

戒烟酒、多运动;不熬夜、避劳累;量血压、常记录—— 帮心脏实现新年愿望

□高阳

亲爱的人类朋友,新年快乐!我是你最亲密的老朋友——心脏。过去的一年里,你辛苦了。新的一年,作为战友,我将继续做你最坚强的后盾。不过,为了更好地配合你,也请你帮我实现几个新年愿望。

每天行走6000步

生命在于运动,我也喜欢运动。除了年轻人要加强运动,45~64岁也是增强心脏功能的关键期。所以,人到中年更要多运动,可以让我恢复心肌活力,我年轻了,你也就年轻了。

步行是最好的有氧运动,可使缺血性心脏病风险降低10%。慢跑、跳绳、骑自行车和游泳等有氧运动可增强我的携氧能力。建议你每天步行不少于6000步,一周至少运动3~5天,每次30~60分钟,将有氧运动、抗阻运动、柔韧性训练、平衡训练相结合,把运动强度控制在安全范围内。

心率变化常记录

我长在胸腔里面,要想知道我是否活动异常,用肉眼或“用心感知”可办不到,这时就要用到心电图。心电图是检查心脏电活动的,心律不齐、早搏以及急性心梗都能靠它来诊断。但这个检查手段也有不足,如果我难受却不发作,容易漏诊。

与普通心电图相比,动态心电图可24小时连续监测,检出率和准确率更高。当然,心脏彩超更厉害,相当于彩超医师的“透视眼”,不需要开胸,就可以看到心脏的大小、内部结构、运动情况等。

日常生活中,建议你为我做一个健康记录。你可以在家中常备一个血压计,测血压时也监测一下心率是否正常。健康成年人的心率为60~100次/分,大多数为60~80次/分,女性稍快,老人稍慢。太快和太慢都不好,需要进一步检查。

每周记得量血压

我虽然是个空心的泵,但每天要跳动约10万次,一生平均要跳动约30



亿次,可谓是人体中非常繁忙的一个器官。想要保证我的正常运转,建议你每周都要清楚我的“节奏”,忽高忽低可不行。

无论有没有症状,定期测量血压是有必要的。本身就有高血压的患者,每天测量血压2~3次,分别是早上起床后、中午及晚上睡觉前。那么,什么样的“节奏”才是安全的呢?国家权威机构发布,正常血压:收缩压<130毫米汞柱,舒张压<80毫米汞柱;理想血压:收缩压<120毫米汞柱,舒张压<80毫米汞柱。

吃药不能太任性

人类生病后,有可能会吃一些具有心脏毒性的药物,造成心肌“中毒”,引起心肌损害,产生心律失常、收缩或舒张功能异常、传导功能异常,甚至心肌梗厚或心脏扩大等心脏病变。

我希望新的一年您能根据医生制定的治疗方案按时服药,不要自行减量或停药,不要自行服用其他药物,多种药物联合使用前,请咨询合理用药门诊和药剂师。尤其是服用某些中成药时要注意成分,避免发生不良反应。

尽量戒掉烟和酒

抽烟喝酒害人不少,其中受毒害最

深的器官就是我。烟草可使心跳加快、血管痉挛,升高心脏病发作风险。若长期吸烟,心肌组织会因缺氧而逐渐老化、坏死。

长期饮酒会大量消耗维生素B1,引起维生素B1缺乏症等,酒精及其代谢产物对心肌有直接的毒害作用,导致不可逆的心肌损害。酒精性心脏病患者早期会出现心脏扩大,随后逐渐出现房颤、心律失常,到晚期还伴有水肿等充血性心衰症状。新研究证实,功能饮料也会对心肌的收缩功能产生不良影响。心脏不好的人最好对上述东西敬而远之,即便饮用也要限量。

避免太累与伤悲

你每一回气到肺炸,每一次失恋忧伤,每一晚熬夜“修仙”,我都在你身边,默默不语。但你可能不知道,当你做这些事时,我承受着巨大压力,心跳急剧加快,极不规律,甚至有濒死感。不仅如此,当你感到孤独、悲伤、抑郁、失控时,心律失常、急性心脏病等就有可能悄悄找到我。相反,乐观对身体有很多好处。专家发现,乐观者心血管事件低35%,全因死亡风险低14%,乐观情绪还能通过改善新陈代谢、减轻炎症反应来促进心脏健康。



预防流感 应对措施

□赵鹏程

为避免感冒或流感,我们可以从日常习惯做出一些改变。近期,美国《读者文摘》杂志总结了几点注意事项。

1. 不咬指甲。土耳其阿塔图尔克大学发现,咬指甲会把细菌转移到嘴里。

2. 用微波炉给洗碗海绵消毒。每天洗碗后,把海绵放入微波炉加热2分钟。美国佛罗里达大学微生物学家发现,这样做能杀灭99%的细菌。

3. 散步。美国西雅图弗雷德·哈钦森癌症研究中心的一项研究中,更年期后的女性每周快步走5次,每次45分钟,坚持一年后,她们患感冒的次数是不运动女性的1/3。

4. 多清洁办公室和家中物体。美国疾控中心建议,经常清洗常碰触的物体,如门把手、遥控器、厨房台面、手机、键盘、抽水马桶按钮、水龙头和电灯开关。

5. 保持充足睡眠。每天睡眠时间少于7个小时使人容易生病。德国吕贝克大学研究发现,睡眠时间减少,人体生成的免疫细胞和蛋白质数量也会下降。

6. 多吃新鲜果蔬。色彩鲜艳的果蔬所含有的抗氧化剂,有助保持免疫系统功能强健。新西兰奥克兰大学研究发现,食用类黄酮的参与者患感冒的可能性降低33%。抗氧化剂(如维生素C)有助于对抗感染和缩短恢复时间。

7. 乐观。美国肯塔基大学研究者发现,压力会对免疫系统功能产生负面影响。它升高心率和血压,导致免疫功能下降。

8. 多喝水。多喝白水能把引起感冒的病毒冲走。美国家庭医生学会表示,要使身体功能保持在最佳运转状态,需要多补充水分。

9. 在户外多待会儿。中国天津大学和美国宾夕法尼亚州立大学研究发现,天气寒冷时,人们待在室内与他人近距离接触,细菌更密集,导致相互传染。

10. 冲洗鼻子。捷克布拉格莫勒教学医院研究发现,用生理盐水冲洗鼻子对预防感冒和流感起到积极作用。用生理盐水冲洗鼻腔能稀释黏液,帮助鼻子里的细毛更有效地冲走细菌。



小寒注重补养气血

□彭玉清



小寒已至,虽然冬至之后阳气渐生,但仍处于萌动状态,处在三九天的三九寒天,为一年中最寒冷的时节之一。很多体质较弱及有慢性疾病的人群,很容易在这个天寒地冻的时节生病。中医认为,“正气存内,邪不可干”,小寒注重补养气血,让身体的正气旺起来,才能提高自身免疫力,更好抵御外邪。这里给大家推荐一个非常好的补益气血的方法——拍手。

拍手是一种至阳至刚的养生方法,其主要功能就是补养气血。中医认为,手是阳气的大本营,手部有三阴三阳经穴和反射区,拍手可以激发阳气,推动全身气血运行。提倡大家早上拍手,因为早上天地间的阳气开始生发,人体的阳

气也逐渐旺盛,此时拍手可为阳气生发“加油”。

拍手不是简单的拍一拍就行,可是有门道的。具体方法是:

1. 十指分开,手掌对手掌,手指对手指均匀拍打。刚开始时拍打力度可稍微轻些,以后逐渐加重。

2. 十指稍微弯曲,拍打下去时,使手指尖与手掌边缘部分相触,由于击打面积小,可适当延长拍打时间。

3. 双手手背相对,两手背互相拍打。

4. 左右手虎口相对,相互拍打。

5. 以一手的小鱼际侧拍打另一手掌心,拍打数次后换另一侧做同样动作。

6. 以一手大鱼际部位拍打另一只手的掌心,拍打数次后换另一侧做同样动作。