

# 新年打造一个“护心之家”

## 厨房:减盐控油烟

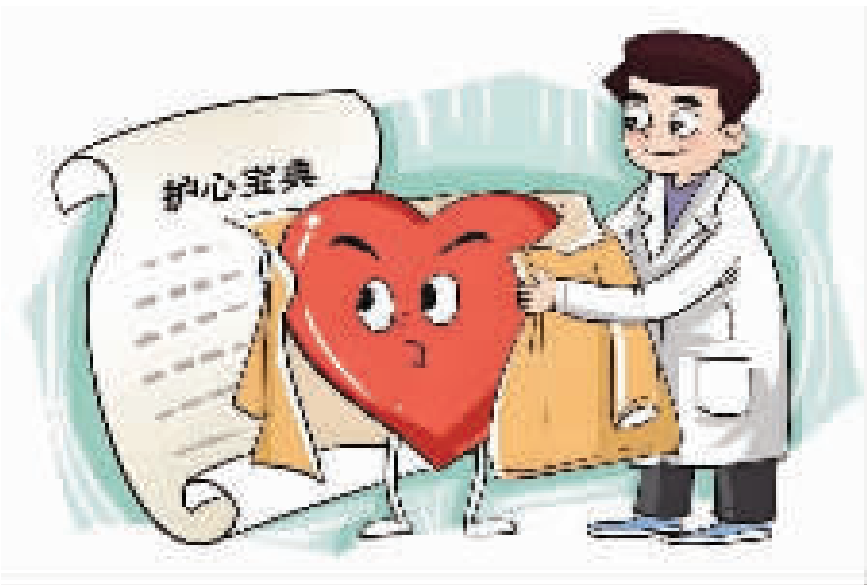
厨房是护心的“第一战场”,很多饮食、烹饪习惯都会攻击心脏。河北省人民医院副院长郭艺芳介绍,头号“杀手”当属高钠饮食,会导致血容量增加,加重心脏负荷。其次,“顿顿白米饭、无肉不欢”的饮食偏好也暗藏危机。研究表明,过量摄入低质量碳水(如米饭、馒头),可使心绞痛、心脏病风险分别升高63%、47%;摄入过量动物蛋白,可使心绞痛和心脏病风险均升高44%。再次,油炸、爆炒时可催生反式脂肪酸,加速血管硬化;而红烧、烧烤则会带来高糖、高脂风险并产生苯并芘等致癌物,加重心脏负担。最后,长期吸入油烟会升高血压,增加颈动脉粥样硬化风险。郭艺芳指出,改造厨房可从以下4点入手:

**升级盐勺** 家庭烹饪中,可借助电子控盐勺等减少钠盐摄入。同时,也可逐步用低钠高钾盐替代普通食盐,初期按1:1比例混合,适应后完全替代。既能保留饭菜风味,又能补充钾元素,帮助拮抗钠的升压,减少心血管事件发生风险。但肾功能不全者、儿童、孕妇、服用保钾药物或存在钾排泄障碍的个体不宜食用。

**均衡饮食** 午餐、晚餐遵循菜、肉、饭“3:1:1”的比例。蔬菜要多样化且足量摄入,遵循“3两叶菜、2两非淀粉蔬菜、1两菌藻”原则;主食可混搭,煮饭时撒把荞麦、红豆,或是用玉米、红薯替代部分精米白面;蛋白质来源则要丰富多元,多选择禽类、海鲜、豆制品。

**烹饪降温** 多采用蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式,减少油炸、烧烤等。炒菜时,可在油温五六成热(油面波动但不冒烟)时下锅,既能减少油烟,又能更大限度锁住营养。食用油优选菜籽油、橄榄油、茶油、亚麻籽油等,减少牛油、黄油等,可经常

家,是治愈疲惫的港湾,但也可能藏着不少“伤心”陷阱——厨房里盘旋不散的油烟、餐桌上越吃越咸的饭菜……这些不良习惯都在悄悄影响心脏健康。新的一年,不妨从家开始,进行一场“护心改造”。



更换食用油种类。

**控好油烟** 定期检查燃气火焰是否呈蓝色(黄色可能表示燃烧不充分),常清洁油烟机滤网,及时更换老化的油烟机止逆阀;做饭时佩戴口罩,全程开油烟机,炒完菜再开3至5分钟;常清理锅底油垢,必要时使用空气净化器。

## 客厅:设个健身角

运动能延缓心血管衰老,还有利于防控心脏疾病。生活中,运动不必执着于健身房或公园,客厅就能变身趣味十足的“健身角”。

郭艺芳建议,在客厅划出活动区,养成固定时间在该区域锻炼的习惯,如清晨起床或晚睡前半小时后,每次约30分钟,每周3至5次;运动前可深呼吸几次,并充分热身。同时,添置几件小型便捷器械。壶铃、弹力带等均可用于力量训练;小体积的踏步机、健腹轮等能满足有氧运动需求;瑜伽垫搭配平衡球可完成多数柔韧性、支撑性动作。另外,年轻人还可搭建“体感

游戏中心”,利用客厅里的电视、投影仪等,在游戏中边体验冒险剧情边锻炼身体。

客厅不仅是健身区,更是家庭情感交流的枢纽。既往研究发现,身体在10秒钟的拥抱后,就可分泌“幸福激素”催产素,降低血压,帮助受损的心脏组织再生;10分钟的牵手可缓解紧张焦虑情绪。建议在客厅设置共享餐桌、茶叙角等微社交空间,让家人有更多机会交流;若家中有吸烟者,尽量劝其戒烟,或把客厅设为禁烟区,以免二手烟伤害家人。另外,客厅还可摆放一些绿植,帮助净化空气、舒缓情绪。

## 卧室:营造安睡环境

既往研究显示,有6种“睡不好”影响心血管健康,包括睡眠少于7小时或多于9小时、频繁觉醒、昼夜节律紊乱、主观睡眠满意度低、睡眠不规律、睡醒后状态差。郭艺芳表示,睡眠不足会导致胰岛素敏感性下降,睡眠过长会让心脏收缩力降低,频繁醒来则会让心脏

长期处于“备战状态”,诱发动脉粥样硬化。

打造睡眠友好卧室,一是可将室温控在20℃至23℃,因为过高会导致血管过度扩张、心脏泵血负荷加重,过低则易引发血管收缩、血压波动;湿度尽量保持在40%至60%,过高易滋生霉菌,影响呼吸,进而干扰睡眠,过低会导致呼吸道干燥,睡眠不深。二是选择软硬适中、支撑性好的床垫;枕头高度以仰卧时颈椎自然放松状态为准,一般8至12厘米。三是控好声光。澳大利亚学者此前刊发研究称,夜间处于亮光环境中的人,发生冠脉疾病、心梗、心衰、中风的风险会升高。建议卧室选用高密度遮光窗帘,睡眠轻者可备好耳塞。另外,卧室应常通风,尽量选择清晨、午后等空气质量较好时段,每天通风2至3次、每次15至20分钟。

## 卫生间:放药箱防跌倒

家中对心脏“最不利”的地方是卫生间。郭艺芳介绍,尤其是对心脏病患者来说,排便时太用力,可导致心肌缺血、心绞痛、心律失常,甚至猝死;洗澡时,水温过热或过冷、洗得时间过长、站立太久都对心脏不利。日本此前发表一项研究称,在发生院外心脏骤停的18458名受访患者中,有4.6%在厕所发生。

卫生间的改造可从马桶旁、淋浴区安装扶手开始,尤其是有心脏病患者或慢病老人的家庭,可规避他们因体位变化、温度波动等诱发的心血管风险。第二,装配恒温花洒和浴霸,避免水温、室温骤冷或骤热,保持血压稳定,减少心脏应激反应。第三,放置一个小药箱,装入心血管急症用药,如硝酸甘油、速效救心丸等。第四,可在马桶旁、淋浴区安装智能报警系统,在家人摔倒时发出警报,为救援争取时间。

雨霁(据人民网)

## 抗感染“足疗程”清病菌

# 服药逻辑差异显著

“孩子吃了三天感冒药不流鼻涕了,剩下的药还用吃吗?”“抗生素够疗程但症状没消,能不能再续几天?”生活中,不少人用药都有过这样的纠结。医生提醒,用药疗程并非“一刀切”,不同药物的服用逻辑差异显著。

**不见好就收类** 有些药物一旦开始服用,就必须完成整个疗程。擅自停药,不仅可能让病情反复,还会引发耐药性。

**抗感染药物:彻底清除病菌是关键。** 抗感染药物是针对性消灭或抑制病菌的主力军,常见的有青霉素类、头孢类抗生素,流感治疗药奥司他韦等。这类药物需在体内维持一定浓度才能起效,若症状刚好转就停药,残留病菌会重新繁殖导致感染复发,还可能诱导病菌产生耐药性,让未来同类药物失效。比如,服用奥

司他韦即便3至5天症状缓解,也需服药5天才能彻底清除病毒。

**慢病控制药:长期稳定指标是核心。** 对于高血压、糖尿病、心脏病等慢性病,药物的核心作用是控制指标、预防并发症,常见的有地平类、沙坦类降压药,二甲双胍等降糖药,阿司匹林、他汀类调脂药等。很多患者血压、血糖恢复正常就擅自停药,十分危险。医生强调,身体舒适是药物起效的表现,并非疾病痊愈,这类药物需长期规律服用;若擅自停药,指标会快速反弹,增加心梗、脑卒中等并发症风险。

**神经类药物:稳定浓度防反弹。** 抗抑郁药、抗焦虑药、抗癫痫药等神经类药物,如氟西汀、劳拉西泮、卡马西平,需在体内维持稳定血药浓度,才能调节神经系统功能。因此,需遵突然停药会打破体内平衡,引发心

## 治慢病“规律吃”稳指标

# 吃药不能“一刀切”

慌、头晕、失眠加重等“撤药反应”,甚至导致病情反复。即使症状改善,也需在医生指导下逐步减量停药,给身体一定的适应时间。

**可以见效即止类** 这类药物以缓解不适为核心,不针对病因治疗。症状消失后继续服用,会增加身体负担。退烧药(对乙酰氨基酚、布洛芬)、止痛药(塞来昔布)、止咳化痰药(氨溴索、右美沙芬)、抗过敏药(氯雷他定、孟鲁司特钠)等,属于治标不治本,仅能暂时缓解发热、疼痛、咳嗽等不适,无法消除病因。比如,退烧药仅能降低体温,不能消灭病毒,体温恢复正常后即可停药。医生提醒,长期滥用这类药物有健康风险:退烧药、止痛药可能损伤肝肾功能,刺激胃肠道;止咳药可能掩盖病情,延误病因治疗。因此,需遵循症状消失即停药的原则。

## 现于舌尖心火盛 发在舌面脾胃差

# 口腔溃疡是五脏病变的“镜子”

为明显,常伴有心中烦热、失眠多梦、小便短黄等症状。调理应以清心火、安心神为核心,可适当将莲子心、百合等加入日常饮食当中,避免长期精神紧张,常按摩劳宫穴(握拳时,中指尖所指掌心处),都是有效的调理方法。

**舌两侧溃疡,多责之于肝。** 舌边有肝胆经络循行,长期压力或情绪抑郁易致肝气不舒,郁而化火,上灼舌边,就会形成溃疡,可伴有口苦、胸胁胀闷、急躁易怒。调理关键在于疏肝解郁、清泻肝火,可常按揉太冲穴(足背第一、二跖骨间凹陷处);伴有口干口苦、苔黄腻的湿热证人群,可在医师指导下辨证使用

龙胆泻肝丸;以情绪不畅、胸闷为主者,逍遥丸更为适用。

**舌面、颊侧溃疡,多责之于脾胃。** 脾开窍于口,脾胃功能失调,运化水湿能力下降,湿气积聚中焦,阻碍气机升降,脾气不升,胃气不降,中焦枢纽堵塞,致使上焦之火(心火)不能下行温肾,郁结于上,形成虚火或湿热,反复熏蒸口腔黏膜,会在舌面中部、颊黏膜或唇内形成面积较大的溃疡,且反复发作、愈合缓慢,多伴有食欲不振、腹胀、身体困重、大便黏滞等。因为此类患者常呈上热下寒之象,表现为口腔溃疡、咽痛,但手足不温、腹部怕冷,所以调理不能单纯清热,必须以恢复脾

胃升降功能为核心,需严格忌食生冷、油腻、甜腻食物,以减轻脾胃负担,宜食小米粥、山药、白扁豆等健脾易消化之物。中医师常运用半夏泻心汤、甘草泻心汤等方剂疏通中焦。对于脾虚湿盛兼有虚火者,附子理中丸配合少量清心火的中药(如黄连),是引火归元的常用思路。

针对冬季易发、反复不愈的口腔溃疡,日常保健,每天早晚可用双手手指和拇指夹住耳郭,由耳垂搓至耳尖,再返回,反复搓揉至耳郭发热。此法能通达全身络脉气血,平衡阴阳,对各种类型的上火不适均有辅助调理之效,且安全无副作用。

沛宛

## 雨水 一调一养一防

循经按穴调脾胃,频饮花茶理肝气。  
时常通风防湿邪,身心健康享春妍。

“雨水”是二十四节气的“第二站”,标志着暖风渐起、大地回春,但此时冷暖不定,昼夜温差较大,且水气增多,故养生核心在于调脾胃、养肝气、防湿邪。

**调脾胃** 雨水节气后,自然界中的阳气逐渐上升,阴气逐渐下降。此时,人的脾胃功能也开始恢复,是调理脾胃的黄金时机。中医视脾胃为“后天之本”,其状态事关全身健康。多按摩以下穴位可健脾。1.足三里。位于小腿外膝眼下四横指处,具有调理脾胃、通经活络、疏风化湿、补中益气、扶正祛邪的作用,经常按摩可改善胃肠功能,增强体质。2.中脘穴。位于肚脐上4寸处,有和胃健脾、降逆利水的功效,可缓解胃痛、腹胀、呕吐、呃逆等胃部不适。3.天枢穴。在脐旁2寸处,有理气健脾、调中和胃之功,能改善腹胀、便秘、腹泻、月经不调等。

**养肝气** 春季在五行中属木,肝亦属木,故春气通于肝,肝气旺盛而升发,过旺则易伤脾胃。通过饮用以下代茶饮,可以调和肝气。1.玫瑰花茶。玫瑰性温味甘,有行气解郁、和血、止痛的功效,适用于肝气郁结引起的胸胁脘腹胀痛、月经不调等。2.菊花茶。菊花性寒味辛苦,具有散风清热、平肝明目、清热解毒的功效,适用于肝阳上亢引起的头痛、眩晕、目赤肿痛、眼目昏花等症状。3.茉莉花。茉莉花性温味辛甘,可理气开郁、辟秽和中,适用于胸膈不舒、腹泻腹痛等。

**防湿邪** 雨水节气空气湿度加大,湿邪容易悄然侵袭身体。建议保持居住环境干燥,注意通风,这是预防湿气过重的关键。此外,可有针对性地用点中药:1.土茯苓。性平味甘,归心、脾、肾经,有利水渗湿、健脾宁心之功,适用于身体困重、食欲不振者。2.泽泻。性味甘寒,归肾、膀胱经,有利水消肿、渗湿泄热的功效,能缓解下肢水肿、小便不利。3.白术。性温味甘苦,归脾、胃经,健脾益气、燥湿利水的效果很好,尤其适用于食少便溏、肢体肿胀、尿少者。

李壮

## 医学新知

## 吃饭限时不限量,减重难



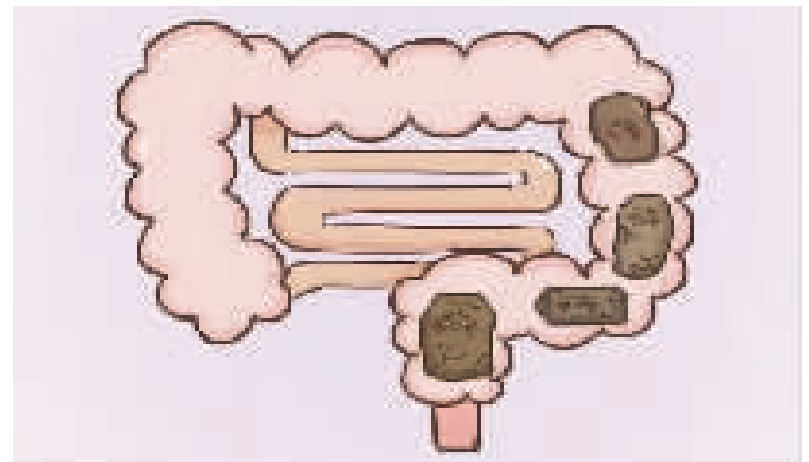
作为一种干预性饮食模式,间歇性禁食法受到众多减重者的欢迎。但德国一项新研究发现,在严格控制总热量摄入不变的前提下,单纯将每日进食时间窗口缩短至8小时,并不能带来预期的代谢改善。该研究已发表在美国《科学·转化医学》杂志上。

德国人类营养研究所波茨坦-雷布吕克分所与柏林夏里特医学院合作,招募31名超重或肥胖女性参与试验。她们先后遵循了两种进食方案:早进食(上午8点至下午4点)和晚进食(下午1点至晚上9点),每种方案持续两周。整个研究过程中,所有餐食的热量与营养成分经过精确匹配,以排除热量差异对结果的干扰。分析数据显示,所有参与者的核心代谢指标,包括胰岛素敏感性、血糖、血脂及炎症标志物等,均未发生具有临床意义的积极变化。但进食时间确实影响了人体生物钟。与早进食相比,晚进食使得人体内部生物钟平均延迟了约40分钟,参与者的作息也相应后移。

研究负责人奥尔加·拉米奇教授明确指出,限时进食研究中观察到的健康益处,可能主要归功于参与者无意中减少的总热量摄入,而非时间限制本身。她总结道,“对于希望通过调整饮食来管理体重或改善代谢健康的人来说,关注并控制总能量平衡,可能比单纯聚焦于进食时间更关键。”研究提醒,在追捧任何一种流行饮食法时,应辨别其起效的核心机制。

冯国川

## 便秘和腹泻有同一个“开关”



便秘和腹泻是两种完全相反的排便异常症状。然而,英国《自然·通讯》杂志近日刊登的一项新研究发现,便秘和腹泻其实共享一个“开关”,两者都取决于有多少液体进入肠道。

肠道液体稳态失衡会导致营养吸收不良、肠道组织破坏和全身炎症。为弄清这种稳态的具体影响因素,美国西北大学和中国药科大学研究人员以最常见泻药之一的比沙可啶为对象,展开了深入研究。结果发现,一个名为TRPM4(瞬时受体电位熔盐素4)的离子通道,实际是控制肠道液体流动的“主开关”。泻药在体内转化为活性代谢物去乙酰比沙可啶后,会精准激活TRPM4通道,甚至不需要钙离子的参与。通道激活后,大量钠离子涌入肠道上皮细胞,肠道含水量增加,进而引发泻药效果。2024年的另一项研究发现,生理温度对TRPM4通道的开闭及正常功能至关重要,这为深入理解TRPM4在生命系统中的作用提供了关键背景。

该研究结果提供了一种开发个性化治疗方案的新思路,即通过激活特定通道,增加肠道液体流动,进而更有效治疗慢性便秘和腹泻。

徐江

天津卫视(101)
12:00 12点报道
12:25 天气预报
12:30 剧场
18:30 天津新闻
18:57 天气预报
19:30 天津戏曲晚会
23:15 天气预报
23:20 纪录片
天视1套(102)
12:00 12点报道
13:30 党的生活
14:00 新闻这一刻
15:30 乡村振兴怎么干
16:00 新闻这一刻
17:00 党的生活
17:30 新闻这一刻
18:30 天津新闻
18:57 都市报道60分
20:00 天津新闻
20:30 直播京津冀
21:50 党的生活
22:20 都市报道60分
23:21 新闻这一刻
天视2套(103)
14:56 剧场:正阳门下小女人
17:20 缘来是你
18:20 老有才了
19:00 剧场:芝麻胡同
21:10 慰问退役军人专场演出
天视3套(104)
14:00 剧场:潜伏在黎明之前
17:30 剧场:依依向北风
19:00 剧场:潜渊
22:00 剧场:鸳鸯佩
天视4套(105)
12:25 阳光剧场
15:20 爱情保卫战
17:10 我的选择
18:05 家居大变身
18:20 津津有味
18:53 消费者
19:45 赶大集
20:00 财富+故事
22:30 生活剧场
23:15 赶大集
23:45 消费者
00:30 津津有味
天视5套(106)
13:00 旗开得胜
15:30 2025至2026赛季欧洲女排联赛集锦
17:00 体育表演
18:00 旗开得胜
18:55 燃冬米兰
19:40 体育赛事
22:00 斗地主冠军杯
天视6套(107)
12:00 二哥说事儿
12:55 法眼大律师
13:40 法治中国精编版
14:30 爱的选择
16:00 年夜饭
18:20 番茄生活王
18:40 二哥说事儿
19:10 法治中国精编版
20:10 百医百顺
21:00 二哥说事儿
21:30 潮天津
21:40 纪录片
22:20 法治中国精编版
23:20 寰宇地理

今日电视
天津卫视(101)
7:00 津晨播报
7:50 剧场
天视1套(102)
7:00 津晨播报
9:00 新闻这一刻
天视2套(103)
7:36 剧场:激战
天视3套(104)
7:00 剧场:开封府
天视4套(105)
7:20 爱情保卫战
9:15 我的选择
11:05 健康直播间
11:35 消费者
天视5套(106)
6:55 早节目预告
7:20 燃冬米兰
10:10 2025至2026赛季欧洲女排联赛集锦
11:50 天视体育新闻
天视6套(107)
7:00 寰宇地理
8:05 百医百顺
9:50 剧场
11:40 番茄生活王
(节目以实际播出为准)