜泡脚。

### 穴位施灸以不超过一刻钟为宜

艾灸不能包治百病。盲目艾灸,不仅不能起到治

## 祛湿抗病补阳气



疗和预防效果,甚至有可能加重病情。所以,我们需要在医生指导下,根据个人体质、病情制定合适的艾灸方法,包括穴位、艾灸时间、频次、艾灸部位的顺序等,还要避免烫伤。

为了避免暗耗气血、伤阴助火,艾灸建议自上而下:先灸上部,后灸下部;先阳经后阴经,从阳引阴而无亢盛之弊;艾炷先小后大,壮数先少后多。如果是艾炷灸,每个穴位艾灸10~15分钟,可根据体质和病情适当调整;如果是艾条灸,距离一般在2~3厘米,以施灸部位有温热感但又不引起灼痛为度。

一般而言,上午人体阳气升发,此时段进行艾灸属于顺势而为,特别适合阳虚、气虚体质的人,如怕冷、手足不温、免疫力低、大便不成形等人群。

艾灸的疗法也有一定限制。就使用人群而言,婴幼儿、昏迷者、有感觉障碍者,以及肿瘤晚期、糖尿病、结核病、出血性脑血管疾病(急性期)患者不宜艾灸;就艾灸部位而言,皮肤有溃疡处、孕妇的腹部和腰骶部不宜艾灸;就使用时的身体状况而言,过饥、过饱、过劳、酒醉等不宜艾灸。

艾灸后,一些人会出现疲惫、头晕、乏力、耳鸣等症状,需要进行适当休息,避免受风。因在艾灸过程中会出现不同程度的流汗,建议事后适量饮温热水,水温以60℃为宜,可促进排尿,帮助机体新陈代谢。郭静

## 遇到健身瓶颈期,该怎么办?

在我们的健身过程中,有很多人应该都会遇到这样一种阶段,那就是感觉自己越练越没有状态,并且训练效果也越来越差,甚至是几乎看不到训练效果了。我们一般都会把有这种情况的阶段称之为健身训练的瓶颈期。所谓的瓶颈期,就是不上不下,难以获得进步的时期。其实每个人在自己的职业发展中,也会遇到瓶颈期,这和健身有类似的地方。那么,如果健身训练遇到了瓶颈期,该怎么办呢?

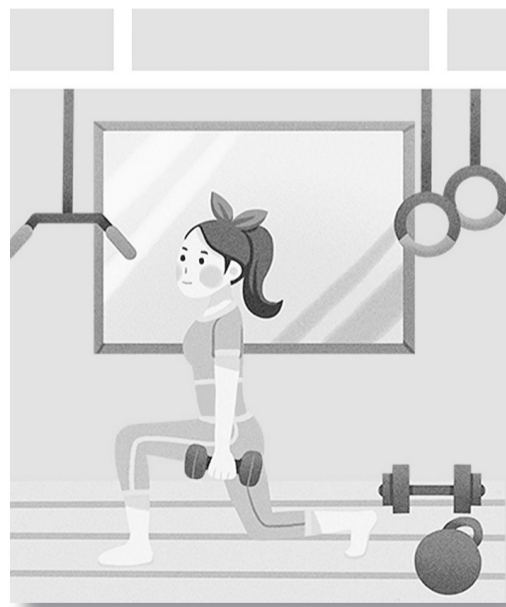
瓶颈期表现:瓶颈期的人,对自己的现状不满,但又找不到合适的方法去提高,所以常常会陷入迷茫的状态,进而失去方向,甚至有些健身爱好者会怀疑自己的选择是不是对的。

瓶颈期调节:遇到瓶颈期是很正常的,只要学会及时地调节,就可以走出来。当瓶颈期来临时,可以暂时放慢自己的脚步,调节训练的强度和频率,让身心放松之后再来进行训练,这种方式很有效。

健身训练的瓶颈期一般可以归结为几个因素:1.肌肉已适应训练方法;2.肌肉及神经系统过度疲劳,没有足够时间恢复及生长;3.营养跟不上,无法满足肌肉生长;4.技术问题导致训练动作效能降低。

第一个因素,应该是大多数初级健身者容易遇到的,在长期使用一成不变的训练周期和训练方法时,就容易使肌肉适应目前的训练方法,只要想办法打破这种肌肉适应,比如调整训练量、训练方法等,就可以度过瓶颈期。

第二个因素,是训练过于频繁或强度过大导致,也就是说健身计划安排不合理。那么合理安排训练间隔,比如力量练习后大肌群必须保证48小时的休息,甚至72—100小时,给肌肉充分的恢复时间,就可以避免疲劳引起的瓶颈期。



第三个因素,相比不运动,运动会消耗更多的热量和营养素,俗话说“三分练七分吃”,高蛋白、低脂和适度碳水化合物,这是健身人群不变的黄金饮食法则,如果出现瓶颈期,可以查看自己的膳食营养是否适合健身需求,并进行相应的调整,满足身体需求。

第四个因素,加强健身理论的学习,掌握正确训练动作,改善动作质量,达到更好的训练效果。

掌握了以上方法,我们就能根据自己的具体情况做出调整,最终顺利度过健身训练的瓶颈期。京文