



首先来介绍何为“三个半分钟”，指的是冠心病患者在夜间起床和清晨醒来起床时，应该在清醒后继续卧床平躺半分钟，起身后再在床上坐半分钟，然后将双腿下垂在床沿上坐半分钟，最后才可以下地活动。那么为什么要采取“三个半分钟”呢？

临床研究表明，夜间是脑血栓、脑溢血、心脑血管猝死的高发时间，且从 24 小时动态心电图监测结果可以看到，绝大多数的冠心病患者的心脏跳动在一天中都比较平稳，但是在夜间却会出现几次较大的波动。并且这种波动多见与患者起夜上厕所时，这主要是由于患者的体位突然发生变化，从而造成心脑血管供血发生不足，加之老年人的神经调节较慢，从而导致其在夜间起床时更易发生危险。因此，坚持做到“三个半分钟”对于避免猝死的发生是非常重要的。

◆饮食要讲究

膳食要有红黄绿白黑

夏日饮食要做到每日尽量摄入红黄绿黑白等食物，其中的红指的是红酒，每日可饮 50ml，能够有效预防冠心病。黄指的是黄色蔬菜，例如胡萝卜、红薯等，这类食物中含有丰富的胡萝卜素，对于减轻动脉硬化程度具有重要作用。绿指的是绿叶蔬菜。白则指的是燕麦粉片，每日可进食 50g，对于改善血脂水平具有重要的作用。黑指的是黑木耳，每日可进食 5-10g，对于改善血粘度，降低胆固醇具有显著的作用。

饮食要做到粗细搭配

冠心病患者每日膳食要做到粗粮和细粮合理搭配，每周要保证吃 3-4 次粗粮，如玉米、红薯等。

饮食清淡，不甜不咸

饮食宜清淡，不可进食过甜或过咸的饮食，每日的盐摄入量保持在 < 5g。

少食多餐，七分饱

每日膳食分 3-5 餐进食，早餐、加餐、午餐、加餐、晚餐，且每餐宜进食七分饱，不可过饱，尤其是晚餐要吃得少。

及时补水，首选绿茶

出汗过多，未能及时补水导致血液浓缩，是引起冠心病患者死亡的一个重要原因。因此，在炎炎夏日，患者要注重及时补水，根据尿量判断水分是否充足，每日尿量必须保持在 1500ml，则表明体内不缺水。而补水首选绿茶，绿茶具有抗氧化自由基，预防动脉硬化、防癌的功效。

禁饮冰水

在夏季如果短时间内快速饮用冰水，则有诱发心绞痛、急性心肌梗死的风险。因此，冠心病患者在夏季要杜绝饮用冰水，尤其是大量饮用冰水。

◆适当午睡

临床研究表明，每天午睡半小时，则冠心病发病率可降低 30%。相比不睡午觉的冠心病患者来说，每天午睡半小时的患者，其死亡风险可降低 30%。这主要是由于在午睡的过程中，患者的血压会下降，心率会减慢。因此，冠心病患者要养成规律的午睡习惯，不仅仅是在夏季。

◆自我监控

冠心病患者在夏季要加强自我监控，包括按时监测血压、血糖、血脂等指标，并进行详细记录，一旦各项指标出现异常，则立即就医。

小儿厌食怎么办？

黄 燕（郫都区犀浦镇社区卫生服务中心（郫都区中西医结合医院）四川成都 611731）

中图分类号：R272

文献标识码：A

文章编号：1009-5187（2019）04-271-01

小孩子的吃饭问题是父母最关心的问题之一。厌食是小孩子的一种常见病，一般来说，在六岁以下的儿童身上比较常见，主要症状是小孩子长时间的食欲不振或减退，甚至讨厌进食。长时间厌食，会引起营养不良，体型瘦弱乏力，从而导致免疫力低下、贫血、呼吸道反复感染等病症，对儿童的智力发育及生长构成了极大威胁。医学上认为，小儿厌食可能与饮食不节、喂养不当、微量元素严重缺乏、肠胃功能失调等有关。目前还没有治疗小儿厌食的特效药物，中医认为该病属于“伤食”，所以，保护小孩的脾胃是关键。

1 厌食的发病机理

小孩子的脾胃非常娇嫩，喂养不当就会引起消化功能不足，损伤脾胃，从而引起厌食。喂养不当指的是在哺乳期的时候不是以母乳喂养为主，而是用其他乳制品代替了母乳，所以小孩子所摄取的营养不均衡，而且其他乳制品每一次冲配时的温度掌控和稠稀程度都不可能一模一样，而且随着孩子长大，也没有及时增添辅食。

一般 3 周岁以上的小孩子就已经自己有支配能力了，而且和外界的接触机会也会增多，这个时候就会看到一些自己比较喜欢的食物，比如：冰淇淋、饮料等一些寒凉之物，干脆面、奶糖、巧克力、果冻等大量零食。小孩子自己不懂节制，如果看管不当就会出现饮食不节。

很多孩子会比较偏爱其中一种食物，或者对某种食物非常排斥，比如不爱吃胡萝卜、菠菜、香菜等蔬菜还有一些粗粮，这样很容易造成偏食。还有很多家长生怕自己的孩子营养不良，会给孩子大量补充一些他们本身并不需要的营养成分，这样也是不可取的。

2 厌食的预防及对策

哺乳期的时候母乳是最理想的食物，母乳中含有大量的乳蛋白，

遇到胃酸的时候会形成容易消化的小凝块，乳蛋白和溶菌酶具有一定的杀菌作用，母乳脂肪含有比较多的必需脂肪酸，而且颗粒比较小，极易消化，乳糖含量也很高，还含有免疫球蛋白，钙和磷的比例也是比较合理的，对小孩子的大脑发育非常有利，所以坚持母乳喂养，不仅能提高孩子的免疫力，对孩子的肠胃也是很好的滋养。

随着孩子逐渐长大，要慢慢添加辅食，以满足孩子的身体需求，添加辅食要在孩子肠胃健康、消化功能良好的情况下。添加辅食一定要由稀变稠，种类由少变多，给孩子一个适应的过程，等孩子适应了一种食物，再给他添加另外一种。

小孩子的大脑随着他长大会有一定的思维能力，这个时候家长要开始培养孩子良好的饮食习惯，养成按时吃饭、饭前洗手的好习惯，吃饭时注意荤素搭配、营养均衡，不偏食挑食，饮食要规律，不能只吃零食，尤其在饭前，避免油腻难消化的食物，尽量在看电视的时候让孩子专心吃饭，不要一边吃饭一边看电视或玩游戏。

同事家长需要定期带孩子去做体检，如果发现有哪方面存在营养不良，则可以在医生的建议下循序渐进的给孩子补充。如果小孩拉肚子或感冒时，就要注意不能过多或过早的进食，要避免油腻的食物，让肠胃功能慢慢恢复。

如果发现孩子有厌食的症状，应该及时带孩子去医院，让医生采取相应的措施，在医生治疗的同时，家长也要配合医生，给孩子一些既喜欢吃又能帮助消化的食物，比如酸奶、香蕉、山楂等。

脾胃是生化之源，亦是后天之本，我们靠脾胃来消化食物并汲取营养，所以正在生长期的小孩子脾胃健康是非常重要的。家长要格外注意上面提到的几点，降低孩子发生厌食的几率。