

对抗国人第一疾病的种种办法



胡大一 著
人民军医出版社友情推荐

[内容简介]

一个手机号码可以救命?一个手机号码可以预测和预防心血管病?中华医学会心血管病学会主任委员、卫生部健康教育首席专家胡大一教授,将心血管病预防知识融入了一个“手机号码”14065430268中,以一种全新、简单而又实用的方法,帮助你远离心血管疾病的危害。

这个“手机号码”,可以使你未来患心血管病的危险降低90%……

[上期回顾]

高血压不仅发生在成人身上,就连儿童也会得,看来,预防高血压已刻不容缓……

健康指南

“八分饱”及合理饮食

世界卫生组织针对严重影响人们健康的不良行为与生活方式,提出了健康四大基石的概念——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,并指出,做到这四点,便可解决70%的健康行为问题,使平均寿命延长10年以上。

每个人都可以用不同的方式和角度来解读健康四大基石,我的总结依然是四句话,但内容有了必要的扩充——

吃饭控制八分饱,限盐限酒远烟草,日行万步贵坚持,睡眠充足熬夜少。

怎样才能算合理饮食?

一是做菜时少放盐。少吃盐对血压偏高的人很重要。一般建议每人每日吃盐不超过6克,世界卫生组织建议每日不超过5克。这个后面有详细解释。

二是控制总热量。前面说的饭吃八分饱就是这个意思。有条件的可以少食多餐,即使没有条件也要做到饮食有规律,不可暴饮暴食。尤其晚餐要节制,过饱或油腻都不利于血压控制。

三是饮食结构合理搭配的问题。高血压患者要少吃含脂肪、胆固醇高的食物,少食动物油脂,限制吃肉、蛋黄、油炸食品、动物内脏和脑、鱼子、墨鱼、鱿鱼、蚌等。少吃肉汤类,因为肉汤中含氮浸出物增加,能够使体内尿酸增加,加重心、肝、肾脏的负担。多吃新鲜蔬菜和水果,注意吃多种蔬菜,多吃营养价值高的深色蔬菜、十字花科蔬菜、新鲜水果、薯类食物。

四是多喝硬水。水的硬度与高血压的发生有密切联系。研究证明,硬水中含有较多的

钙、镁离子,它们是参与血管平滑肌细胞舒缩功能的重要调节物质,如果缺乏,易使血管发生痉挛,血压容易升高,因此对高血压患者,要尽量饮用硬水,如泉水、深井水、天然矿泉水等。

上面说的是适合高血压患者的一个基本“食谱”,由于饮食不像药物那样标准化,而是非常个性化的,所以不宜也不必千篇一律。掌握一些基本原则就可以了,这些原则可以表述为:控制能量(脂肪和单糖);蛋白适量;油盐限量;果蔬大量。

餐桌上的“降压药”

高血压的食疗方法很多,我这里重点向大家推荐“一皮一心,二黑二青”,这是我零星积累起来的,请大家根据自己的情况选择。

一皮一心——西瓜皮、莲子心

食用西瓜皮是典型的废物利用,关于西瓜皮的药用,民间有很丰富的实践。就高血压而言,可以取西瓜翠衣、草决明各9克,水煎服,有降压作用。

莲子心是莲子的胚芽,也有较强降压作用。

二黑二青——黑木耳、荸荠、芹菜、菠菜

黑木耳被称为“素中之荤”,无论是中医还是西医,都比较喜欢推荐。黑木耳的降压作用不是直接的,而是改善血管。木耳中的一些活性成分,可能属核酸类物质,具有降低血清和肝脏中的胆固醇含量的作用,从而防止动脉粥样硬化形成和动脉粥样斑块的形成。血管清爽了,就有利稳定血压。

荸荠是一种食药作用兼具的好东西,荸荠的皮是紫黑色的,所以这里把它视为“黑”。民

间有“三鲜不如一荠”的说法,别看这个长在污泥中的小玩意,营养成分却很丰富,对很多疾病都有疗效,就高血压而言,主要是含有一种不耐热的抗病成分——荸荠芹,对于抗癌、降血压都有一定的作用。荸荠的吃法当然很灵活,可当水果生吃,据记载,鲁迅先生喜欢把荸荠风干再吃,味道的确不错。

“二青”指芹菜和菠菜。因高血压引起头痛、头胀的病人,常吃鲜芹菜可缓解症状,芹菜根煎服效果更好。菠菜含有蛋白质、纤维素、葡萄糖、果糖和维生素B、维生素C、维生素D、维生素K、维生素P,可作为治疗高血压和糖尿病的药用食物。

要限酒,也要限盐

限酒对于预防高血压和防止血压波动很重要,而限盐也非常重要,而且需要特别强调,由于口重、食盐摄入量涉及的人数更多,所以限盐具有更普遍、更紧迫也更长远的意义。

那么,究竟摄入多少盐不算过量呢?客观地说,这与每个人自身情况有关,比如摄入同样数量的盐,对血压或心血管的影响不完全相同,所以不能绝对化。我国居民摄盐的总体状况令人担忧。据调查,南方地区每人每日平均摄盐量为10克左右,而北方地区每人每日平均摄盐量达到15~18克,是世界卫生组织建议标准的2~3倍。

你或者你的家人食盐摄入量超标了吗?如果我突然这么问你,你可能答不上来,因为你平时不会注意究竟摄入了多少盐,而且盐这个单位太小,很难有明确的概念。那建议你做一个试验考量一下,方法很简单:一般超市里销售的食盐是

1斤装的,也就是500克,你可以按照正常使用,看看1斤盐吃多长时间,当一袋吃完了,就能折算出你家人均每天摄入盐的大致数量。如果在测试期间,有客人来吃饭或者有人不在家吃饭,都做个记录,最后计算的时候把这些因素做一个加减法就可以了。

有一点需要说明,一般的居民家庭,作为调料的盐并不是唯一的摄入量来源,其他的还有腌菜、腌肉等,为了准确,测试期间,你可以“关闭”一下其他的摄盐渠道。

日本曾经是一个“泡在盐罐子”的国家,第二次世界大战刚结束的时候,人均日摄盐量高达29克,在最近的半个多世纪里,日本居民从盐罐里走了出来,最新统计数据是人均日摄盐量不足10克,低于我国。这种饮食习惯上的改变,是日本人高血压发病率逐年下降的一个主要原因。

下面和大家谈谈限盐的一些技术性问题的。

一是综合判断摄盐量。除了烹调用盐之外,你要盘点一下你是否经常通过其他途径摄盐,比如“酱家族”(酱油、酱、酱菜、酱豆腐等)、“腌家族”(咸肉、咸鱼、咸鸭、咸菜、咸蛋、榨菜、泡菜等),以及外购的花卷、包子、馅饼、方便面等,这些食品含盐量通常都不低于日常的炒菜,但又无法具体计算。所以如果你经常吃这些食品,厨房里限盐就应该更“狠”一点。

二是逐步限盐。这里教给你一个原则和一个技巧。原则是尽量远离腌制食品,腌制食品是含盐大户而且不由你控制;技巧是“一桌多制”,比如你晚上做了4道菜,可以做1~2种满

足你口味的偏咸的,做1~2种挑战你口味的偏淡的。

三是调节。运用其他调味品弥补限盐后的口感需求,如醋、番茄酱等。

四是根据自身条件有食用低钠盐。盐的主要成分是氯化钠,而钠又是牵连血压的关键因素。普通的精碘盐的氯化钠含量为95%左右,而低钠盐里只含有65%的氯化钠,另外还有25%的氯化钾和10%的硫酸镁。由于氯化钾也是一种盐类,所以,低钠盐的咸味和普通精碘盐的咸味相差无几。人们食用低钠盐以后,不但把每天摄入钠离子的量大大降低了,还解决了人体中钠离子和钾离子平衡的问题,所以,低钠盐有预防高血压、保护心脑血管的作用。但必须指出,患有肾脏病、肾功能不佳者不宜食用。

“镇压”之宝:放松放松再放松

“镇压”这里是指镇住血压。前面说过性格是高血压病的诱因之一,比如“急性子”容易得高血压病。情绪和性格不是一回事,但情绪与性格关系密切,比如急性子容易产生激动情绪。情绪容易激动紧张,工作紧张,压力大,不注意劳逸结合,“5+2者”(5天工作日和2天周末都工作)和“白+黑者”(不分昼夜紧张工作)血压容易高,而且不容易降。

还有的人,总是在想血压高了,我就得脑卒中,就偏瘫了,这可怎么办?结果血压还真就高了。这个时候就需要患者放松,不要自己吓自己。这样的患者经过缓解紧张,血压会降得很好,所以情绪、精神对血压非常重要,你需要学的是如何放松。

沈阳城里,王迎香看到了消失已久的马天成



石钟山 著
作家出版社友情推荐

[内容简介]

解放前夕,八路军侦察连长刘克豪,奉命假扮被俘虏的国民党军统参谋乔天朝,在军统东北站取得了站长徐寅初的信任,为避免国民党怀疑,组织上又派来女游击队长王迎香,假扮乔天朝的妻子王晓凤与他“团聚”。

两个热血革命青年,有同样的理想和目标,他们在战斗中共浴风险……那是激情燃烧的岁月,那是玫瑰绽放的年代。

[上期回顾]

王迎香又成了刘克豪的助手,他们的个人问题得到了组织的关注。王迎香数次相亲未果,原因都在曾经与刘克豪假扮夫妻上,急得刘克豪要求组织为王迎香开清白证明……

畅销小说

刘克豪和王迎香的婚礼,是剿匪团进城后的第一个婚礼。尽管剿匪团的人曾参加过无数次的婚礼,但那是别人的婚礼,自己的团办婚礼还是头一遭。

婚礼由谢政委一手操办,张灯结彩自然不用说了,还派人买了头猪,热热闹闹地杀了。谢政委又派出通讯员,满世界地去送通知。

婚礼那天,师长、包括全师的团以上干部都到场,表示祝贺。那阳送礼也没什么拿得出手的,就分别以团的名义赶来一头猪或者是牵来一只羊。

刘克豪和王迎香作为新人,也只是在胸前戴了红花。他们站在门口,迎接着前来贺喜的人们,那些团长和团政委倒不像师长、政委那般客气,几天前王迎香还和他们相过亲呢,此时的再见就多了几分意味。

伍团长瞅着王迎香道:喂,你这丫头,上个星期还和我见面,我还等着你的信儿呢,咋就和刘团长结合了,那我以后咋整?

王迎香羞得低下了头。

文工团长也来了,他抓住刘克豪的手,笑嘻嘻道:刘团长啊,你说你,文工团的丫头见了一大堆,咋一个都没看上。我说呢,敢情你是肚里有粮啊,害得我跟着瞎着急。

婚礼是热闹的,接下来就是刘克豪和王迎香挨个给大家敬酒了。王迎香的酒在部队上也练了出来,不喝则已,一喝就是“咕嘟”灌下去。

刘克豪也喝了几圈了,此时头重脚轻,看见王迎香喝得起劲儿,就趑趄着去拦:你不行了,别喝了,我和他们干。

众人就一窝起哄,嗷嗷地叫着。刘克豪也跟着笑起来,一副痴呆的模样。他看着王迎香举着酒碗又杀进欢乐的人群中,仿佛

看到了当年打游击时的王迎香。

终于,王迎香倒下了。倒下的她还试图站起来,最后还是刘克豪把她扶住了,她嘴里仍不服气地说:没事,我没事,我还能喝——

刘克豪不由分说把她抱进了新房。

新娘子都喝倒了,婚礼也就结束了。

此时的时间是1950年的秋天,刘克豪的部队接到了精简整编的任务。军长亲自来到剿匪团,找他们谈话了。军长就是昔日的三师师长,是他们的老领导。当军长把当前的背景介绍给他们时,谢政委第一个举手表态了。别看谢政委平时性子有些黏糊,在关键时刻,他一点儿也不含糊,他正色道:组织的决定,我服从。到了地方,不管让我干什么工作,我都会像在部队一样,保证精彩地完成工作。

谢政委表态完,军长就把目光停留在刘克豪的脸上。刘克豪站起来,挺着胸脯道:我也服从组织的安排。

刘克豪刚说完,还没等军长征求王迎香的意见,她已“腾”地站了起来,盯着军长说:军长我问我,你转不转业?

军长一头雾水地望着她:这个军还在,我这个当军长的当然还不会走。现在是你们这个团撤了,干部自然也就转业。

王迎香铁嘴钢牙地说:那好,只要你不走,我就不走。我就不信,你这么个军长就安置不了我一个王迎香?

她的话刚说完,所有人的眼睛都一齐望向了。她此时的王迎香脸都白了。她盯着军长,又一字一顿地说:告诉你军长同志,我生是部队的人,死是部队的鬼。想让我走也

可以,你派人一枪把我崩了,抬出部队去!

军长背着手,仔仔细细地把王迎香看了,突然就笑了起来,并伸出手,指着她说:别人能服从命令,你为什么不服从?

别人是别人,我是我!要是让我说啊,那是他们对部队感情不深。

军长“呵呵”地就笑了,然后绕着王迎香走了三圈。

王迎香仍然不依不饶地说:军长,到底咋样,你给我个痛快话。

说心里话,军长有些喜欢王迎香了。以前他接触她并不多,只是从简历上对她有些了解,此时的王迎香是鲜活、有个性的。也正因为喜欢,他还真有些舍不得让她离开部队了。

想到这儿,军长笑眯眯地说:你的想法可以考虑!等我回到军里,我和政委再商量一下你的问题。

说完,就走了。

王迎香也急了,大声喊道:警卫员,牵马!打马追赶军长去了。

傍晚的时候,随着马蹄声,王迎香回到了团部。

她一进门,便拿起刘克豪喝水的茶缸,“咕咚咚”地喝了一口气,然后抹着嘴,冲呆望着她的两个人说:你们收拾东西吧,我的东西不用收拾了。

谢政委急切地问道:军长答应你留队了?

王迎香自豪地捋了一把头发,微笑着点点头。

第二天一大早,军区总院就来了人。他们是接王迎香走马路上任的。

而刘克豪和谢政委同时转业,又被同时安置到了区公安局工作,刘克豪任区公安局局长,谢忠任政委。解放初期,地方政府的班子其实就是部队班子

的原班人马。所有的城市都是刚刚解放,而建立新政权是需要人马的,于是一批又一批的部队转业,干部便走马上任了。环境不熟,工作不熟,好在一起都是崭新的,正如一张白纸,正等待他们在上面绘出最美的图画。

解放初期,一切都是乱的,居民楼里人员复杂,什么身份的人都有。有时夜半醒来,还有打冷枪、绑票和杀人越货的。于是公安局的工作就很繁重,像救火队员似的在这座城市里奔忙。

自从成立了公安局后,部队就撤到郊区,号了房子,号了地,建起一座崭新的军营。号不到房子的就临时搭建简易营房,似乎一切都在朝着有序的方向发展。

巧的是公安局的办公地点正是当年军统局东北站的办公楼。那些现成的宿舍也就成了公安干警们的居所,刘克豪又把自己当年和王迎香住的房间收拾了出来。

军统局东北站从这里撤走后,这里一直空着。刘克豪走进昔日的“家”时,看着墙角挂满的蛛网和散落的纸屑,依稀还能感受到当年的情形,心里也是感慨万分。

王迎香第一次回到这里时,竟也愣住了,恍若隔世。看着熟悉的门窗,仿佛只是出去串了个门,又回来了。她梦呓似的说:真不敢相信一切都是真的?!

刘克豪眼睛发亮地看着王迎香:以前咱们是假扮夫妻住在这里,是地下党。现在,咱们才是这里的真正主人啊。

第二天早晨,就在王迎香离开家,穿过一条马路的时候,她迎面从胡同里走出一个人来。她刚开始并没有在意那个男人,只是那人身上的什么东西,一下子把她的目光吸引了过去。她看了那

人一眼,那人也瞟了她一眼,但很快目光就收了回去。再定睛看时,她差点惊叫起来。马天成!她在心里惊呼一声,就去揉自己的眼睛,她有些怀疑自己看错了。

那人走远了一些,她下意识地疾步追过去。那人却过了一条街,钻入一条胡同,一闪身,不见了。

她眼了一会儿,茫然地站在那儿,手捂着胸口,长叹一声,天哪!她确信看到的男人就是马天成,那个军统局东北站执行队的队长。

想到这儿,她快步往回赶。

进了公安局,她一把推开刘克豪办公室的门,靠在那儿猛一阵喘,却说不出一句话来。

刘克豪正趴在桌子上看一份文件,见她惊魂未定的样子,忙问:你怎么了,出什么事了?

马天成!我看到马天成了。

他站了起来,追问道:哪个马天成?

就是东北站执行队的马天成啊!

此时,早已在刘克豪记忆中淡去的马天成,又一次出现在他的脑海中,便再也挥之不去了。他清楚地记得,军统局东北站留下的人员中不仅有马天成,还有尚品和整个执行队,足有三十多人,尚品还负责敌人的电台。看来,他们还潜伏在这座城市里。

市局对此也是高度重视。公安局在每一座刚解放的城市里,首当其冲的任务就是反特。

市局连夜召开了区县局长、政委参加的重要会议,在会上,市局局长布置了一项代号为“001”的特殊任务。这也是沈阳解放后的第一项反特任务。刘克豪被任命为特别行动组的组长,直接归属局长领导。于是,一项神圣、紧张的反特工作在刚刚解放的沈阳城内打响了。