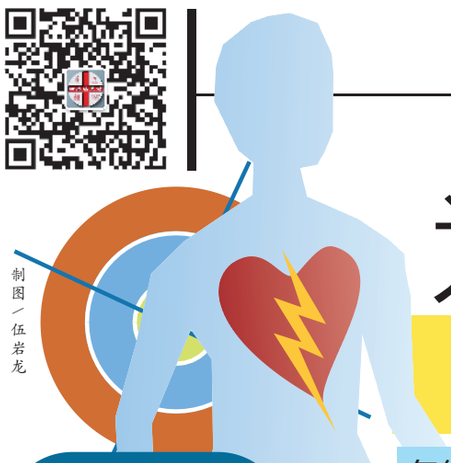
制图/伍岩龙

为何心肌梗死盯上26岁的他？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 林莉莉 王慧 黄璀玥

每年冬天都是心肌梗死的高发季节，过去，一提到心肌梗死，大家都认为这是上了年纪的人才会得的病，但近几年，不少新闻屡有报道关于年轻人因心肌梗死失去生命的消息。广州医科大学附属第三医院心血管内科副主任医师许耘红提醒：急性心肌梗死在青年人群中并不常见。

年纪轻轻心梗，心态和作息很重要

今年26岁的小周（化名）怎么也想不到，在像平常一样去上班的路上，走着走着竟差点走进了“鬼门关”！突发的急性心肌梗塞差点夺去了这个年轻人的生命。

是什么原因导致心肌梗塞盯上了年纪轻轻的阳光男孩？广州医科大学附属第三医院心血管内科主治医师谭文鹏分析，小周的父母亲属都没有冠心病家族史，但小周身高1.75米，体重90kg，体重指数BMI值为29.39，属于肥胖体形（BMI=体重(kg)÷身高^2(m)，>28即为肥胖）。

此外，小周虽然年纪不大，但工作已有十年，曾做过销售员、厨师、餐厅服务人员、保险员等工作。频繁换工作使他倍感压力，而每一份工作都让他精神紧张，情绪容易大起大落、容易发脾气。由于心理调节和情绪管理不足，他经常作息不规律，忙碌时凌晨4点起床，闲下来又喜欢熬夜，这也使他饮食很不规律，有时下午2点半以后才吃午饭，下班回家后又多吃外卖。此外他还喜欢喝可乐、打游戏，常年抽烟，不爱运动，可以说是妥妥的“肥宅”一枚。“小周这种不健康的生活方式直接导致他如此年轻就患上了严重的心脏疾病。”谭文鹏说。

预防心肌梗死，要从源头做起

如何预防心肌梗死这种危险的疾病？有哪些因素容易引发心肌梗死？谭文鹏列出了七条最容易引发心肌梗死的因素，要想让心肌梗死远离你，就要从这几方面做起。

1.吸烟：发生急性心肌梗死的青年男性中有吸烟习惯的达78.3%。

2.睡眠不足：如果经常熬夜，植物神经就会紊乱，容易出现心律失常或心肌梗死。

3.精神压力大：精神紧绷的状态会让血液中的一种叫做儿茶酚胺的激素持续增高，血管容易受损，容易引起高血压及心梗。

4.饮食不规律：不健康的食品和不规律的饮食习惯都可能给心脏带来诸多隐忧，甚至可能带来胰腺炎、胆结石等风险。

5.情绪波动：长期情绪不稳定、容易大喜大怒，对血管功能的影响很大，容易导致高血压及急性心梗，严重的后果就是引起心血管、脑血管的破裂，也就是“心碎综合征”。

6.缺乏运动：长期缺乏运动心脏贮备能力低下，当突然间超负荷运动时，容易引起心绞痛。不过，冠心病患者需要在专科医生的指导下进行适量运动，不宜剧烈运动。

7.肥胖：肥胖有可能会导致高脂血症，高血压，糖尿病等一系列慢性疾病，这些疾病往往会加速心脏血管内的阻塞，导致心脏血管狭窄从而引起心肌梗死。

广东省名中医 张忠德

水果蔬菜当主食，胃痛胃胀手脚冷

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 邓小姐，40岁，胃痛胃胀1年+

40多岁的邓小姐工作繁忙，吃饭不准时，觉得饿了就吃一些水果，年底业务繁忙，经常熬夜加班，一年前开始偶尔会觉得胃痛，吃饭吃一点就觉得胃胀胀的，容易觉得累，近半年还胖了10斤，同事建议她多吃水果、青菜才能减肥，于是邓小姐不吃米饭和肉，以水果蔬菜为主食，结果仍没能减肥。一周前公司年会聚餐，回到家她觉得肚子又痛又胀，解了好几次大便，都是稀烂的，吃了点藿香正气丸，症状稍微好转了点。但是除了手脚，背部、下腹部都冷冷的，晚上睡觉还冒冷汗，夜尿多，于是来找德叔求治。

德叔解谜 饮食不当，脾胃受损

德叔认为邓小姐原本脾胃虚弱，加上水果蔬菜为主食，导致脾胃阳气的不足。中医认为脾主运化，脾主四肢肌肉，脾胃的阳气不足，吃进去的食物就难以消化，所以邓小姐总觉得吃一点就胃胀，胃口也不好。脾阳不足无法温煦四肢，就会出现手脚冰冷。如果不注意饮食，进食了寒凉、生冷的食物，寒邪就容易停留在脾胃，就像水在寒冷的地方就结冰一样，寒邪凝滞于胃，导致胃痛、腹痛、腹泻等不适。邓小姐就是因为聚会时饮食不当，而导致症状加重。治疗时，德叔在温中散寒的基础上，加以补肾阳，服用5剂中药后，胃痛胃胀消失了，后间断在门诊调治，手脚也没那么冰冷了。

预防保健 按时饮食避寒凉，灸揉穴位温脾肾

德叔建议邓小姐最好做到三餐定时定量。饮食先尽量以易消化的食物为主。同时要避免进食寒凉、生冷的食物，包括大部分的蔬菜及水果，如苦瓜、芥菜、白菜、青瓜、海带、豆腐等。平时坚持揉按天枢、足三里穴。用拇指指腹进行按揉，压力由轻到重，直至觉得酸、麻、胀即可。每个穴位按揉3–5分钟。每日1次。足三里穴可以温中散寒，天枢穴可以健运脾胃，两穴配合可以缓解胃胀、胃痛的症状。另外，还可以做做艾灸，如脾俞、肾俞等穴，也有温脾补肾阳的效果。操作方法：点燃艾条，在距离皮肤2–3厘米处艾灸，以灸至皮肤潮红，不灼伤皮肤为度。每个穴位艾灸3–5分钟，每周2–3次。

德叔养生药膳房 陈皮砂仁炖鸡

香雪制药特约

材料：母鸡半只（约450克），陈皮5克，党参30克，砂仁5克，生姜5片，精盐适量。

功效：温中健脾理气。

制法：将各物洗净，鸡肉切块，放入沸水中焯水，砂仁打碎备用；上述食材一起放入锅中，加适量清水1250毫升（约5碗水量），武火煮沸后改文火炖两小时，再放入打碎砂仁煲5–10分钟，最后放入适量精盐调味即可，此为2–3人量。

宫颈癌术后能否同房？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈壮忠

宫颈癌这一威胁女性健康的常见肿瘤，发病率在持续升高。好在女性自我保护意识增强，越来越多女性通过健康体检能够在早期发现宫颈癌。女性做了宫颈癌手术后，身体从手术和化疗中逐渐恢复了过来后，会有这样的疑问，自己今后还需要复查吗？是否能够同房？广东省中西医结合学会肿瘤专业委员会主任委员、广州中医药大学第一附属医院副院长林丽珠教授做出解答。

Q：治疗结束后，多久复查一次？

A：如果宫颈癌经过手术、放化疗等治疗后，病灶得到清除，也无明显的症状，也需要按期复查，判断肿瘤的情况，有无复发或转移，是否需要加用其他治疗方法。一般第一年是三个月复查一次，第二年每半年复查一次，发现异常及时就诊复查。

Q：还能够同房吗？

A：经过手术或其它治疗后，随着癌灶的逐渐清除和体力的基本恢复，一般情况下是可以进行夫妻生活的，一般宫颈癌术后三个月以后才可以同房。需要注意的是，由于术后阴道疤痕形成，加之卵巢全切，雌激素将降至最低水平，使阴道逐渐萎缩、变短和干涩。一般比原先短三分之一，而且变得更狭窄。据此，性生活一定要节制，最好在术后三个月左右为好，且次数不要太多，一般控制在每月2–3次左右，其次动作要轻柔、缓慢，以免损伤手术残端而造成局部出血和感染。

如果有放疗的病人更加要注意。由于需要大剂量的放疗来提高疗效，容易造成盆腔肌肉和韧带的纤维化、钙化，如果同房时过于暴力地抽动可能会引起撕裂出血，需要引起警惕。如果切实需要，要以轻柔爱抚为主，切忌过分暴力啊！

突然眼胀头痛、视力下降？小心青光眼

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

眼胀、眼痛要注意青光眼

青光眼是全球三大致盲性眼病之一。最近这几年来，青光眼越来越受到大众的关注，尤其对于青光眼带来的眼压升高，会导致视神经损伤，甚至失明，令人惋惜。

部分青光眼早期没有明显症状

广东省妇幼保健院眼科冯庆阳医师介绍，青光眼根据不同的病因分为原发性开角型青光眼、原发性闭角型青光眼、继发性青光眼、先天性青光眼。

急性发作的闭角型青光眼具有眼胀、眼痛、头痛、恶心、呕吐、流泪、畏光、视力减退等青光眼的典型症状，而开角型青光眼和慢性闭角型青光眼往往早期没有自觉症状，随病情进展才会出现视物模糊、眼胀、头痛的症状，晚期会出现夜盲、行动不便等情况。

继发性青光眼是白内障晶状体膨胀、长期使用激素、外伤等原因引起的青光眼，可出现青光眼的典型症状。

什么样的人容易出现青光眼？

研究发现，各年龄层都可能出现青光眼，但主要集中在50岁以上的中老年人，特别是脾气暴躁的人，而家族中有亲属患有青光眼的人群需要提高警惕。此外，患有高血压、高血脂、糖尿病的人患青光眼的概率大于正常人。

降眼压和保护视神经治疗不可少

如果突然出现眼胀、头痛、视力下降等，一定要及时前往医院眼科就诊，详细检查，明确是否为青光眼，若确诊是青光眼，则应在医生的指导下进行降眼压及保护视神经的治疗，按时用药，及时复查。

专家提醒，如果眼压控制不良，视神经持续受损，则考虑手术治疗。眼压是指眼球内部的压力，是眼内容物（房水、晶状体、玻璃体）对眼球壁的均衡压力，一般情况下稳定在10–21mmHg这个范围内，昼夜存在一些变化。正常情况下，房水的产生和排出维持着动态平衡，当这一平衡被打破，眼压间断或持续升高时，其产生的机械压迫和视神经缺血就会引起视神经的损害，而视神经是不可再生的，因此会出现不可逆的视功能损伤。

TIPS：

建议在日常生活中，需要戒烟酒，饮食上少喝含有咖啡因的饮料，饮水要多次少量，可以多吃富含锌、铜、硒及维生素的食物，保持良好的心态，晚上不熬夜，睡前不要看手机，保障良好的睡眠质量等。

行业信息

“食安先锋号”已启程 广东肯德基邀你开启食安妙趣之旅

近日，素有广州“最美7.7公里”之称的有轨电车海珠线上，一辆特别的主题列车沿江而行。这辆名为“食安先锋号”的有轨电车，是由广东省市场监督管理局携手广州有轨电车、百胜餐饮（广东）有限公司共同打造，以“尚德守法 食品安全让生活更美好”为主题的食安科普专列。

首辆“食安先锋号”有轨电车发车

“食安先锋号”主题有轨电车由四节不同色彩的车厢组成，分别绘制着代表春夏秋冬四季不同的特色食材，特别引人注目。“食安先锋号”融入“尚德守法 食品安全让生活更美好”的主题，动员全社会关注食品安全工作，增强人们对食品安全的意识。

车厢里，谨防误食有毒动植物、对“五毛食品”SAY NO等与人们生活息息相关的食安知识以趣味形式展示于车厢内。“食为天，安为先。日三餐，饱而健。吃早餐，有力气。午晚餐，勿挑剔。红白肉，口口香。绿叶菜，也可爱……”朗朗上口的《食安三字经》将“健康饮食、食物慎选、吃动平衡，贵在坚持”等营养健康生活理念用通俗易懂的形式寓教于乐，寓学于乐。

寒假马上要到了，由广东省市场监督管理局指导，广东肯德基携手《羊城晚报》共同开展的“食安冬令营”主题活动也将在“食安先锋号”有轨电车上开设移动食安课堂。快来一起搭乘“食安先锋号”，体验特别的食安妙趣之旅吧！

（杨广）

今日养生方

虚火上浮，试试肉桂炖梨

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

很多家庭做菜炖肉会放入一点肉桂调味。其实，肉桂不单单是调味的香料，还有温里散寒的功效，可以增加血流量，改善微循环，适合冬季手足冰冷的人群服用。

广州市第一人民医院药学部中药师李欣介绍，肉桂是常用的温里药，既能补火助阳又能够引火归元。补的是命门之火，肾虚怕冷的人就很合适；引的是上浮的虚火，一些虚火上浮表现为口腔溃疡、咽喉肿痛的也可以用。不过要注意的是，肉桂药性温热，里有实热、有出血倾向者及孕妇不宜服用；服用肉桂时不可与赤石脂同用。

推荐食疗方：肉桂炖梨

材料（两人份）：肉桂5克、梨两个、红糖适量。

做法：梨洗净，削皮切块，肉桂捣碎；适量清水下锅煮沸，将梨块、红糖及半份肉桂放入，文火煮15分钟，再将剩余肉桂放入稍煮即可。

功效：肉桂味辛甘，性大热，因此还有温经散寒，温通经脉的作用。用偏凉的梨搭配肉桂，既可防肉桂大热之性，又添一分清润滋味。本汤品适用于肾虚怕冷、小便清长、冬季手足冰凉、腰膝冷痛者，也可用于因虚火上浮所致的口腔溃疡、咽喉肿痛、目赤肿痛等症。

知多D：

肉桂不只在做菜的时候才能用，在红茶、咖啡、可可里放点肉桂风味更佳。另外，在面包上也可以抹上一些肉桂粉和花生酱，放入烤箱里，飘香四溢，别有一番风味。

吃剩的鲍鱼壳别扔，入膳可缓解咽干咽痒

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈思宇 张秋霞

秋冬季节比较干燥，很多人出现了咽干咽痒。此时也是进补的好季节，山珍海味都是进补的佳品。说到海味，自然离不开“鲍、参、翅、肚”，这其中又属位于榜首的鲍鱼最受人喜爱。

广州中医药大学第一附属康复中心林国华教授推荐一款食疗方，就是将吃剩的鲍鱼壳“废物利用”，入膳有利咽的作用。

吃剩的鲍鱼壳可别扔

鲍鱼壳其实还有另外一个名字，叫做石决明。将新鲜的鲍鱼壳洗净、烘干，再打碎研磨，便可入药。石决明最早见于陶弘景的《名医别录》，具有清肝、平肝、潜阳的功效，可用于治疗肝阳上亢引起的头痛、眩晕、手足痉挛等，亦可清肝明目。

鲍鱼壳石斛炖瘦肉

方法：将鲍鱼壳、石斛、枸杞、龙眼肉及适量瘦肉放入炖盅中，加水至浸过材料后开火炖煮即可。具体可根据个人口味调整。

功效：鲍鱼壳具有平降肝气的作用，且生品更偏于利咽，配合石斛、桂圆肉、枸杞及瘦肉一同炖汤，适合秋冬季咽干、咽痒、咽痛等咽喉不适的人群。

椿萱茂 Senior Living L'Amore

椿萱茂：助力失智长辈乐享生活，春节短住温馨启动

椿萱茂（广州兴业）老年公寓，以国际标准的失智照护和生活照料为特色，集合国内外优秀专家团队，为长辈提供高品质养老服务。公寓设有独立生活区、协护区以及失智照护专业楼层，分区居住，分级照料，24小时为长辈创造健康、快乐、安心、有尊严的生活。

●**失智照护团队更专业：**服务团队由失智照护专家、护理人员组成，具有多年失智照护经验，为长辈提供更专业的服务。

●**人手配置更充足：**为更好的服务长辈，公寓内人员配比充足，有专业营养师、星级厨师团队料理，定制高品质膳食。在活动设计及设施配置上，更具针对性，满足失智长辈多方面需求。

●**服务理念和体系更先进：**坚持“以人为本”国际先进照护理念，服务体系采用国际领先失智照护方案“忆路同行”，并运用国际先进的认可疗法、音乐疗法、园艺疗法，改善、延缓失智症状、减少长辈抑郁情绪，让每一位长辈得到归属感，乐享晚年生活。

2019年12月21日，椿萱茂又在广州开设高端综合照护型养老机构——椿萱茂（广州科林路）老年公寓。公寓位于天河区，优享九大公园三甲医院一站式颐养新生活，弹性短住，专业康复，户户带阳台，多种户型可选择！国内外专业服务团队，满足全龄长辈舒适无忧养老生活。

椿萱茂岁末5重礼回馈

●1.免收一次性购置费 ●2.即刻入住床位费最低7折起
●3.介绍长辈入住，可获厚礼 ●4.夫妻入住，可获额外优惠
●5.免费上门失智筛查评估、照护服务

“椿萱暖冬”春节短住温馨启动

春节保姆不在家，子女家人要度假，孝敬老人怎么办？欢迎长辈来公寓短住，春节短住启动中，短住体验200元/天起！

官方微信公众号

椿萱茂（广州兴业）老年公寓
020-89853188
地址：广州番禺区桥南陈涌路200号

椿萱茂（广州科林路）老年公寓
020-89855188
地址：广州天河区科林路18号G栋

广告