护心食谱告诉冠心病患者该怎么吃

冠心病，冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，顾名思义，它的病变基础是动脉粥样硬化。影响因素有很多，包括年龄、遗传、高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、肥胖或超重、心理压力等。科学研究发现，除了年龄和遗传等少数因素外，其他因素几乎都可以被饮食改变。因此，怎么吃，对于冠心病患者来说太重要了！

多吃新鲜的蔬菜和水果

蔬菜、水果中含有人体所需的八种必需氨基酸，完全可以满足人体合成蛋白质的需求，即使全素饮食，也不必担心营养不良，反而更有利于肝肾健康。此外，新鲜的蔬果富含维生素、矿物质，辅助机体代谢的各个环节，所含膳食纤维有助于抑制肠道胆固醇吸收，五颜六色的蔬果分别含有β-胡萝卜素、番茄红素、花青素、叶绿素、硫化物等植化素，通过抗氧化、抗炎症、调节免疫等机制维护心血管健康。新鲜的蔬果还含有天然的酶类，帮助食物消化吸收。然而，高温烹煮会破坏这些珍贵的营养物质。因此，我们强调以植物性食物为主要的食物来源，并注意多种类搭配、吃完整的蔬果、尽量避免高温烹煮。至于纳豆、泡菜等发酵性蔬菜，由于富含天然酶类、营养物质也得以保留，可以适当食用。

每周吃2次鱼虾

地中海饮食是备受推崇的最佳饮食模式之一。它的特征是大量摄入植物性食物，包括全谷物、蔬果、坚果、豆类等，动物性食物占比较低，主要为鱼虾等水产品以及家禽，但建议每周最多2次。

每月少量食用红肉

猪、羊、牛肉等红肉属于高胆固醇食物，应严格控制食用，每月食用数次即可。人类的胃容量小而肠道很长，尤其是东亚人，不适应过多肉食的消化，反而因为食物残渣停留过久，产生毒素，增加肝肾负担，不仅对心血管不利，还有致癌的风险。

适量进食鸡蛋和乳制品

每周应该食用几个鸡蛋？这个问题备受关注。地中海饮食模式推荐每周4~7个鸡蛋，但前提是严格控制了其他的动物性食物。如果已有较多动物性食物，则无需刻意进食鸡蛋，每周2~3个足矣。

乳制品包括鲜牛奶、酸奶、奶酪等，也是处在饮食模型金字塔顶部的食物，对于成人来说，仅需少量食用即可，本质上也是动物来源的食物，所含营养物质均可从植物性食物中获得。

少盐戒烟酒

高钠摄入是导致心血管代谢性疾病死亡的首要膳食饮食。世界卫生组织要求每日摄盐量限于5克以内。吸烟不仅损伤心血管，而且致癌，部分“老烟民”因为焦虑等心理因素难以戒烟，可以尝试其他更健康的方法来缓解焦虑，比如规律的体育锻炼、正念疗法等。关于饮酒的危害有不一致的看法，有人认为适度饮酒有益心血管健康，但饮酒也致癌，所以完全不饮酒更好。

限制过多的热量

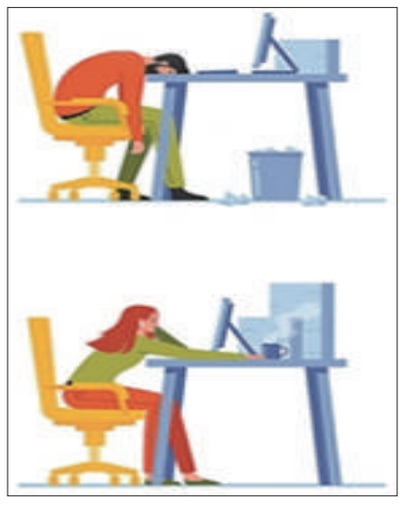
过多的热量会转变为脂肪，堆积在身体内，增加心血管的负担。如何才能避免摄入过多的热量呢？简单的判断方法是：每餐七八分饱，保持体重稳定，少吃高糖高脂、油炸的食物。一些手机App也可以帮助大家计算每日摄入的热量。

总之，健康饮食对改善动脉粥样硬化有着潜移默化的作用。不同种类的食物，合理的组合、配比，可以帮助我们降低“坏的血脂成分”，抗氧化、抗炎症、改善血管功能。

饮食健康多注意，切莫贪吃少油腻；

蔬菜水果好东西，垃圾食品要远离；

每人一颗好心脏，爱心护心保健康！



你的腰突是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁，全面检查后才发现，腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问，自己几乎天天在办公室里坐着，没干过什么体力活，腰椎间盘怎么还突出了呢?你可能想不到，越是久坐办公室的人，越容易罹患此病！

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着，这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘是非常容易受影响的结构，其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动，加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘，导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制，对后方的神经产生压迫，就变成我们常说的腰椎间盘突出了。

腰突严重时会产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完，长时间一个姿势坐着，肌肉容易发生劳损，肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力越来越大，磨损自然就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查，报告单常常出现“腰椎退行性改变”“椎间盘膨出”“椎间盘突出”等字样，其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘出现一定程度、一定范围的突出，但没有什么症状，只是感觉腰部酸软无力，容易发生疼痛时，不需要用医学方法进行治疗，只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经，导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状，才能诊断为腰椎间盘突出症。

正确的坐姿长这样

长期伏案的人，要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直，保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背，让腰椎有依靠、不悬空，且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走，拉伸拉伸肌肉，放松身心，不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息，让腰椎不再受力，椎间盘不再受压，恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法，此方法可锻炼腰背部肌肉，适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群，也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先，仰卧，双臂自然放在身体两侧，两脚之间与肩同宽，双腿稍微弯曲，脚放于地面，使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体，用力向上挺腹，让腰背像拱桥一样挺起来，身体呈反弓形。坚持5秒钟，然后恢复仰卧姿势，力量不足的人，不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组，每组做30至40次，可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外，还要加强运动锻炼，推荐游泳，尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式，游泳适合任何年龄段的人群，而且是非负重活动，运动量大，不易疲劳，不容易引起意外损伤，还可以缓解精神压力。

锻炼腰背肌把握五个细节

1.腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法，不是治疗腰痛的措施，腰痛时不能练，待腰痛恢复后再开始。

2.锻炼的次数和强度要因人而异，应循序渐进，每天可逐渐增加锻炼量。

3.锻炼时不宜突然用力过猛，以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练，只需缓缓用力即可。

4.如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等，应适当地减少锻炼的强度和频度，或停止锻炼，以免加重症状。

5.如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木，疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者，需要到医生处就诊。

抗氧化饮食真能抗衰老吗

2024年1月2日，浙江大学医学院邵逸夫医院消化内科的研究人员在《衰老》(Aging)期刊上发表了一篇研究，该研究探讨了复合膳食抗氧化指数(CDAI)与生物衰老的潜在相关性。CDAI是一种评估膳食中抗氧化物质摄入的指标，旨在评估膳食抗氧化剂对人类健康的综合影响。

研究共涉及25302名18岁以上参与者，女性占48.53%、男性占51.47%，均是美国国家健康和营养检查调查中筛选出的参与者。通过调查问卷的形式收集了参与者的饮食信息，计算出综合膳食抗氧化指数，使用PhenoAge测量了参与者的表型年龄，分析了综合膳食抗氧化指数与生物衰老之间的关系。

研究结果显示：CDAI与延迟生物衰老具有显著的正相关关系。摄入抗氧化饮食，可延迟生物衰老，与CDAI评分最低的参与者相比，CDAI最高的参与者表型年龄减少了0.52年。

也就是说，平时多吃抗氧化食物，能让你的身体更年轻一些。其原因可能是：抗氧化剂能减轻氧化应激和身体的炎症反应，其中氧化应激有可能会导致细胞损伤，并可能与年龄相关疾病有关，炎症也与衰老和年龄相关疾病有关。

这些食物可以多吃

以上研究中不仅得出了抗氧化饮食能延缓衰老的结论，还提到了抗氧化成分的来源，包括β-胡萝卜素、维生素C、维生素E、硒、锌、锰以及辅酶Q10补充剂，还有植物性食物中的酚类化合物、维生素和类黄酮。补充抗氧化剂或摄入富含抗氧化成分的食物能帮我们减轻身体的氧化损伤。这么看来，与抗氧化关系密切的营养素很多，可选择的食物自然也不少。并且这些食物不仅能帮我们抗氧化，还有诸多其他益处。

1.富含β-胡萝卜素的食物

这种营养不仅能抗氧化，还能在体内转化为维生素A，促进眼睛和皮肤的健康。我们平时吃的胡萝卜、南瓜、苦苣、木瓜、芒果、橘子都富含β-胡萝卜素。

不过，对于β-胡萝卜素补充剂要慎重选择，补充高剂量的β-胡萝卜素可能会增加吸烟者患肺癌的风险。

2.富含番茄红素的食物

番茄红素除了能抗氧化，还能帮我们预防癌症、控制血压、保护前列腺和心脏，对预防骨质疏松也有帮助。

这种营养多存在于红色的食物中，比如番茄酱、西红柿、西瓜、番石榴、葡萄柚等，其中以番茄酱最为推荐。

3.富含花青素的食物

花青素在抗氧化的同时，也具有改善视力的作用。我们平时吃的紫甘蓝、紫薯、黑米、蓝莓、黑枸杞、桑葚等都富含花青素。

4.富含大豆异黄酮的食物

大豆异黄酮主要存在于豆制品中，也属于植物雌激素。它是豆制品中的生物活性成分之一，具有抗氧化、改善和预防骨质疏松、保护心血管、预防阿尔兹海默症等作用，还能帮我们调节体内的雌激素水平。

有研究对我们常吃的豆制品中大豆异黄酮的含量做了检测，结果发现：黄豆的大豆异黄酮含量最高，为97毫克/100克，黄豆经过加工后大豆异黄酮的含量会有不同程度的降低。不同豆制品中，大豆异黄酮含量腐竹>豆干>豆皮>豆腐>豆瓣酱>豆乳>豆浆>豆腐乳。另外，用大豆制成的豆芽也含有大豆异黄酮，但含量不多，仅为14.2毫克/100克，处于豆乳和豆浆之间。

所以，如果想要更有效的补充大豆异黄酮，除了可以吃黄豆以外，还推荐吃腐竹、豆干、豆皮、豆腐。

5.富含维生素C的食物

维生素C大家太熟悉了，它除了能帮我们抗氧化，还有助于维持免疫力、促进铁吸收、预防心血管病等。新鲜的蔬果中含有丰富的维生素C，比如甜椒、苦瓜、小白菜、猕猴桃、西柚、橙子、橘子、草莓等，其中最推荐的蔬菜是甜椒、最推荐的水果是猕猴桃。吃大约半个甜椒或1~2个猕猴桃就能满足一般人群一天的维生素C需求了。

6.富含维生素E的食物

维生素E属于强氧化剂，能够保护机体细胞免受自由基的伤害，加强人体免疫功能，对生殖系统的健康也很重要。蛋黄、烹调油、葵花籽仁、山核桃、黑芝麻都是补充维生素E不错的选择。不过，维生素E咱们大多数人都不缺。

另外，维生素E补充剂最好别乱吃。有研究提到，补充高剂量的维生素E可能会增加前列腺癌和一种由脑出血引起的中风的风险。

7.富含DHA的食物

DHA是一种不饱和脂肪酸，对大脑和视力的发育至关重要，并且它还能预防心脑血管疾病，也可抗炎、抗氧化。青花鱼和三文鱼都是富含DHA的食物，只需要吃50克的青花鱼或者三文鱼就完全能满足一般人群每天对DHA的需求量了。

8.富含茶多酚的食物

茶多酚具有抗氧化、抗炎的作用，我们平时喝的绿茶就是茶多酚的良好来源。需要注意的是，冲泡绿茶的时候别用太热的水，水温控制在60℃~80℃时，茶多酚得率较高，而当温度在90℃~100℃时，茶多酚得率会降低，一般情况下茶多酚得率随着冲泡时间的延长而提高。

所以从饮食上来看，蔬菜、水果、坚果、豆制品、鱼类等食物都是补充抗氧化成分的良好来源，在帮我们抗衰老的同时还有其他健康益处。

这些坏习惯要改掉

虽然摄入富含抗氧化成分的食物对延缓衰老有帮助，但需要注意的是，抗氧化饮食并不是唯一能延缓衰老的方法。健康的生活方式、科学合理的运动、饮食合理搭配、充足的睡眠等也很重要。

1.吸烟

香烟的烟雾中含有3800多种化学物质，经常吸烟的人面部皱纹会增加，皮肤状态也会逐渐变差。

2.熬夜

熬夜是现代大多数年轻人的生活现状。有研究表明，与不熬夜的人相比，熬夜人群的皮肤屏障会受损。表现为角质层含水量降低，进而导致经皮水分丢失增加。要知道角质层含水量高，皮肤才会明亮有光泽。并且熬夜的人皮肤的皮脂量会升高，紧致程度也会下降。

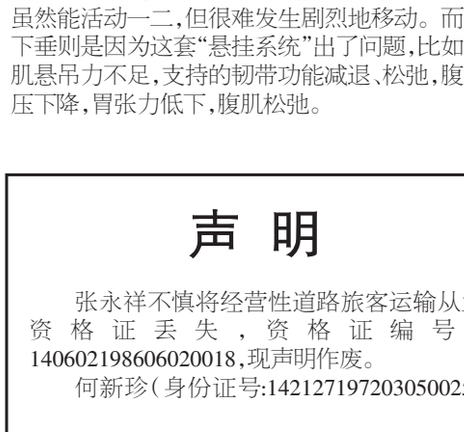
所以，长期熬夜会促进皮肤衰老，最好能每天23点前睡觉，并保证充足的8小时睡眠。

3.不爱喝水

喝水太少不仅容易让皮肤干燥、有皱纹，还会影响身体的衰老速度。一项发表在《柳叶刀》子刊的研究提到，饮水量不足是加速衰老的危险因素，并且会增加死亡风险和慢性病患病率。

4.爱吃甜食

吃糖多会促进皮肤的糖化反应，进而导致皮肤弹性下降、皮肤暗黄、长斑、易衰老。



饭后运动会胃下垂 这个担心有点多余

”饭后活动容易导致胃下垂”可以说是一个经典流言，其“理论依据”是刚吃饱时的胃就像灌了水的气球，如果此时跑跳运动，胃就会被里边的东西“坠”到变形，引发胃下垂。其实，这种担心大可不必。最新一期“科学”流言榜揭晓，多个一度被不少人当成生活常识的健康误区榜上有名。让我们来看看近期又有哪些流行的健康谣言被击中粉碎。

流言 饭后马上活动会胃下垂

真相 我们的内脏其实依附着肌肉，连接了很多韧带、筋膜等等，被“兜”在它应该待的地方，虽然能活动一二，但很难发生剧烈地移动。而胃下垂则是因为这套“悬挂系统”出了问题，比如膈肌悬吊力不足，支持的韧带功能减退、松弛，腹内压下降，胃张力低下，腹肌松弛。

长期劳累用脑过度、胃肠蠕动亢进、膈肌位置下降等均可以导致胃下垂。长期进食少或者暴饮暴食也会增加胃下垂的风险。但这些因素往往都是日积月累导致，跟饭后轻度运动没有什么关系。因此，我们可以不用担心“饭后百步走”弄出胃下垂来。

流言 咳嗽久了会成肺炎

真相 咳嗽和肺炎是不同的概念，咳嗽仅是疾病的症状，不是一种疾病，咳嗽可以由各种原因引起。当病毒细菌等病原体仅累及上呼吸道还未累及下呼吸道时，通常就会出现咳嗽症状。普通感冒可以导致咳嗽，肺炎也可以导致咳嗽，但咳嗽本身不会引起肺炎。

咳嗽严重时，平躺呼吸道分泌物容易积聚，会加重咳嗽，可考虑垫高头部，这样有利于呼吸通畅、咳嗽排痰。如果出现咳血(痰中带血)、夜间(或改变体位时)咳嗽加重，咳大量黄脓痰，或者感染后再次发热，气短、呼吸困难、胸痛等原有症状明显加重，以及咳嗽超过2周时，建议去医院就诊。

流言 吃椰子油更有利于减肥

真相 有观点认为，常用的植物油成分以长链脂肪酸为主，食用后容易堆积脂肪。椰子油富含中链脂肪酸，能快速提供能量而不会囤积脂肪。

不过，别高兴得太早。中链脂肪酸是否真的能减肥，目前的研究结果并不一致。虽然有些实验发现能增加饱腹感减少进食，有些研究发现中链脂肪酸可能有助于减少腰围和体重，但是其他研究则未发现明显的减肥效果。因此，中链脂肪酸虽然对减肥有良好的前景，但还需要更多高质量的研究去验证。

此外，椰子油也不等同于纯中链脂肪酸。椰子油中的中链脂肪酸虽然有54%，但其中占大头的月桂酸，代谢方式与长链脂肪酸类似。实际上椰子油里帮助减肥的脂肪酸很少。

而且，椰子油本身就是99%的脂肪，热量超高，100克的椰子油含有895千卡的热量。想靠椰子油减肥，可能肥没减下来，又增了不少脂肪。

来源：新华网、人民网等

以新质生产力为高质量发展注入强大动力

（上接第1版）

坚定不移深化改革，增强发展内生动力，民营企业持续发挥着重要作用。黑龙江省总商会副会长、博发康安控股集团有限公司董事长陆晓琳代表说，习近平总书记和党中央高度重视民营经济发展。总书记此次再次强调支持民营经济和民营企业发展壮大，必将激励广大民营企业持续修炼“内功”，以高质量发展塑造独特优势，为巩固和增强经济回升向好态势贡献力量。

当前，发展不平衡不充分的问题依然存在，需要持续深入实施区域重大战略，开辟增长新空间。

习近平总书记在审议中对实施区域协调发展战略等提出要求。江苏南通市委书记吴新明代表表示：“南通将切实贯彻落实总书记要求，发挥好地处长三角中心区的地理优势，更好融入新发展格局，聚力共建长江口产业创新协同区，加快跨江融合、打造重要支点，更好服务上海龙头带动，促进长三角南北两翼协调发展，助推长江经济带高质量发展。”

吉林省白城市市长杨大勇代表说，总书记的重要讲话为白城更好加快推进新型城镇化指明方向。“瞄准长期城乡二元格局形成的差异化、不均衡问题，今后我们要坚持城乡融合、区域协调发展，加快构建全域城镇化、城乡一体化的现代城镇体系，释放未来发展新潜力。”

推进中国式现代化需要着眼高质量发展狠抓落实、汇聚合力。

“习近平总书记强调要继续巩固和增强经济回升向好态势，提振全社会发展信心。作为民营企业的代表，我们要认清我国经济长期向好的发展大势，带头聚精会神扎根实业谋发展，为经济高质量发展贡献力量。”全国政协常委、赛力斯集团董事长张兴海说。

“党员干部首先要坚定信心、真抓实干”，习近平总书记的话让新疆喀什地区莎车县巴格阿瓦提乡党委书记逄子剑代表深感责任重大。“我们将进一步强化党的领导作用，巩固主题教育成果，提振干事创业的精气神，紧紧围绕增加农民收入这个中心任务，广辟增收门路，让群众钱袋子越来越鼓、日子越过越好。”

江苏张家港市永联村党委委员、永合社区党委书记秦欢表示，将按照总书记要求，持续加强基层组织建设，健全社区治理体系，打造共建、共治、共享的美丽新乡村，让老百姓过上更加美好的高品质生活。 新华社北京电

山西代表团审议政府工作报告

（上接第1版）

金湘军表示，要深入贯彻落实习近平总书记对山西工作的重要讲话重要指示精神，认真落实国务院政府工作报告部署，巩固和增强经济回升向好态势，不断深化全方位转型，扎实推动高质量发展和现代化建设。要把改善社会预期放在重要位置，以优化营商环境为牵引提振企业和企业家信心，营造国企敢干、民企敢闯、外企敢投的良好生态和发展环境，引导国有企业加大战新产业及优势产业投资，定期向民营企业推介优质项目，着力招引外资企业，用好“三晋贷款码”“惠商保”等政策工具，促进中小微企业和个体工商户创业致富。要把增强经济活力作为工作着力点，通过大力推进新型工业化加快构建“344”产业体系、做大做强数字经济、推动文旅康养产业融合发展，加快形成新质生产力，激发产业发展活力。统筹推进能源革命综合改革试点、高标准市场体系建设、开发区“三化三制”、农业农村等重点领域改革，以高等教育“百亿工程”“晋创谷”为抓手，促进创新链产业链资金链人才链深度融合，激发改革创新活力。学习运用“千万工程”经验，统筹新型城镇化和乡村全面振兴，促进中部城市群协同发展，激发城乡发展活力。打好污染防治攻坚战，持续加强“两山七河五湖”生态保护修复，加快“一泓清水入黄河”工程建设，有序实施碳达峰十大行动，激发绿色转型活力。要把防范化解风险作为底线保障，毫不放松抓好安全生产，全面做好金融、地方政府债务、房地产、规模性返贫等领域风险防范化解工作。

张吉福审议时说，李强总理所作的政府工作报告，是一个高举旗帜、高瞻远瞩、求真务实的好报告，是一个维护核心、彰显初心、提振信心的好报告，我完全拥护和赞同。围绕深入学习贯彻习近平文化思想、加强文化遗产保护传承，提出三点建议：一是聚焦“根”和“魂”，进一步加强三晋优秀传统文化资源的挖掘和阐发，统筹推进中华文明探源工程、考古中国重大课题研究、“云冈学”建设等，为贯通中华文脉、诠释中华文明作出山西贡献；二是聚焦“守”和“变”，进一步加强文化遗产的保护传承和活化利用，着力把文化资源优势转化为高质量发展胜势；三是聚焦“中”和“外”，进一步加强文化遗产的宣传展示和传播交流，努力在建设新时代文化强省和国际知名文化旅游目的地上不断迈出新步伐。

常书铭、李云峰、李国彪、范银莲、王娟玲、杨晓静、王飞、王润梅代表分别围绕开辟新能源产业、推进水利工程建设、煤炭清洁低碳发展、提升产业工人技能素养、培育现代农业品牌、建设国家区域医疗中心、加大科技人才支持力度、提升市政基础设施管理水平等主题进行发言。大家说发展、谈体会、献良策，一致表示，完全赞成政府工作报告。报告中一串串饱含温度的数字、一个个务实暖心的举措，成为过去一年极不平凡的生动注脚；客观、合理设置今年经济增速、就业、物价等目标，着力推动经济持续向好、行稳致远，大家更有信心、更有干劲儿。一定更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，立足本职工作，发挥代表作用，用奋斗和汗水书写以中国式现代化全面推进强国建设的新篇章。

山西代表团副团长王拥军、吴伟、罗清宇参加审议。水利部党组书记、部长李国英，全国人大、国务院办公厅、国务院研究室、国家发展改革委、财政部等相关部门负责人到会听取审议意见。

声 明

张永祥不慎将经营性道路旅客运输从业资格证丢失，资格证编号：140602198606020018，现声明作废。

何新珍（身份证号:142127197203050025）不慎将朔州市银建综合市场A区陆号楼肆号商铺的购房合同丢失，特此声明作废。

原怀仁县毛皂镇旧政府大院，坐落于怀仁市毛皂村，地号33000436，本旧乡政府大院2002年乡镇合并，卖给武龙，2006年武龙又卖给段广德，因不慎将土地本丢失，声明作废。