



坊间流传着不少痛风病人不能吃的食物，比如“不能同时吃啤酒与海鲜”、“不能吃豆制品”等，究竟哪个该吃，哪个不该吃？我为大家具体解读一下。

——骨科副主任医师 刘宝勋

1、啤酒与海鲜同吃导致痛风？

酒精与海鲜各自都是痛风的高风险因素，加在一起是雪上加霜，分开吃也同样有风险。对于痛风病人，吃这些食物可能引发病状。对于非痛风病人，吃这些食物会增加风险，不过如果考虑到痛风的发病率不算高，增加百分之几十的风险之后也还是不算高。爱吃这些食物的人，需要在美食和一个不大的风险之间权衡。

2、痛风病人不能吃豆制品？

虽然干豆中含有比较多的嘌呤，但干豆做成食物之后，嘌呤就被稀释了，所以豆制品中的嘌呤含量跟一些蔬菜水果相当，比肉类要低。流行病学调查发现，植物蛋白以及嘌呤含量“较高”的蔬菜水果，并没有增加血液中尿酸的含量。

3、喝火锅汤导致痛风？

火锅汤中的嘌呤含量高低取决于涮了什么。考虑到一般人吃火锅都少不了海鲜、牛羊肉、动物内脏等高嘌呤食物，火锅汤中的嘌呤含量应该比较高，尤其是久煮过的。普通人偶尔喝一些问题不大，痛风病人喝了的确可能引发病状。

4、甜饮料引发痛风？

不管是从果糖代谢、增加体重、降低胰岛素抗性等可能机理，还是饮食习惯与血液尿酸的流行病学调查，含糖饮料都难以撇清关系。所以，痛风病人少喝含糖饮料是对的。

痛风病人(或者高尿酸人群)的饮食原则：

- ①需避免的食物：各种动物内脏、脑、某些海鲜和鱼类、啤酒等各种酒精饮料。
- ②需限制的食物：高糖食物、饱和脂肪、肉类。
- ③推荐吃的食物：复杂的碳水化合物(指粗粮、全谷等，避免精米白面)、低脂和无脂奶制品、植物蛋白食品。

随着对健康的重视，每天坚持体育锻炼的人越来越多，其中很多是心血管病患者。那么，心血管病患者应怎样进行体育锻炼才合理、安全、有效呢？

体育锻炼确实能减少发生心血管病的危险，其机理可能有两个方面，一是运动能直接改善心脏和循环系统的功能，如增加侧支循环的血流量，改善心输出量等，二是锻炼能降低发病危险因素，如肥胖、血压或血液脂蛋白成分的浓度等，发挥间接防治作用。总的来说，体育锻炼对心血管疾病的发病率、死亡率等都有很好的控制作用，这一点已经是医学界的共识。

心血管病患者理想的运动包括有氧运动、力量性练习、娱乐性运动、放松性练习、职业性运动、医疗体操以及中国传统的锻炼方法(太极拳，气功等)。有氧运动是冠心病患者的主要锻炼方法。常用的有氧运动包括：快步走、慢跑、游泳、骑车、登山等。运动强度应控制在 50%~80%最大吸氧量 (VO₂max) 或 60%~90%最大心率 (HRmax) 范围之内。每次锻炼的时间至少 15 分钟，每周 3 次以上。一般而言，中、低强度运动最适合冠心病患者。

力量性练习是指缓慢的肌肉收缩练习;娱乐性运动包括各种棋牌类活动和交谊舞等，但应避免任何有竞争性的活动，以免产生过强的心血管应激；放松性运动包括腹式呼吸锻炼、放松术以及气功（以静功为主）等。

这些运动都比较温和，适合冠心病人的实际身体心理条件，通过控制冠心病的危险因素如降低血压、甘油三酯和血脂，提高高密度脂蛋白胆固醇，改善糖耐量，以及调节心理状态（减轻压抑和焦虑）等方式起作用。

很多专家认为，心血管病人最好的运动之一是快步走，这里向大家介绍一个 “三、五、七” 运动法。

“三”：是指每天要步行 3000 米以上，且每次坚持 30 分钟。“五”：是指每星期要运动 5 次以上。“七”：是指运动后心率+年龄=170。这样才能保持有氧代谢。若身体素质好，有运动基础，年龄加心率可控制在 190 左右；若身体素质差，约等于 150 即可。

运动量太轻只能起到安慰作用，不能改善心血管功能。可根据年龄、性别、体力、病情等不同情况逐步增加运动时间和运动强度。锻炼的时间可从 15 分钟逐渐增加，身体状况差的老年病人可采用间歇运动方法，即运动 2~3 分钟休息 2~3 分钟，要循序渐进地进行锻炼。合理运动是心脑血管康复的一个方面，药物治疗是更重要的方面，所以心血管病人在合理膳食、适量运动、戒烟限酒的同时一定要坚持遵医嘱服药。

心脏病患者的运动方式一定要先以适应性运动为主，从低强度开始，掌握强度的方法为，以安静时的脉搏数为 1，初始训练不论是快走还是慢跑脉搏频率控制在 1□2.2~1.4 之间，提高阶段可控制在 1□1.5 左右。

为了使运动锻炼的形式多样化可采用各种轻松的球类、舞蹈、无急剧发力和跳跃的拳术等。所有活动中都要精神放松、情绪愉快，动作要有节律，不用力过度，呼吸要自然，不闭气。如有弯腰动作，则注意不要长时间使头低于心脏的位置。运动与休息交替进行，避免过劳。

心血管病患者

怎样

体育锻炼

内一科副主任

王道伟



掉发怎么办？随着年龄的增长，越来越羡慕电视上那些乌黑靓丽的秀发美女。每天起床看到枕头上一缕缕掉落的头发，浴室、地板上一扫就是一把掉落的长发，不免让人感到失落与担心。

其实大多数的掉发、头发干枯是由肾虚、肝血亏以及不良的生活习惯引起的。今天向大家介绍一种治疗掉发的简单食疗，长期坚持，掉头发的问题会有所改善。

●自制黑芝麻糊

食材：黑芝麻、糯米粉、白砂糖、食用油，配料如小米、薏米、玉米、黑豆、红豆、黄豆等其它五谷杂粮。

●制作方法：

- 1、主料黑芝麻要多放一点，以打出来的粉末偏黑色为宜；
 - 2、配料按自己的喜好添加，品种多一点营养会更丰富；
 - 3、将主料、配料沥干待用，把锅烧热放油，炒至香味飘出时盛出，依口味加入白砂糖，拌匀即可；
 - 4、将主料和配料粉碎成粉末，如果颜色偏白，就多加黑芝麻；
 - 5、粉碎完毕，自制黑芝麻糊粉就做好了，装瓶冷藏就可以了。
- 每天取 3~5 勺，开水冲服或慢火熬煮均可。

(信息科主任 高颖 供稿)

支气管哮喘俗称哮喘病，是一种可逆性梗阻性呼吸道疾病。近年来其发病率在全球范围内有逐渐增加的趋势，目前全球约有 1.6 亿患者，我国大约有 2 千万患者。而哮喘一般在 5 岁前发病者约占 70~80%。可见儿童哮喘的防治任重道远。那么，什么是小儿支气管哮喘呢？

小儿支气管哮喘属于儿童常见的呼吸道疾病，发病率高，临床表现为反复性咳嗽、喘鸣和呼吸困难，同时伴有气道高反应性。小儿哮喘发作常和呼吸道感染密切相关，婴幼儿哮喘中 95% 以上是由于呼吸道感染所致。哮喘发作并发生严重的呼吸困难，持续超过 24 小时称为“哮喘持续状态”，属危重急症。

儿童患者对气候变化很敏感，如气温突然变冷或气压降低，常可激发哮喘发作，一般春秋两季儿童发病率明显增加。如何降低儿童支气管哮喘的发病率呢？

在这里我总结了六点与大家分享：

一、寻找诱因，避免过敏原：

避免哮喘的诱发这是最直接有效的。大多数哮喘患儿通过试验可以找出过敏原，以便日后生活中尽量避免接触。减少接触过敏原的方法用 4 个字概括，即避、忌、替、移。“避”就是避开过敏原，如花粉诱发的，春秋季节应少去公园和郊外。由尘螨引起的，应在宝宝离家后打扫居室卫生。同时避免铺地毯。“忌”就是忌口，对哪些食物过敏，明确后就不吃。“替”就是替代，退热药引发哮喘者，可用洗温水澡、酒精擦浴来降温。“移”就是有条件的可以离开原生活地移居他乡，南方的可往北方移，北方的也可往南方移。给宝宝提供一个安静、舒适、温湿度适宜的环境。

二、心理干预：

通常宝宝哮喘发作时会出现焦躁不安、紧张恐惧等情绪，家长要尽可能多的时间守护他，给宝宝必要的抚慰并给他亲切感，再引导宝宝将注意力转移开来。诱导他保持愉悦的情绪。养成良好饮食习惯，培养活泼开朗的性格。

三、饮食方面：

宝宝要摄入足够的蛋白质和铁元素如瘦肉、豆腐等食物，但饮食要保持清淡，新鲜蔬菜和水果要多吃。刺激性食物、易生痰食物如海鲜、肥腻食物、产气食物（如地瓜、韭菜）尽量不吃。在哮喘发作时饮食以少量多餐为宜，过饱过杂均不利患儿治疗与康复。饮水主要是喝温开水，忌咸、甜、腥、辣、酸、生冷之品。

四、健康教育：

健康教育要以家长为主，对于年龄稍大的宝宝，可进行同



儿科副主任医师 张雪明

步教育。与家长沟通，了解患儿哮喘发作的诱因，对患儿生活环境的过敏原进行评估，对患儿做好隔离保护，一是避免过敏原，二是避免被其他呼吸道感染患者接触诱发哮喘，让家长了解哮喘发作的早期征象、症状以及科学的处理方法、注意事项等。

五、增强体质，预防用药：

哮喘患儿在发作间歇期应进行适度体育锻炼，以提高机体对外界环境变化的适应能力。气候变化时适当添减衣服。发病季节前可用些抗过敏药物如色甘酸钠、酮替芬等，可降低机体过敏状态、稳定肥大细胞或嗜酸细胞膜。采用卡曼舒口服、卡介苗接种、胸腺素或转移因子的注射等方法调整机体免疫功能，预防和减少哮喘发作。

六、药物治疗：

请找专科医生就诊，制定正确诊疗方案，正规治疗，切忌滥用药物和偏方。

哮喘是一种慢性炎症性疾病，引发因素多样，发病机理比较复杂。尤其是年龄较小的宝宝对刺激尤为敏感，极易引发哮喘，当前还没有理想的根治方法，但可以通过定时通风换气、消毒，保持室内清洁，保证患儿充足休息等方法，将哮喘发作的频率和程度控制到最低。