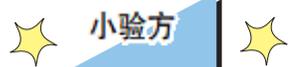


# 多吃7类食物可减少血栓形成



正常的血栓形成会起到止血的作用,是人和动物重要的自我保护措施。但如果血液成分(如血小板、凝血因子等)在血管腔内或心腔内发生凝固,就形成了病理条件下的血栓,影响血液循环,血栓脱落时可能危及生命。

多吃7类食物可以减少血栓形成:

### 富含α-亚麻酸的油

亚麻籽油、紫苏籽油都是富含α-亚麻酸(n-3 不饱和脂肪酸)的烹调油,日常饮食中少一些饱和脂肪酸,多一些不饱和脂肪酸,对我们的血管健康有益。

n-3 不饱和脂肪酸可有效降低舒张压和脑卒中的发病风险;还可降低超重和肥胖人群的腰围以及甘油三酯水平,有助于预防血栓的形成。

### 富含油酸的油

橄榄油、茶油、牛油果油、高油酸花生油、高油酸葵花籽油、低芥酸的菜籽油等都是富含油酸(n-9 不

饱和脂肪酸)的烹调油。

单不饱和脂肪酸具有降低低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇的作用。

### 富含DHA 的鱼类

DHA 也属于n-3 不饱和脂肪酸,有研究表明,DHA 具有抗血小板作用,可减少血小板聚集、凝血和血栓形成,降低血栓形成的风险。

想要多摄入DHA,最推荐的就是吃鱼,比如三文鱼、鲈鱼、小黄鱼、鳊鱼等。《中国居民膳食指南》中建议每人每周要吃够 300-500 克鱼,每周至少吃2次。

### 富含β-葡聚糖的食物

β-葡聚糖属于水溶性膳食纤维,具有较强的吸水性和吸附性,可降低血液黏稠度,可预防血栓和多种心血管疾病,这种成分主要存在于燕麦、大麦以及青稞中。

研究表明,每天吃适量燕麦或大麦,有助于降低血液胆固醇水平,降低患冠心病的风险。

### 新鲜蔬果

新鲜蔬果富含叶酸、维生素C 和其他抗氧化成分。

叶酸可改善血管内皮功能,降低脑卒中的发生风险;维生素C 可降低低密度脂蛋白胆固醇的氧化,抑制平滑肌增殖和血小板黏附,从而减缓动脉粥样硬化的发展,促进血液循环,降低脑卒中的发病风险;抗氧化成分具有抗炎作用,可通过抑制氧化应激来降低血栓的形成。

膳食中深色的食物普遍含有较多的抗氧化成分,所以要多吃深色蔬果,比如紫甘蓝、紫薯、胡萝卜、南瓜、西兰花、菠菜、油菜等。根据《中国居民膳食指南》的建议,每天要吃够 300-500 克蔬菜,其中要有一半以上为深色蔬菜。

### 富含大豆卵磷脂的食物

大豆卵磷脂具有良好的乳化性,可以影响胆固醇和脂肪的运输与沉积,去除过剩的甘油三酯,软化血管、降低血脂、降低血

液黏稠度、促进血液循环,进而预防冠心病、脑血栓等疾病。

大豆中含有大豆卵磷脂,并且大豆及豆制品本身不含胆固醇,含有植物甾醇,可降低体内胆固醇水平,也能降低冠心病的发病率。

相比于大豆来说,每天吃豆制品相对比较容易,比如豆浆、豆腐、腐竹等。

### 富含白藜芦醇的食物

一些研究表明,白藜芦醇可抑制血小板聚集、调节血脂代谢、引起血管舒张,对慢性缺血心肌起保护作用,减轻梗死面积,预防心脏病。

白藜芦醇在葡萄、桑葚、菠萝、花生、冬笋、茭白中含量较高。



提个醒

### 治过敏性鼻炎方

取桂枝3克、白芍6克、乌梅10克、干地龙10克、蝉衣3克、石榴皮10克、诃子肉10克、细辛3克、甘草3克,7剂水煎服。

### 治手脚麻木方

把浸泡好的黑木耳120克、桃仁120克、蜂蜜120克共同捣成泥,放入碗内蒸熟,分4天吃完。(孕妇禁用)

### 治胃痛方

厚朴30克、苍术15克、乌贼骨15克、白芨10克、陈皮5克、甘草30克研末,装胶囊服用,一次3-5粒,一天三次。适用各种胃病,包括腹部不适、腹痛、腹胀、反酸等症状。(本方仅供参考)

## 吸入曲霉菌怎么办

我在整理衣柜时发现里面长了霉斑,有人说这是曲霉菌,会“长”进肺里,引起肺曲霉病。请问,这是危言耸听吗?

读者 沈女士

沈女士:

曲霉菌是一种真菌,被世界卫生组织列为1级致癌物质,其毒性是砒霜的66倍。它广泛存在于自然界中,主要以枯死植物、动物排泄物及尸体为营养源。

人体免疫系统受到攻击或免疫力较弱时,曲霉菌就可能进入肺部,引起肺曲霉病。

临床上,肺曲霉病分为侵入性肺曲霉病、肺曲霉球、气管支气管曲霉病等类型。不慎吸入曲霉菌后,突发咳嗽、呼吸困难等症状后,应该第一时间离开曲霉菌、粉尘较多的环境;站位变坐位且前倾身体,此时膈肌会下移,呼吸道被打开,肺容积增大;使用腹式呼吸,并尽量缓解紧张情绪;及时用药并就医,有支气管哮喘病史者建议随身携带急救药物。

霉菌感染和环境有一定关系,通风不良、潮湿的房间里,很容易滋生霉菌。尤其是墙角、窗台、浴室、厨房水池灶台、厨具、餐具、调料、冰箱内部和密封条、洗衣机内部、空调、长时间不用的书籍和地毯等地方,都容易滋生霉菌,一定要及时做好居家清洁工作。

### 读者来信

## 哪些水果可“催眠”

很多水果自带“催眠力”,苹果属于蔷薇科植物,其散发的芳香气味有放松身心的作用,有助减轻疲劳及压力。苹果中含有芳香醇的成分,有助于大脑镇静神经、缓解心理压力。除了苹果,床头放一些柑橘类水果,比如橘子、柠檬等,也有相似的效果。

医学研究证实,柑橘类水果中含有一种叫“柠檬烯”的化合物,一般存在

于橘树的香精油、松叶油和樟脑油中,具柠檬香,有一种清爽酸味,能刺激大脑产生α脑电波,使人更放松、有助入眠。

睡不好的人,不妨睡前将一个橘子剥开放在床头,让香气伴随入眠。如果想让水果味道挥发得更好些,可以试着多放几个橘子。

常见的柑橘类水果包括橙子、蜜橘、金桔、柠檬、柚子等。

烂水果常见于两种情况,一种是因为冻伤或磕磕碰碰导致的局部组织损坏,这种是可以切掉坏的地方继续吃的;另一种则是因为水果贮藏不佳出现腐烂,这种水果虽然看起来只是坏了一小部分,但其实整个水果可能都已经被污染了,即便削掉变质部位也是不建议继续食用的。有机机构在市场采集一些水果样

## 变质水果危害多

品进行微生物及真菌毒素检测分析,包括我们常吃的毛桃、苹果、葡萄。结果发现,水果部分烂了或者长霉以后,整个水果的微生物污染程度都很高,比如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、霉菌等。很多腐烂了一部分的水果,即便是完好的部位菌落数也都超标,污染程度不低。

致病性大肠杆菌会引起腹痛、腹泻

等胃肠炎症状。金黄色葡萄球菌在适当的条件下,能够产生肠毒素对人体肠道进行破坏,导致呕吐、腹泻等症状。霉菌也具有一定毒性,会导致人神经和内分泌紊乱、免疫抑制、致癌致畸、肝肾损伤、繁殖障碍等。

真菌毒素危害也很大,比如展青

毒素会导致食用者发生急、慢性食物中毒,可能会出现恶心、腹痛、腹泻等症状且具有致畸性和致癌性,黄曲霉毒素B<sub>1</sub>对人畜有强烈的致病性、致癌性,其对光、热较稳定,常规烹调加热法不易将其分解。

综上所述,水果变质不仅是表面现象,还会悄无声息地渗透到各个部位,最佳处理方式就是整个丢弃。

## 节日后如何调整身心状态

“五一”假期结束后,一些人可能会出现这样的状况:晚上睡不着,白天睡不醒,做事提不起精神,甚至连吃饭都不香了……这可能是“节后综合征”找上门了。如何在假期后调整好身心状态?医学专家来支招。

“节后综合征”是人们在长假或节日后重新投入工作、学习时,因身心调节失衡出现的一系列不适症状,属于短暂的身心适应障碍。主要表现为疲劳乏力、头晕头痛、肠胃不适、睡眠紊乱等身体症状,以及注意力难以集中、效率低下、焦虑烦躁、情绪低落,对工作或学习产生排斥感等心理症状。

专家分析,产生这些症状的常见诱因有:休假期间作息紊乱,暴饮暴食、大量进食油腻不易消化食物、过量饮酒等加重身体负担,外出游玩、走亲访友导致身心疲惫,节后突然从假期的休闲状态切换到紧张节奏心理落差大等。

西安交通大学第二附属医院心

理精神科主治医师马新欣建议,要减少或避免“节后综合征”的发生,我们可以提前缓冲调节,在假期结束前1至2天逐步恢复规律作息,例如不再熬夜、恢复正常睡眠时间、睡前1小时关闭电子设备、用热水泡脚或阅读助眠。同时,可以进行适度运动,如通过散步、瑜伽、慢跑等帮助身体找回节奏。假日期间应规律饮食,避免大量进食高油、高糖食物,增加蔬菜、粗粮、新鲜水果和优质蛋白饮食,饮用含酒精、糖、茶碱、咖啡因的饮料需适度。节后复工首日可以先整理待办清单,从简单任务入手重建信心,午休时进行15分钟闭目养神,或通过冥想、深呼吸练习平复焦虑情绪,快速恢复精力。

陈策表示,通过系统性的身心调整,“节后综合征”的影响可有效缓解。多数人经过3至7天的调整可自然恢复,若出现持续两周以上的抑郁情绪或心悸、持续失眠等症状,建议寻求心理医生或专科医师帮助。

## 被蜱虫叮咬后咋办

蜱虫是一种吸血节肢动物,一般呈红褐色或灰褐色,长卵圆形,背腹扁平。它的身形从芝麻粒大到米粒大不等,但吸饱血后,体形能膨胀到黄豆粒大小。

蜱虫可携带多种病毒、细菌和原虫,并引发多种疾病,如发热伴血小板减少综合征、克里米亚-刚果出血热、森林脑炎、Q热、蜱传斑疹伤寒、莱姆病、人粒细胞无形体病、巴尔通体感染等,给人类健康及畜牧业带来很大危害。

### 被叮咬后“四步走”

正确拔出蜱虫 先用酒精涂在蜱虫身上,再用小镊子尽可能贴近皮肤轻轻夹住蜱虫头部,垂直皮肤方向把蜱虫拉出。由于蜱虫的口器部分有倒刺,刺入皮肤吸血后很难拔出。如果蜱虫深入皮肤,请尽快到正规医院处理。

彻底清洁伤口 拔出蜱虫后,立即用肥皂和清水彻底清洁叮咬部位和双手,并用酒精或碘酒消毒,避免感染。

密切观察症状 叮咬后两周内,密切观察身体状况。一旦出现发热、恶心、腹泻、食欲缺乏等疑似症状,应及早就医,并告知医生蜱虫叮咬史。

保存蜱虫样本 可以将拔出的蜱虫保存在密封的容器中,若后续出现症状,可将其提供给医生或属地疾控机构,便于检测和诊断。

### 预防蜱虫“五部曲”

穿对衣 勿在草地、灌木丛、森林等蜱类主要栖息地久留,尽量穿长袖衣裤、长袜,减少皮肤裸露。尽可能穿浅色衣物,便于发现蜱虫。

喷对药 可在裸露的皮肤上涂抹含有避蚊胺成分的驱避剂,以有效防止蜱虫附着。但需注意,驱避剂的使用应按照产品说明进行,避免过量。

走对路 尽量选择石板路、水泥路等硬化路面行走,避开草丛、灌木丛等蜱虫活动区域。

查全身 户外活动后,进入室内前应认真检查全身,尤其是腋下、腹股沟、头皮、耳后等隐蔽部位。如果携带宠物进行户外活动,还应仔细检查宠物的体表,看是否有蜱虫附着。回家后,应及时更换衣物并洗澡。

清环境 定期清理住家周围的杂草,清除垃圾,打扫禽畜圈舍,避免蜱虫滋生。若发现家中宠物、牲畜有蜱虫寄生,可以用杀蜱药剂进行驱除。