

## 高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不缠绕狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不损坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

## 适量增加深色果蔬 主食做到粗细搭配

# 多酚饮食抗炎护心

长期坚持摄入绿色蔬菜、浆果、茶、咖啡、坚果、全谷物等富含多酚食物的人,往往能拥有更健康的的心脏状态。近期发表在《BMC 医学》的一项研究,证明了这一结论。英国伦敦国王学院的科学家对3100余名成年人进行了长达10年的跟踪随访发现,多酚代谢物水平较高的个体,心血管风险评分更低,且高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)水平更高。

### 多酚家族守护心脏

“多酚是一大类植物代谢产物,涵盖酚酸类、类黄酮类、芪类、木脂素类、单宁类等,人体自身无法合成,需从植物中摄取。”农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲介绍,已有充分证据表明,多酚类物质具有抗氧化、抗炎、保护心血管等多种作用。

多酚类物质保护心血管的核心在于多途径协同作用:一方面,多酚是重要的抗炎成分,能清除自由基,调节人体氧化还原和代谢途径,促进肝脏解毒,抑制炎症。富含多酚类物质的食物往往还能提供膳食纤维、维生素C和胡萝卜素等,进一步辅助抗炎。另一方面,其可通过抗氧化、调节血脂代谢、改善血管内皮功能等关键作用,减少血管损伤与脂质沉积,守护心脏健康。

### 深色食物含量丰富

上述研究采用的多酚饮食评分,列出了英国人日常饮食中常见的多酚类食物,包括茶、咖啡、红酒、全谷物、巧克力及可可制品、浆果、苹果、梨、葡萄、李子、柑橘类水果、土豆、胡萝卜、洋葱、胡椒、大蒜、绿色蔬

菜、杂豆、大豆及其制品、坚果和橄榄油。

朱大洲表示,从中国人的饮食习惯出发,多酚类物质主要来源于新鲜水果、蔬菜、全谷物、豆类以及茶等。例如,葡萄果皮富含花色苷和白藜芦醇;苹果富含绿原酸和槲皮素;绿茶富含以儿茶素为主的茶多酚;大豆则含有丰富的异黄酮。

“颜色较深的品种,如紫色、红色、绿色、黑色,通常含有更高浓度的多酚类物质。多吃这些深色食物,对心血管健康有积极的保护作用。”朱大洲举例,黑米的多酚含量高于白米,紫洋葱的多酚含量高于白洋葱。

### 科学搭配发挥功效

充分发挥多酚饮食的护心作用,关键在于科学搭配和正确食用,具体可从以下食用细节入手:

**主食应粗细搭配。**《中国居民膳食指南(2022)》建议,正常成年人每日摄入谷类200~300克,其中全谷物和杂豆类应占50~150克。朱大洲介绍,相较于白米、白面等精制谷物,糙米、燕麦、全麦等全谷物完整保留了种皮、胚与胚乳结构,多酚类物质含量更丰富;红豆、绿豆等深色杂豆,以及黑豆、青豆等大豆,同样富含多酚类物质。日常膳食中,可将全谷物、杂豆与精米白面等细粮搭配食用,既能丰富营养,又能兼顾口感。

**深色蔬菜优先。**成年人每日蔬菜摄入量应为300~500克,其中深色蔬菜至少占一半,特别是深绿色、紫色的蔬菜,其多酚含量尤为丰富。多数多酚易溶于水,烹饪时焯烫时间不宜过长,也可采用水油焯

菜的方式,以更好地保留多酚成分。

**水果不要榨汁。**正常成年人每日水果摄入量建议为200~350克,优先选择葡萄、草莓、蓝莓等浆果类水果,且推荐食用完整水果。建议水果洗净后带皮食用,以摄入更多多酚类物质。水果榨汁过程中会发生氧化反应,导致多酚类物质含量减少,同时榨汁过程中去除了大量膳食纤维,还容易过量摄入糖分。

**饮茶尽量淡点。**各类茶叶中,绿茶的多酚含量最为丰富。若肠胃功能良好且有护心需求,建议优先选择绿茶,同时尽量饮用淡茶,对胃肠刺激较小,适合胃肠敏感人群。无论是饮茶还是喝咖啡,都需控制摄入量,因为这些饮品含有咖啡因,对咖啡因敏感者应格外慎重,以免引发心悸、失眠等。

**坚果要带种皮吃。**核桃、花生、开心果等常见坚果均含有多酚类物质,且多集中在种皮(果肉和果壳之间的薄膜)中。食用坚果时,建议保留种皮一同食用,以便获取更多多酚。另外,高温炒制会破坏部分多酚的活性,额外添加大量糖、盐,也不利于健康。因此,最好选择原味、轻烤(或生吃)、无添加的坚果。坚果脂肪含量高,应注意适量摄入,可按照膳食指南推荐每天吃10克左右(约3颗核桃)。

朱大洲提醒,守护心脏健康关键在于坚持均衡饮食。多酚类物质主要来源于植物性食物,它们是健康饮食的重要组成部分。同时,肉、蛋、奶、水产等动物性食物可提供优质蛋白、脂溶性维生素等必需营养素,日常饮食中也不可或缺。

## 「一老一小」换季需科学保暖

近日昼夜温差大,多位医生提醒市民,不盲目减衣、不过度捂盖,降低疾病风险。尤其是老年人、儿童等重点人群要科学保暖。

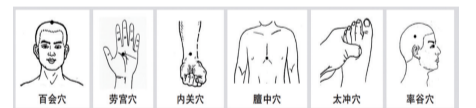
冬春换季,早晚较凉。北京中医药大学东方医院亚健康健康科主任医师赵欣说,忽冷忽热时人体毛孔张开,外邪易侵入体内。寒冷还会导致气血运行不畅,造成怕冷、手脚冰凉等症状。儿童体温调节中枢尚未发育成熟,对温度变化适应能力差,同时日常活动量大、易出汗,汗水未干时被冷风一吹,容易受凉感冒。

另外,老年人免疫力较低、体温调节能力差,呼吸道黏膜防御功能较弱,病毒、细菌更易入侵。北京老年医院呼吸内科副主任田蓉说,受凉可能诱发感冒、咳嗽,加重慢阻肺、哮喘等基础病;引起血压波动,增加高血压、冠心病等心脑血管疾病发作风险;加重关节不适。适时适当增减衣物是换季保暖的核心。尤其是老年人,不要过早脱掉棉衣,秋裤,可采取“洋葱式”穿搭法,即内层衣物选透气棉质,中层衣物保暖,外层衣物防风,方便随时穿脱。

赵欣建议,重点要做好头颈部、胸背部和足部保暖,日常穿舒适的棉袄,保持足部温暖。老人可佩戴薄款帽子、围巾,减少脑血管受冷刺激;孩子多备一件坎肩,护住后背和腹部,防止受凉腹痛、腹泻。她提醒家长,要特别关注学龄前孩子的保暖,“幼儿无法自主判断冷暖、不会主动增减衣物。家长可采用‘摸后颈’的方法判断孩子冷热。后颈、背部温热无汗,是穿衣刚刚好的标准。”

## 六个穴位能帮助调情绪

中医针灸可疏通气血,调和脏腑,平复心神,从根源上缓解情绪紧张,达到“身心同调”的效果。针灸不依赖药物、无明显毒副作用,既能缓解当下的烦躁焦虑情绪,还能调养体质以减少焦虑情绪反复。临床上,调理焦虑情绪时常用的穴位有以下6个。



图片据《针灸经络穴图》

**★百会穴:**醒脑安神、升提阳气。头顶正中线与两耳尖连线的交点处,头顶正中轻微凹陷处。可缓解焦虑引发的头晕、失眠、精神萎靡,缓解压力导致的头脑昏沉,快速舒缓头部紧张。

**★劳宫穴:**清心除烦、安神定志。掌心凹陷处,握拳时中指指尖所指位置,按压有明显酸胀感。情绪激动、紧张烦躁时按压,可快速平复情绪,缓解心烦、易怒、手心出汗等不适。

**★内关穴:**理气止痛、宁心安神。前臂内侧,腕横纹上2寸(约3指宽,以本人手指为准)两筋之间。可缓解焦虑引发的胸闷、心慌、气短,长期按摩可改善情绪低落、注意力不集中。

**★膻中穴:**疏肝理气、宽胸散结。胸口正中间,两乳头连线的中点,可疏解焦虑导致的“心里堵得慌”、胸闷,疏通胸中郁滞气。

**★太冲穴:**疏肝理气、平肝降火。足背第一、二跖骨间凹陷处,大脚趾与二脚趾之间,按压时酸胀感明显。可改善肝气郁结引发的焦虑、易怒、头晕头痛,辅助缓解焦虑性失眠。

**★率谷穴:**平肝潜阳、安神止痛。耳尖直上、入发际1.5寸(约2指宽)处,按压有酸胀感。可缓解焦虑导致的头痛、头胀,睡前按摩可辅助改善失眠。

针灸属于专业操作,对穴位定位、针刺深度、手法力度都有严格要求,必须由具备资质的专业针灸医生操作。日常可以温和按摩上述穴位,每个穴位按摩3~5分钟,每天1~2次,力度以“酸胀感明显但不刺痛”为宜,顺时针、逆时针按摩均可,温和刺激就能达到疏解焦虑情绪效果。穴位按摩仅能辅助调理,若焦虑情绪程度严重,伴随严重失眠、胸闷、情绪低落等症状,一定要及时就医。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

## 身心健康



## 关爱肾脏健康 当心这些求救信号

今年3月12日是第21个世界肾脏日,主题是“人人享有肾脏健康:关爱生命,守护地球”。肾脏是人体24小时运转的“净化工厂”,负责过滤废物、调节水电解质、维持血压与造血功能;地球则是我们共同的生态过滤器,环境与肾脏健康息息相关。

慢性肾脏病已成为全球性的重大公共卫生挑战,其患病率持续上升,早期常无明显症状,就像一个“沉默的杀手”,许多患者确诊时已出现不可逆的肾功能损害,同时其并发症也给患者带来严重的困扰,比如贫血、骨质疏松、血管硬化,甚至影响心脏健康。目前我国的患病人数近1.1亿,糖尿病、高血压、肥胖、高尿酸、长期用药不

当,家族史是主要高危因素;泡沫尿、水肿、乏力、贫血、皮肤瘙痒、血压难控,都是肾脏的“求救信号”。

江苏省第二中医院肾内科主治医师凌淑洵介绍,中医认为,肾脏是人体的“先天之本”,强调“肾藏精、主水、主骨、主纳气”,肾功能好坏直接关系到免疫力、衰老速度与全身健康。

### 那么,平时该如何守护肾脏健康?

首先要定期检查,这是发现肾脏病最简单也最有效的方法,尤其是高血压、糖尿病患者,更要定期检查尿常规、尿微量白蛋白、肾功能,因为高血压和糖尿病是损伤肾脏的主要原因。

**管住三高:**血压控制<130/80mmHg,

70岁以上存在脑血管疾病患者可适当放宽;血糖、尿酸定期监测。

**健康饮食:**控盐限糖,每日盐≤5克,少加工食品、少含糖饮料,多吃新鲜蔬菜水果;科学饮水:尿量正常,无水肿的患者每日饮用1500~2000毫升温水,分次喝、不憋尿。

**适度运动:**规律的体育锻炼有助于增强体质,改善肾脏功能。

**谨慎用药:**不自行吃止痛药、偏方与不明保健品,有些药物对肾脏有损害,一定要在医生指导下用药。

**戒烟限酒:**吸烟饮酒对肾脏乃至全身健康都有害。

**绿色生活:**减塑、节水、低碳,守护环境就是守护肾脏。

早发现、早诊断、早治疗,把护肾融入日常是延缓肾脏病进展,甚至在一定程度上是逆转病情的关键。