

● 医学护理 ●

引用:徐聆,尹雨晴,段胜佳,徐榕,陈燕.基于二八法则的老年冠心病患者中医健康教育方案构建[J].湖南中医杂志,2022,38(4):88-93.

基于二八法则的老年冠心病患者 中医健康教育方案构建

徐聆¹,尹雨晴¹,段胜佳¹,徐榕¹,陈燕²

(1. 湖南中医药大学,湖南长沙,410208;

2. 湖南省中医药研究院,湖南长沙,410006)

[摘要] 目的:构建极简化老年化视域下的冠心病患者中医健康教育方案。方法:通过文献检索、指南及书籍查询、循证研究等方法收集资料,确定老年冠心病患者中医健康教育内容初稿,进行三轮德尔菲专家函询,确定以老年冠心病患者为对象的个性化中医健康教育内容后,根据二八法则理论划分重点及一般健康教育内容。结果:经过三轮德尔菲函询后,专家意见趋于一致,回收率均为 100%,权威系数分别为 0.95、0.94 和 0.95;经第一轮问卷回收,删减补充内容,确定框架后,将后两轮专家协调程度用变异系数(CV)与肯德尔协调系数(W)表示,其值分别为 0.21 与 0.19、0.28 与 0.30。最终确立的老年冠心病患者中医健康教育法包含 5 大维度共 42 个条目,其中依据二八法则确定一般健康教育内容 33 条,重点健康教育内容 9 条。结论:二八法则下的关键要素置顶对临床老年冠心病健康教育方案具有可行性,可信性及可靠性较高,可为临床中医健康宣教大纲内容提供参考。

[关键词] 冠心病;老年;中医健康教育;二八法则

[中图分类号] R248.1 **[文献标识码]** A **DOI:**10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2022.04.026

冠心病是心血管疾病中最常见的一类心脏病,调查显示 2019 年心血管疾病所导致的病死人数占全球病死人数的 31%,而患有冠心病者占心血管疾病病死人数的 40%^[1-2]。《中国心血管报告(2018)》公布我国心血管病占居民死因的第一位,且病死人数正不断上升^[3]。从疾病健康管理角度出发,有效管控冠心病危险因素,可从根本解决疾病负担问题^[4-5]。鉴于老年群体记忆特征^[6],老年人难以完全接纳临床常规应用的健康宣教。而通过将宣教内容按重要性排序后选取排名前列约十分之二的核心内容(二八法则)予以讲述,精简后的知识降低了老年人学习难度。基于此,本研究欲构建以冠心病老年患者为对象的关键要素置顶型中医健康宣

教方案,采用德尔菲专家函询的方法,将制定理念告知函询专家,收集意见进行统计分析,最终确立中医宣教方案,为冠心病中医健康教育提供实证依据,助力中国特色养老。

1 资料与方法

1.1 研究对象 采用便利抽样法,选取湖南中医药大学及其附属医院的专家共 10 名作为德尔菲函询对象,参与函询全程。专家纳入标准:1)从事心内科临床工作的医学、护理、健康教育工作及护理科研 10 年以上的专家;2)职称为副高及以上,学历为本科及以上;3)对本研究感兴趣,且积极性高。

1.2 问卷设计 德尔菲专家函询问卷分为 3 个部分:1)问卷填写说明。内容包含课题相关概念、目的、

基金项目:湖南省哲学社会科学基金项目(18YBA289);湖南省中医药科研计划重点项目(201906);湖南省长沙市科技计划重点项目(kq1901065)

第一作者:徐聆,女,2019 级硕士研究生,研究方向:老年护理学

通信作者:陈燕,女,主任护师,教授,研究方向:老年护理学,E-mail:969639737@qq.com

研究者信息及填表说明。2)专家情况调查表。包括专家一般情况,如年龄、性别、工龄等;专家熟悉程度,分为不了解、不太熟悉、一般、较熟悉、熟悉5个等级,分别赋0、0.20、0.50、0.80、1.00分;量化专家判断依据,按影响程度分别予以赋分,实践及工作经验(0.50、0.40、0.30分)、理论分析(0.30、0.20、0.10分)、国内外同行的了解或参考国内外资料(0.10、0.10、0.10分)、直觉感觉(0.10、0.10、0.10分)。3)老年冠心病患者中医健康教育方案评分表(采用Likert 5级评分法制表,每个条目下附修改意见栏)。

研究小组检索万方数据(WANFANG DATA)、中国知网(CNKI)、维普中文科技期刊数据库(VIP)、中国生物医学文献服务系统、Cochrane Library、PubMed、Web of Science等数据库中研究老年冠心病健康教育内容的相关文献,并进行整理分析。问卷主体参照《冠心病患者运动治疗中国专家共识》《2010慢性稳定性冠心病管理中国共识》及全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材《中医老年病学》《中医健康管理服务规范》等相关教材,初步确定了本函询问卷的一二级指标及其以下的详细条目。

1.3 统计学方法 本研究数据录入Excel软件全程双人操作,数据导出到SPSS 25.0软件进行非参数检验及基本描述分析。专家基本信息采用统计构成比分析,专家积极性采用公式计算,专家权威系数及协调程度进行 χ^2 检验, $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结 果

2.1 专家基本信息 德尔菲专家函询最佳函询专家数为10~15名。本研究最终完成三轮德尔菲函询的专家共10名,其中男性5名、女性5名,年龄>45岁,正高级职称专家占90%,工作年限>20年的专家占80%。(见表1)

2.2 问卷回收情况 第一、二、三轮咨询专家10名,回收有效问卷均为10份,有效回收率均为100%。提出建议的专家第一轮为50%,第二轮为30%、第三轮为10%。

2.3 专家权威程度 本研究采用专家判断依据(Ca)与专家对问题的熟悉程度(Cs)2个指标评判专家权威系数(Cr),具体计算公式如下: $Cr = (Ca + Cs) / 2$ ^[7]。本研究中,三轮专家的权威系数见表2。

表1 专家基本情况

项目	类别	人数(名)	构成比(%)
年龄(岁)	<45	0	0
	46~50	3	30
	51~55	4	40
	56~60	3	30
	≥61	0	0
工龄(年)	10~15	1	10
	16~20	1	10
	21~25	0	0
	26~30	2	20
	≥30	6	60
学历	本科	1	10
	硕士	2	20
	博士	6	60
	博士后	1	10
职称	副高	1	10
	正高	9	90

表2 专家权威系数

轮次	Ca	Cs	Cr
第一轮	0.93	0.96	0.95
第二轮	0.93	0.94	0.94
第三轮	0.93	0.97	0.95

2.4 专家协调程度 专家意见协调程度主要由变异系数(CV)和协调系数(W)2个指标评价。变异系数是原始数据标准差与原始数据平均数的比,反应一组数据离散程度,计算公式为: $CV_i = s / \bar{M}_i$,其中 CV_i 代表第*i*个指标的变异系数,CV值越小越好。统计分析时,将值>15%者予以剔除。Kendall协调系数亦称Kendall和谐系数,用于测量评估所有专家对于所有指标的一致性水平,其取值在0~1之间,通常情况下 $W < 0.2$ 说明一致性程度较差。本研究的专家意见协调程度见表3。

表3 专家意见协调程度

轮次	CV	W	χ^2 值	P值
第一轮	0.06	0.12	77.85	0.10
第二轮	0.21	0.28	174.86	<0.01
第三轮	0.19	0.30	179.08	<0.01

2.5 专家咨询情况

2.5.1 第一轮专家咨询结果 第一轮函询包括起居调理、饮食调理、情志调理、中医特色家庭适宜技术调理、中医传统运动调理5个一级条目、15个二级条目、64个三级条目。第一轮函询后,综合专家们的意见,“晨起锻炼”“进食低饱和脂肪制品”“赵氏雷火

灸”“刘贵珍内养功训练”等子条目专家认同均数较低,变异系数 >0.20 ,予以删除,饮食调理板块“山楂水代茶饮”3位专家建议进行病型限定,将问卷格式及内容进一步精简后,形成第二轮专家函询问卷。

2.5.2 第二轮专家咨询结果 有专家建议将中医特色技术中的“耳穴压豆”剔除,认为该项操作不适宜应用于老年人,可行性不高。小组成员查阅文献讨论后确认此项操作临床研究较少,故采纳建议予以删除。

2.5.3 第三轮专家咨询结果 第三轮专家咨询专

家意见趋于一致,形成冠心病健康一般宣教内容,并将均数 ≥ 3.60 分的条目筛选出作为关键性冠心病健康教育内容并将其置于最前部,遴选重点宣教内容9条:正常作息,保持充足睡眠;适当劳动,避免过劳;避免过量喝酒;控制血压、血脂及血糖;摄入盐含量 $<6\text{ g}$;避免食用高脂肪、高胆固醇食物;清淡饮食;开展中医适宜技术时若有不适症状应及时停止及处理;进行中医传统运动时若有不适症状应及时停止及处理。最终确立的宣教内容及各指标的评分情况详见表4。

表4 最终版关键要素置顶版冠心病健康教育方案

中医健康教育内容	变异系数	评分($\bar{x}\pm s$,分)
I 1 起居调理	0.02	4.90 \pm 0.10
II 1 生活习惯	0.04	4.80 \pm 0.18
III 1 正常作息,保持充足睡眠	0.16	4.50 \pm 0.71
III 2 适当劳动,避免过劳	0.16	4.50 \pm 0.71
III 3 避免过量喝酒	0.16	4.50 \pm 0.71
III 4 鼓励进行有氧运动训练,强度适宜本人的体育锻炼	0.14	4.10 \pm 0.57
III 5 避免寒凉刺激	0.19	3.90 \pm 0.79
II 2 疾病认知	0	5.00
III 6 控制血压、血脂及血糖	0.10	4.70 \pm 0.48
III 7 每天按时大便	0.19	4.20 \pm 0.79
II 3 环境	0.04	4.80 \pm 0.18
III 8 避免长时间接触有烟环境	0.19	4.20 \pm 0.79
III 9 多途径减轻社会环境中的潜在压力	0.19	4.20 \pm 0.79
I 2 情志调理	0	5.00 \pm 0.00
II 1 规避不良情绪	0	5.00
III 10 冥想放松训练	0.18	3.70 \pm 0.68
II 2 接受支持性心理干预	0.05	4.70 \pm 0.23
III 11 向专业人士了解疾病相关知识及康复方法,提高战胜疾病的信心	0.16	4.40 \pm 0.70
III 12 冥想放松训练	0.18	3.70 \pm 0.68
II 3 注意事项	0.10	4.90 \pm 0.02
III 13 避免大幅度情感变化	0.16	4.40 \pm 0.70
III 14 引导乐观正确对待认识本病	0.19	4.20 \pm 0.79
I 3 饮食调理	0.10	4.90 \pm 0.02
II 1 总体要求	0	5.00
III 15 摄入盐含量 $<6\text{ g}$	0.10	4.70 \pm 0.48
III 16 避免食用高脂肪、高胆固醇食物	0.11	4.60 \pm 0.52
III 17 清淡饮食	0.16	4.50 \pm 0.71
III 18 油脂以植物油为宜,最好食用橄榄油(每天脂肪摄入占能量的30%)	0.16	4.30 \pm 0.68
III 19 避免过食细粮、甜食、肉类	0.19	4.20 \pm 0.79
III 20 增加食物的种类,限制能量的摄入	0.18	4.10 \pm 0.74
III 21 进食有降脂作用的食物如山楂、洋葱、大蒜、黑木耳、香菇、茶叶等	0.12	4.00 \pm 0.47
III 22 进食富含维生素B、C及豆制品类食物	0.19	3.90 \pm 0.79

续上表

中医健康教育内容	变异系数	评分($\bar{x}\pm s$)
II 2 常用药膳	0	5.00±0.00
III 23 血瘀者:可用山楂水代茶饮(山楂 15~30 g,水煎去渣),另需注意胃酸过多者此药膳不适宜	0.18	3.70±0.68
III 24 中焦虚寒者:可食用干姜粥(干姜、高良姜各 3 g,粳米 250 g),每次饭前饮用 100 ml,每天 2~3 次)	0.18	3.70±0.68
II 3 辨证施膳	0	5.00±0.00
III 25 气阴两虚、心血瘀阻证:宜食益气养阴、活血通络之品,如莲子羹、百合粥、山药粥、红枣、山楂、龙眼肉等	0.19	3.90±0.74
III 26 气滞血瘀证:宜食用山药、陈皮、山楂、白萝卜等;少食红薯、豆浆等壅阻气机之品	0.19	3.90±0.79
III 27 热毒血瘀证:宜食清热解毒、活血化瘀之品,如百合、芹菜、苦瓜、绿豆、莲子心等;忌食羊肉、荔枝、龙眼肉等温燥、动火之品	0.19	3.90±0.79
III 28 寒凝血瘀:可食少量干姜、川椒等调味,少食苦瓜等生冷、寒凉之品,酌情饮用少量米酒、山楂酒等,以温阳祛寒活络	0.17	3.80±0.63
III 29 气虚血瘀:宜食益气活血之品,如鸡肉、牛肉、山药、木耳、大枣等	0.17	3.80±0.63
III 30 痰阻血瘀:慎食辛辣刺激之品,忌肥甘厚味,以防助湿生痰,宜食水果、蔬菜和富含纤维素的食品,如白萝卜、橘子、薏苡仁、冬瓜、柚子等	0.17	3.80±0.63
I 4 中医特色适宜技术	0.04	4.80±0.18
II 1 中医特色技术	0.02	4.90±0.10
III 31 艾灸	0.18	4.10±0.77
III 32 中药熏蒸	0.19	3.90±0.74
III 33 穴位按摩:主穴内关、足三里,配穴膻中、至阳、心俞,伴随有疼痛者加太阳,有头晕者加风池,高血压者加三阴交,失眠者加神门	0.17	4.00±0.67
III 34 推拿:开天门(每晚睡前按摩 1 次,每次 20 min,步骤:推上星-推头维-抹眉-梳理太阳经-叩印堂-叩百会-揉太阳穴-轻拍头部-收功)	0.19	3.60±0.70
II 2 注意事项	0	5.00±0.00
III 35 开展中医适宜技术时若有不适症状应及时停止及处理	0.19	4.50±0.85
III 36 需在专业人士指导下应用	0.19	4.30±0.82
III 37 在极度疲劳、情绪不安、大汗淋漓等身体情况下不宜开展	0.19	4.30±0.82
III 38 适宜技术开展环境不应暴露于室外或室温较低的环境中	0.18	4.10±0.74
I 5 中医传统运动	0.02	4.90±0.10
II 1 常用种类	0	5.00±0.00
III 39 健身气功八段锦:前期需进行热身运动,每周 3 次,每周 30 min	0.22	3.70±0.83
II 2 注意事项	0	5.00±0.00
III 40 进行中医传统运动时若有不适症状应及时停止及处理	0.15	4.60±0.70
III 41 通过运动风险评估后实施运动计划	0.16	4.40±0.70
III 42 自设运动强度高于运动处方遵循 FTTT 原则规定内容	0.16	4.40±0.70

3 讨 论

3.1 中医健康教育方式对老年冠心病的意义 慢性病中医健康管理已成时代大势所趋,健康老龄化背景下探讨关键要素置顶的中医健康教育方式对遏制老年冠心病发生发展具有重要意义。一方面,健康教育是提升居民健康素养的重要途径,慢性病患者的健康素养水平同其疾病转归呈正向相关关系^[8]。Anderson L 等^[9]通过多维度证明低健康素养水平的冠心病患者对疾病缺乏认识,康复难度大。因此,通过对冠心病患者实施有效的健康教育

可帮助其改变健康观念,从而养成正确的生活习惯,有助于疾病转归。再者,健康教育是确保一级预防实施效果的必要手段。国外研究应用 IMPACT 模型探究规避冠心病发病危险因素,助力疾病预后发展,取得了瞩目成果^[10],因此认为降低冠心病病死率的重要因素便是一级预防^[11]。研究表明,通过合理调控危险因素,可降低近三分之二的冠心病突发事件的发生率,为降低冠心病病死率做出了重要贡献^[12]。一级预防的内涵等同于中医“治未病”学说,讲究防范于未然,不仅体现在患病前,同样表现

在疾病的预后后期,在慢病预后后期其作用尤其凸显。田洪燕等^[13]的研究将中医体质辨识融入冠心病临床护理的结果也验证了该点。冠心病的中医类健康宣教大多重视灌输式教育,专注研究中医健康教育者能给患者提供什么,致力于落实基于医师指导下的中医辨证施护^[14-15]。对于如何切实帮助患者自身提高疾病自我管理能力的研究涉及甚少^[16-17],且不难发现现有涉及中医知识健康宣教皆存在宣教内容繁杂、条理性缺乏、凝练度不够、人群接受度低等问题。作为老年群体占绝大多数的慢性病,冠心病健康教育的后续发展必然将朝向适老化发展。而有关冠心病的中医保健知识应用在患者的预后阶段被多数专家证实确有稳定病情的功效,且已在中医类医院得到广泛应用^[18]。然老年人易健忘、新知识接受慢,中医知识对老年人来说更难以接受,因此寻找简易化涵盖中医保健全层次的健康教育是当前健康老龄化背景下亟待解决的一大科学前沿问题。

3.2 老年冠心病中医健康教育方案的可行性与可信性

3.2.1 专家极具行业代表性 本研究遴选的专家来自3所三级甲等医院与一所省级院校,涉及专业包括与冠心病密切联系的护理及心血管内科,同本研究内容联系密切。函询专家职称皆在副高及其以上,正高级职称占比90%,或扎根临床诊治冠心病多年、或从事慢病类护理研究多年,具有深厚的理论基础及临床实践经验,确保了本研究中医健康宣教方案的权威性和可行性。三轮函询中,问卷回收率皆为100%,高于有效回收率的标准^[19]。

3.2.2 专家权威性好、协调程度佳 衡量专家权威性的Cr值皆>0.90,且经过三轮函询其值呈上升趋势,表明专家对函询内容把握大,最终函询结果可信度高。到第三轮函询时,专家意见高度趋于一致,问卷各条目的协调系数达0.30,处于正常数值范围内,表明函询结果可取。

3.2.3 以中医特色养生主导,迎合时代及患者需求 国家倡导中医药防治慢性病,国内多所大型综合医院也纷纷创立中医科及中医特色治疗,中医养生保健知识也慢慢融入科室并作为健康宣教的主体。人们对中医学给予了十足的信心与期待,亦表示乐于学习、渴望得到正规的知识宣讲。本研究针

对冠心病患者提出基于五大板块的中医健康教育方案,在此时代背景下满足了患者需求,临床可落实性高。此外,精简版的健康教育内容充分考虑了老年患者记忆特点,可有效提高宣讲效率,帮助理解疾病知识,可行性高。

3.3 二八法则理论指导下关键要素置顶的中医健康教育方案分析 本研究以中医治未病、认知行为理论等理论为基础,采用二八法则^[20](又称巴莱多定律),即任何事物最重要的只占总体其中的一小部分,以确定重点健康教育内容。本研究设计的专家函询问卷经三轮修订后确立的老年冠心病患者中医健康宣教方案包含起居调理、情志调理、饮食调理、中医特色适宜技术、中医传统运动共5个维度,42个子条目。在保留重要性均分 ≥ 3.50 ,且变异系数 ≤ 0.202 的条目基础上,按重要性评分排列各级指标下的子条目,最终确定的9条重点健康教育内容涉及起居、饮食调理及中医传统运动等多方面,其中起居调理占据半数,由此也凸显了老年冠心病患者日常习惯的养成对疾病康复起到决定性作用。此外,养护过程中中医传统运动及技术等的应用需要格外注意自身的耐受度。

4 小 结

慢性病防控一直是我国公共卫生领域急需攻克的重点,老年冠心病患者在慢病群体中占比较高,其生活质量的提升是患者及家属迫切的需求,同样也是医学科研亟待攻破的高岭。占据心脏康复三大核心模式之一的健康教育是提高患者生活质量的首选方式,它以自我效能理念——通过技能培训及技能收获促进习惯养成为基础,实质是将以较低成本改善老年冠心病患者的生活质量的行为改变理论应用到老年自身,从而减轻疾病负担^[21-22]。现有灌输式的教育对于老年群体而言接受难度大,重点式教育能帮助老年群体抓住健康管理要点,利于慢病转归。本课题组前期已将此类宣教方法成功用于高血压、慢性阻塞性肺疾病的老年群体中,临床实践效果得以证实,本方案后期也将应用于临床老年冠心病的调养以验证其有效性。大健康背景下,在二八法则指导下形成的结合老年认知特点的划重点式教育更是迎合时代发展下的创新性产物,具有较高的临床操作可行性。

参考文献

- [1] BENJAMIN EJ, MUNTNER P, ALONSO A, et al. Heart disease and stroke statistics - 2019 update: A report from the American Heart Association [J]. *Circulation*, 2019, 139(10): e56-e528.
- [2] VIRANI SS, ALONSO A, BENJAMIN EJ, et al. Heart disease and stroke statistics - 2020 update: A report from the American Heart Association [J]. *Circulation*, 2020, 141(9): e139-e596.
- [3] 胡盛寿,高润霖,刘力生,等.《中国心血管病报告2018》概要[J]. *中国循环杂志*, 2019, 34(3): 209-220.
- [4] 金丹,李珂,柳晓琳.锦州市老年人群共病疾病负担研究[J]. *现代预防医学*, 2020, 47(16): 2990-2993.
- [5] DUPLAGA M, GRYSZTAR M, RODZINKA M, et al. Scoping review of health promotion and disease prevention interventions addressed to elderly people [J]. *BMC Health Serv Res*, 2016, 16(5): 278.
- [6] SMITH LK, VEROVSKAYA E, BIERI G, et al. The aged hematopoietic system promotes hippocampal-dependent cognitive decline [J]. *Aging Cell*, 2020, 19(8): e13192.
- [7] 杨海青,朱立强,李金儒,等.基于德尔菲法构建融合式急救护所指标体系[J]. *解放军医药杂志*, 2021, 33(2): 2, 117.
- [8] TRELOAR C, HOPWOOD M, CAMA E, et al. Evaluation of the Deadly Liver Mob program: Insights for roll-out and scale-up of a pilot program to engage aboriginal Australians in hepatitis C and sexual health education, screening, and care [J]. *Harm Reduct*, 2018, 15(1): 5.
- [9] ANDERSON L, BROWN JP, CLARK AM, et al. Patient education in the management of coronary heart disease [J]. *Cochrane Database Syst Rev*, 2017, 6(6): CD008895.
- [10] CRITCHLEY J, CAPEWELL S, O'FLAHERTY M, et al. Contrasting cardiovascular mortality trends in Eastern Mediterranean populations: Contributions from risk factor changes and treatments [J]. *Int J Cardiol*, 2016, 208: 150-161.
- [11] MENSAH GA, WEI GS, SORLIE PD, et al. Decline in cardiovascular mortality: Possible causes and implications [J]. *Circ Res*, 2017, 120(2): 366-380.
- [12] MANNSVERK J, WILSGAARD T, MATHIESEN EB, et al. Trends in modifiable risk factors are associated with declining incidence of hospitalized and nonhospitalized acute coronary heart disease in a population [J]. *Circulation*, 2016, 133(1): 74-81.
- [13] 田洪燕,张宁.基于中医体质辨识的个体化健康指导对II期心脏康复患者自我管理能力及生活质量的影响[J]. *现代中西医结合杂志*, 2021, 30(3): 316-319.
- [14] 王有雷,张琪瑶.健康教育结合中医辨证护理在社区冠心病心绞痛患者中的应用[J]. *西北民族大学学报:自然科学版*, 2020, 41(4): 45-48.
- [15] 刘畅.基于冠心病稳定性心绞痛(痰瘀互结证)的中医慢病管理服务模式研究[D].长春:长春中医药大学, 2020.
- [16] SHAN Z, HUANG H, TANG S. Effect of diversified and staged health education on the compliance of elderly patients with coronary heart disease [J]. *Ann Palliat Med*, 2020, 9(6): 4074-4080.
- [17] LIMA KC, CALDAS CP, VERAS RP, et al. Health promotion and education: A study of the effectiveness of programs focusing on the aging process [J]. *Int J Health Serv*, 2017, 47(3): 550-570.
- [18] SUN YQ, JIANG AL, CHEN SM. Quality of life and self-care in elderly patients with cardiovascular diseases: The effect of a Traditional Chinese Medicine health educational intervention [J]. *Appl Nurs Res*, 2017, 38: 134-140.
- [19] 徐国祥.统计预测和决策[M].上海:上海财经大学出版社, 2005: 11.
- [20] MIKE MORRISON. Pareto's principle - the 80/20 rule [EB/OL]. (2021-03-30) [2016-09-09] <https://rapidbi.com/paretos-principle-the-80-20-rule/>.
- [21] ANDERSON L, BROWN JP, CLARK AM, et al. Patient education in the management of coronary heart disease [J]. *Cochrane Database Syst Rev*, 2017, 6(6): CD008895.
- [22] BOULTON E, HAWLEY-HAGUE H, FRENCH DP, et al. Implementing behaviour change theory and techniques to increase physical activity and prevent functional decline among adults aged 61-70: The PreventIT project [J]. *Prog Cardiovasc Dis*, 2019, 62(2): 147-156.

(收稿日期:2021-08-18)

经期饮品让你从内而外美美的(三)

姜枣红糖水

食材:干姜、大枣、红糖各30g。

做法:将准备好的干姜、大枣清洗干净,把干姜切碎末备用,再将大枣去核。接着将姜、枣加水500ml同煮15min,最后加入红糖再煮10min即可。

功效:姜枣红糖水具有很好的温经散寒功效,不管是对寒性痛经还是其他原因所导致的痛经都具有很好的疗效。

柚子茶

食材:晒干的柚子皮50g,冰糖或蜂蜜适量。

做法:用沸水冲泡柚子皮10min,根据口味添加冰糖或蜂蜜即可。

功效:柚子因其酸酸甜甜的味道而深受女孩子的喜爱。其具有润肺、通肠、养血、健脾的作用,富含的柚皮苷能改变毛细血管通透性,起到活血化瘀的作用,适合在月经期间食用。(薛国凤, <http://www.cntcm.com.cn/news.html?aid=195358>)