

# 春天气温多变 尤要提防 心脑血管疾病



张峰 摄

近日，记者在多家医院的心脑血管病区内看到，每个病房内都几乎住满了患有相关疾病的病人，其中较多的是在近期突发急性心梗的患者。李惠利医院心血管内科陈燮晶副主任医师提醒，虽然已至春天，很多人觉得心脑血管疾病高发的冬季已经过去，可以放松一下一直警惕的心了。其实春天时节天气多变，寒暖反复，也是心脑血管疾病多发时节，像患有高血压、高血脂、高血糖等疾病以及肥胖的人群都属于高危人群，在春分时节依然不可掉以轻心。

## 昼夜温差较大，要注重“春捂”

春季的气候最主要的特点就是乍暖还寒，变化无常。近日，宁波的最高温度和最低温度相差将近有10摄氏度。陈医师表示，降温时突然的寒冷刺激会导致人体血管收缩，导致血压升高，加大心脏负荷，而且寒冷还容易导致冠状动脉发生痉挛，引发心绞痛，甚至心梗等。

因此，高危人群和心脑血管病患者一定要注意防寒保暖，不可像年轻人那样贪图时尚，早早脱去冬衣换上薄衫，一定要及时关注天气情况，并根据天气及时增减衣物，天气不好的时候尽量不出门，减少冷空气对心脑血管的刺激，防止急性心脑血管疾病的发生。

## 合理饮食，给心脏减轻负担

很多心脑血管疾病都是因为患者没有管好自己的嘴巴而吃出来的，因此陈医师指出，高危人群一定要“管住嘴”，饮食上讲究低油、低盐、低脂、低糖，更要戒烟戒酒，并控制高热量食物的摄入，防止体重超重，而且不可暴饮暴食，否则吃得过饱会造成心脏血液供应不足，大脑负荷加重，易引发心脑血管疾病。

专家表示，为预防心血管疾病发作，可

事先计划好食谱。其中，含有麸皮的全麦面粉、燕麦粉、荞麦粉和葛根粉都是预防血管硬化的主食，而非精制面粉和精制大米。另外，大家可以多选择“红黄绿白黑”的食品。红色的如西红柿、红辣椒，还有红萝卜；黄色的如胡萝卜、玉米、南瓜；绿色的如绿色蔬菜、绿茶；白色的如燕麦片、燕麦粉；黑色的如黑木耳等。

## 从生活细节入手，遏制疾病入侵

注意生活细节，养成良好的生活习惯也是预防心脑血管疾病发生的重要一步。陈医师给出了几个建议，比如生活起居都要规律，平时注意劳逸结合，晚上尽量不熬夜；早晨醒来不急于下床，先在床上坐一会儿，然后下床喝一杯温开水，让血液得到稀释；中午尽量午休半小时；拥有平和稳定的心态、愉悦快乐的情绪，可以降低心脑血管疾病的发生率；定期检查身体，及时关注自己的健康状况，做到有病及早预防。

此外，春季气温有所回升，加快了人们早起外出锻炼的步伐。但是专家指出，心脑血管病患者和人群锻炼时一定要这样几点，首先早晨锻炼的时间不宜太早，因为初春的早晨气温还比较低，早早出门锻炼，血管骤然遇冷收缩，很容易诱发心血管疾病。其次，可选择一些舒缓的运动方式，比如散步、打太极拳等。再次，锻炼时要注意先热身，运动量应该适可而止，感觉微微出汗即可停止，不可盲目地进行大量的运动。

记者 徐益霞

## 智齿拔牙的三大误区



您对智齿的拔除了解吗？您是否长有令你头痛的智齿呢？您现在是否想要进行智齿的拔除呢？您知道智齿拔除有哪些误区吗？

**误区一：拔了智齿会使邻近的牙松动。**

正常情况下，牙齿排列成一排，肩靠肩挤在一起，这样也有相互智齿的作用。但是，具体到智齿可能需要从另一个角度分析。在大多数情况下，智齿扮演了一个“麻烦制造者”的角色，有这样的邻居在身边对于第二磨牙来说不是什么幸运的事，因为它们要么经常发炎，要么用力地顶自己的后腰，最终自己可能也逃脱不了松动的命

运。从这个角度来说，尽早拔除智齿不但不会导致第二磨牙松动，反而会

有利于第二磨牙安心稳固地生长。

**误区二：智齿没有龋坏，也不痛，拔了可惜。**  
如果一颗牙齿好好地生长着，没有人会乐意将其拔除的。但是，如果这颗牙齿不但自己经常发病，还会给别的牙齿带来创伤，那么留着这样的牙齿只能是养虎为患。智齿就是这么一类牙齿。有些智齿经常出现冠周炎，也会引起第二磨牙的龋坏，有时还会咬腮帮子，像这样的智齿拔了是不值得可惜的。

**误区三：拔智齿时太痛苦。**  
由于智齿位置靠后，而且大多数情况下是萌出不全或者阻生在骨头里面，因此拔除智齿的难度要远远大于拔除其他牙齿。但是，无论多么复杂，只要麻药打好了，拔牙过程中患者感觉不到疼痛。随着各种器械的不断改良、各种更加有效的麻醉药物的出现以及手术方法的不断改进，拔除智齿时并不会有多大的痛苦。

宁波市鄞州区口腔医院 种植中心主任 沈宁舟

## 肿瘤名家何裕民教授抗肿瘤新视点丛书

# 《生了癌，怎么办？》

著名肿瘤专家、中华医学会委员、上海中医药大学博导何裕民教授继《癌症只是慢性病》、《生了癌 怎么吃》之后又一新作《生了癌 怎么办》由上海科技出版社出版，全国新华书店发行。

本书作者将自己肿瘤临床30余年的感悟和经验，归纳总结，给广大肿瘤病友及其家属指出一条“明路”，在确诊了肿瘤之后，“究竟要怎样做”和“应该怎么做”的关键问题上，给予合理化的建议，帮助他们“选择”，通过阅读本书可以帮助广大肿瘤患者及其家属少走弯路，早日走上康庄大道，不要“财尽人亡”，而是要“财在，人也在”！

在全书的最后，何教授指出，与肿瘤博弈需要讲究智慧，治肿瘤要悠着点，该出手时才出手，还提出了“一停、二看、三通过”的方法，先观察，然后严密追踪，最后才考虑采取行动。何教授写道：与



上海科技出版社

ISBN 978-7-5478-1823-7

肿瘤博弈，悠着点更好！学会放慢点生活节奏，悠着点，其意义远远不只是在于与肿瘤博弈，可以说是涉及到健康生活的方方面面。

本市宁波书城有售，何裕民教授宁波工作室免费向肿瘤病友（确诊在3年内的）赠书30本，索书电话：0574-87705086

## “盖百霖”一涂白癜风没了

畅销10年的“盖百霖肤色遮盖液”（国家发明专利：ZL201210303530.4）采用生物技术，能自动调整与周围正常皮肤的色差，形成一种仿人体生物蛋白黑色素，不怕水洗，不怕流汗，手擦不掉，保留长久，效果完美，和正常肤色极其相似。以遮盖的方法解决白斑的尴尬！盖百霖让白癜风、白斑恢复正常肤色，天然、不伤皮肤。买一盒防水型送一盒修饰装。

温馨提示：建议睡前清洁后使

用，第二天会发现一个崭新的自我！全省免费送货，货到付款！宁波：信谊药房（解放南路55号）；余姚：万隆百草大药房（阳明西路234号）；慈溪：百诚大药房（北二环中路465号海关对面）；镇海：太和堂（车站路86号）；奉化：长生药店（东门路8号）；舟山：为民大药房（解放西路180号）

咨询：0571-85687749

4008501900

QQ：1095419913

网址：www.omeile.cn

**隐形无痕一根根“植入式”增发**

一根根“植入式”增发，少多少，增多少。可做小平头，前发际，往后背头。女发增密，增发遮白发，物理方法变黑。www.tangfc.com

增发前 增发后 白发时 增发遮白发

热线电话 28813806 (0574) 28813803

地址：宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室（万达广场对面，贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上）

地址：杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室（土塘高架朝晖路交汇）0571-86771142 85090403

**何氏狐臭净**

——消灭腋臭、体臭见效快！

有狐臭，不用怕！用“何氏狐臭净”消灭狐臭，清爽一生！生活更自信，效果独特，五天用一次，方便！不影响正常生活，无年龄和季节限制。

“何氏狐臭净”1997年面市，全国热销，无色、无味、无毒、无毒、无毒、无毒，破坏脂肪酸偏高功能，绝不以香掩臭；无论以前采取过什么方式或者产品治疗狐臭失败，都不影响到何氏狐臭净的效果，品质胜于雄辩，消费者告别狐臭，才是硬道理！高科电码防伪，十多年品牌值得信赖！

**郑重提醒：**公司（厂方）未在网上销售，凡网购产品均为假冒产品，权益无保障。正规产品绿白包装上有“时代伟业”防伪标志，请到指定药店购买。特别注意包装盒底部有打印“宁波专销”字样。

**一次拥有、一身无忧 产品用了好，才是真正好！**（免费保密邮寄/送货）

咨询：13566051603（宁波），66193786，免费热线：4006222629（国语拨打） 国妆特字G20130876

宁波：宏昌参（解放南路311号）、信谊（解放南路55号） 江北：白沙（人民路384号） 江东：越丰堂（中兴路892号） 镇海：大和堂（车站路86号） 北仑：新城（新大路432号） 鄞州：四明山（青年路132号） 慈溪：泓德东方（三北大街18号） 余姚：同济堂（阳明西路486号） 宁海：华泰（气象北路10号） 象山：益民（天安路27号） 奉化：广平（惠政西路27号）