

# 美好人生,从“心”开始

国家心血管病中心不久前发布的中国心血管健康与疾病报告显示,中国心血管病患病率及死亡率处于持续上升趋势。目前,心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位,心血管病已成为重大的公共卫生问题。

**中国心血管疾病患病人数达到3.3亿人**

“根据中国心血管病的报告,我们知道现在每死亡两个人,就接近有一个人死于心血管疾病,包括心脑血管疾病。”在不久前举行的2020腾讯医学ME大会上,复旦大学附属中山医院心内科主任、上海市心血管病研究所所长、中国科学院院士葛均波如是说。

《中国心血管健康与疾病报告2019》显示,目前中国心血管病患者人数达到3.3亿人,比2019年发布的数字2.9亿多出4000万人。葛均波介绍,心血管疾病死亡最多的目前可能还是冠心病,以动脉粥样硬化为主的疾病,再者是高血压。

心血管疾病为何呈爆发式增长?葛均波解释说,我们没有控制好疾病的发病源头,即没有做好预防。如果把一个人作为一个整体看待,这些疾病的发生是过去这些年不健康的生活方式、高胆固醇血症、肥胖以及肥胖导致的糖尿病、吸烟和高血压这四个主要的危险因素导致的,其他的遗传因素或性别等也

有一定的作用。

**树立“泛血管”概念,把人看作一个整体**

葛均波介绍,医学实质上把一个人分成系统,比如呼吸系统、消化系统、循环系统、血液系统等,再把系统分成器官,比如把呼吸系统分成支气管、气管、肺等,之后把器官再分成组织,再分成细胞,一点点往下分。

“一个人哪个地方不舒服,就到医生那儿找相关的疾病,所以出现了头疼医头、脚疼医脚的问题。”对此,葛均波强调,要把人作为整体来看待,心血管疾病其实是血管病,“我们在专业里强调‘泛血管’的概念,或者说泛血管疾病,它是动脉粥样硬化为主导的疾病,发生在不同的器官,比如发生在大脑,产生脑中风,发生在心脏,产生心肌梗死,发生在周围血管,产生血管闭塞等截肢等这样的情况。”

葛均波说,有的患者同时患两个疾病,比如脑中风的同时还有冠心病。“我们在治疗的时候应该把患者作为一个整体来看待,而不是头疼医头、脚疼医脚。”泛血管疾病有着共同的病理基础。葛均波介绍,一般而言,人们刚出生时,有正常的血管,正常的血管内膜、中层和外膜。随着人们接触外界的一些危险因素,比如有的人抽烟,包括吸二手烟,有的人不运动,血压升高,过多

营养导致高血脂、高血糖等,血管会发生斑块,斑块形成以后会导致管腔内狭窄,导致所有器官的缺血,包括重要器官的缺血。而一旦斑块发生了破裂,就会导致这个地方的血栓形成,就形成了在临床上见到的脑梗塞、心肌梗塞等情况。

**预防心血管疾病,做到“ABCDE”**

心脏是人的发动机,是人体机能运行的动力源。从出生到生命结束,按平均每分钟75次计算,心脏一天要跳十万八千次;人的一生如按80岁计算,心脏要跳动三十一亿三千六百万次。心脏功能对人体健康、工作及寿命有着至关重要的作用。心脏一旦出现问题,对人体的健康有严重的危害。

“心脏跳得过多或过少、过快过慢可能都会有问题。”葛均波介绍,随着技术的发展,目前监测心脏活动的检查方式增多,临床上解决心肌缺血的手段不断进步,也有很多治疗心血管疾病的药物。

“在心血管疾病预防的过程中,这些年我们一直在强调这几个概念,我把它们总结成‘ABCDE’这几个字母。”葛均波解释,A代表抗血小板(Anti-platelet),代表性药物阿司匹林;B代表血压控制(Blood Pressure Control);C代表戒烟(Cigarette Quitting)和胆胆固醇控制(Cholesterol Control);D有两个,代表健康的饮

食(Diet)和糖尿病的控制(Diabetes Control);E代表运动(Exercise)和健康素养教育(Education),让老百姓掌握心血管疾病危险因素以及预防手段。

“其实心血管疾病,尤其是以动脉粥样硬化为主的疾病,70%—80%的机率可以预防。”葛均波说,首先要有健康的生活方式,远离肥胖。第二,要少摄入钠盐,“钠盐会导致血压的升高,而且很多高血压药物对它可能无效。”第三,要多吃蔬菜水果。第四,要戒烟戒酒,“到现在为止,我们没有发现烟有任何的好处,它除了会引起肺癌等情况,还可以使冠心病的发病率提高。”第五,要注意适量运动,“散步、太极拳、游泳都可以促进健康,还有充足的睡眠,保持良好的心情非常重要。对于中老年人来说,定期的体检尤为重要,了解你的血糖、血脂、血压等情况,可以进行早期干预。”

“我们把一个人的一生比作过桥。没有任何危险因素,人可以幸福地走完一生。假如有高血压,人就相当于背了一个沉重的包袱,如果高血压同时再抽烟,这个包袱就大了,生活更沉重,假如是高血压又抽烟又有高血脂,这个桥就断掉了。”葛均波强调,控制危险因素是预防心血管疾病最好的手段。

人民日报海外版

## 经常熬夜加班怎么办?三种方法教你“补”回元气

经常熬夜会造成视力下降、诱发胃部疾病,皮肤暗黄干燥、心情烦躁、失眠等情况,不利人体健康。那么如果是工作需要,经常上夜班或倒班、加班的这帮人,生物节律(也称生物钟)被扰乱,该如何防护才能降低熬夜对身体的影响呢?

通常,凌晨0点至3点,人体进入了深度睡眠。中医认为,此时正是养肝血的最佳时间,肝脏一边排毒一边自我修复,而正常排毒就是在熟睡中进行,倘若熬夜自然影响了肝脏对毒素的排泄,新鲜气血也就无法生成,故人们常说“熬夜伤肝”。

此时,我们需要补充营养素和能量,既是保护自己身体,也是为了提高夜间工作效率。

**B族维生素和蛋白质 增强免疫力**

富含B族维生素和蛋白质,常见有瘦肉、牛奶、鱼、豆制品,绿色蔬菜等。我们在选择晚餐时,不妨优先考虑这些食物,熬夜时发挥滋阴润燥作用,降低健康的磨损。鱼、虾、牛奶、豆制品等属于优质蛋白,含有人体必需的氨基酸,可提高工作效率。有报告说,鱼和虾体内的虾青素有助于调整“时差”,虾青素可以促进褪黑素的正常分泌,起到调节和改善睡眠的效果。

另外,深夜人静在昏黄灯光下苦战一夜,眼肌很容易疲劳,视力下降,晚餐时推荐选用一些富含维生素A的食物,如南瓜、胡萝卜、韭菜、动物肝脏等,可以保护视力。

**全麦面包和粥 清淡有营养**

熬夜时建议清淡、少糖,避免高热量食品,以此减少肠胃负担。比如全麦

面包,含有丰富的膳食纤维,能机械刺激肠道蠕动促进排便,又能控制血糖的升高。当然,有条件的几款粥也是不错选择,比如:

燕麦芝麻桃仁粥,芝麻有补肝明目,益肝养发等作用,核桃有健胃、润肺、安神作用。是肾虚多梦、失眠腰痛等症患者的福音。

小米红枣枸杞粥,枸杞养肝明目,加上红枣补血健脾,适合眩晕耳鸣、需美容养颜者。

百合燕麦粥,百合养心润肺,燕麦有调血脂、降血糖作用,对于调理肠胃有很好的效果。

**苹果香蕉等水果 助力又调理**

苹果,俗话说的好“每天吃苹果,医生远离我”,可见苹果的全能。那为什么熬夜时选择苹果呢?因为苹果能增加大脑神经递质含量,提高记忆力。苹果中的苹果酸又能分解体内的脂肪、维持体态,这样的话,熬夜的人就不太会内分泌失调而致肥胖。苹果酸还能增加血色素,我们常说的气色也就变好了。另外,苹果中的果胶又是水溶性膳食纤维,促进排泄。

香蕉属于高钾食物,大量的钾离子能维持正常血压和心跳,保护心脏,而镁离子够起到舒缓作用,有效缓解熬夜所引起的疲劳症状。香蕉还具有润肠通便效果,但也不宜多食。

橙子含量丰富维生素C,每100克橙子含维生素C33毫克。可减轻电脑辐射对人体的危害,抑制色素颗粒形成,使皮肤白皙润泽,提高机体免疫力。

科普中国

## 一天三顿杂粮饭 胃病都吃出来了

“一日三餐的主食都是红薯、玉米、荞麦面……我吃了感觉消化不了啊。”自从坊间流出“吃杂粮能减肥,还可以控制血糖”的消息后,不少人就走上了另一个极端,把杂粮当作主食,因而也引出一系列肠胃消化问题。中国营养学会的专家们也认识到这一点,刚刚发布的2022版的《中国居民膳食指南》(简称《指南》)就指出,每天摄入谷类食物200~300克,其中包含全谷物和杂豆类50~150克;薯类50~100克,并且强调,全谷物、杂豆每天吃一次即可。

47岁的陈女士这几年很注重养生,因为血脂高、血糖高,她就想吃点燕麦、大豆、番薯、玉米等杂粮降糖降脂,然而这几顿杂粮饭吃下来,她感觉不舒服了。“一天连着喝三顿杂粮粥就感觉胃疼,如果吃一顿还好了。这是不是我之前很少吃杂粮的原因?还是个人体质问题?”她特意为此去看了医院营养师科。

其实,陈女士这样吃杂粮的人还真不少,广东省妇幼保健院营养科主治医师田爽告诉记者:“《指南》中指出,我们每天要吃全谷物50~150克,这与我们吃的精米不是一回事,全谷物食物是未经精细加工或虽经碾磨、粉碎、压片等处理仍保留了完整谷

粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。像平时常见的荞麦、燕麦、红米、黑米、青稞、薏米等均属于全谷物。”

营养研究认为,增加全谷物摄入可降低全因死亡风险、2型糖尿病和心血管疾病的发生风险,有助于维持正常体重、延缓体重增长。但是这些全谷物、杂豆等“粗粮”一般都较硬,消化吸收率不高;而且许多粗粮中含植酸较高,影响钙、铁等吸收。所以,田爽认为,吃太多的粗粮可能会影响其他营养素的吸收。消化功能较差的老年人和消化功能不健全的儿童以及有胃肠道基础疾病的人,更不宜进食过多粗粮,会造成肠胃不适,影响消化。

因此专家建议,全谷物、杂豆每天吃一次即可,比如白米中放一把荞麦、燕麦、红豆、绿豆等,杂粮占比在1/3左右,来煮杂粮饭。全谷物入口感觉粗糙,杂豆不好煮熟,习惯精制米面细软口感的人群,可用烹饪方法改善口感,比如用豆浆机制成全谷物米糊,用高压锅煮杂粮粥,采用电蒸锅蒸玉米棒、杂粮馒头、红薯,均可使其口感柔软。另外,加入芝麻粉、葡萄干和大枣等,也可以让全谷物食物更加可口。

羊城晚报

## 夏天最容易做错的6件事,件件伤身!一夏天身体就毁了!

**1.一热就吃冷饮**

冷饮会使人体的胃肠黏膜突然遇冷,导致原来开放的毛细血管收缩,进而引起胃肠不适甚至腹泻。特别是一些特殊人群,像老人和幼儿、糖尿病及各种慢性病患者,抵抗力弱又有病在身,更是尽量别喝冷饮。

尤其是冰镇啤酒,对身体的损害更大。医院里经常看到强壮的男子被抬着送进了医院,呕吐、腹泻轮番来,很多都是因为喝了冰镇啤酒。

**温馨提醒:**

冰镇啤酒、冰棍类的冷饮能不碰就不碰!

**2.24小时都待在空调房**

天气一热,恨不得24小时都待在空调房。久而久之,空调肺、空调病都出来了。空调长年不清洗,就会积攒多种危害健康的病菌和螨虫,一旦被吸入,将会造成不同程度的呼吸道感染,甚至导致“空调病”。

**温馨提醒:**

没事还是少待空调房,如工作需要不能离开空调,最好穿长裤或丝袜等来保护膝关节,避免其受凉。

**3.满头大汗时去冲凉**

夏天满头大汗时冲个澡,洗去一身热气。但是当人体在大汗淋漓时,全身的毛孔都被打开了,如果这个时候突然用冷水浇身,很容易引起发烧、感冒。另外,凉水洗澡并不能帮助身体放松,反而会使肌肉更紧张。

**温馨提醒:**

正确的方法是等身上的汗都干了再用温水冲澡,水温应高于体温1~2℃。

**4.睡觉不盖被**

睡觉时,哪里都是热的,干脆晚上不盖被子。白天,爱美的女孩还爱穿露脐装。这些习惯都在不知不觉中伤害

着你的身体。

人体脏器十分喜暖怕凉,对温度非常敏感,即便在非非常热的时候,也会因受凉发生腹痛、腹泻。胸背还有很多重要穴位,受凉后容易产生肠胃、呼吸道和心血管系统的种种疾病。

**温馨提醒:**

夏天睡觉最好穿上透气睡衣,既吸汗,还可防止受凉。

**5.渴了才喝水,一喝就牛饮**

在夏季,人体排汗多,若饮水不足,则易缺水引起血容量不足,导致已有的冠心病患者冠状动脉供血进一步不足,诱发心绞痛甚至急性心梗,严重的可致猝死。

有的人一旦口渴就开始咕咚咕咚地牛饮,这也是个坏习惯。尤其对心脏病患者来说,当心功能衰竭时,不宜喝水过多,否则会增加心脏负担,造成严重的后果!

**温馨提醒:**

不渴也要喝水。一般在以下三个时间段必须各喝一大杯水:

晚上睡觉前,早晨起床后,下午3点钟,建议每次饮水200毫升左右。

平时可选择绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等解渴降暑,尽量少喝含咖啡因的饮料。

**6.夜点蚊香却关窗**

夏天,蚊子众多,很多人喜欢点蚊香。

虽然正规厂家生产的蚊香一般不会对人体造成伤害,但如果是在密闭环境下,再开着空调,对呼吸道系统也会有一定的影响。如果起床后嗓子不舒服的话,就需要注意,不管是哪种蚊香,最好都别关着门窗整夜点了。

**温馨提醒:**

睡前前两小时点燃蚊香即可,关键是关好蚊香,拉好纱窗。蚊香尽量靠近窗台旁边摆放,远离床头。健康时报

## 缓解睡眠障碍 别追捧保健品,忌讳安眠药

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人人居多,其中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

浙江省精神卫生中心医疗办公室主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放轻、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好,睡不好,睡得多,睡得少更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“人睡快”其实是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。科技日报



## 这7种“冬病”夏治正当时

三伏天“驾到”,除了忍受闷热黏湿的气候,也别忘了高温酷暑季节给我们带来的格外福利——很多人会抓住这段时间采取一些中医特色疗法,以达到冬病夏治的目的。

一提起“冬病夏治”,更多的人想到的是以治疗慢性呼吸系统疾病闻名的“三伏贴”。其实,远远不止于此。今天就给大家介绍7种适合夏治的疾病,以及多种治疗方法。

**“冬病夏治”是有道理的**

所谓“冬病夏治”,是指一些容易因感受寒冷而导致病情发作或加重的疾病,在病情相对缓解的夏季,采用适当的调治和补养的方法,以达到预防或减少疾病发作乃至根治为目的的一种反季节的自然疗法。

根据中医“春夏养阳”“天人合一”“择时治病”“不治已病治未病”等理论,利用“伏天”疾病未发之时,通过药物、敷贴等治疗方法,去除其必发的条件(主因或诱因)可以调节人体的脏腑功能和阳气,增强抵御疾病的能力。

不过,也不是所有人都适合冬病夏治,对于孕妇、有严重心肺功能疾患者、对药物过敏者、皮肤长有疱、疖以及皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧、正在咳嗽等)的患者,哪怕具有以上适应症,也需谨慎评估,否则可能会加重病情或引发他症。

**这7种病最适合夏治**

冬病夏治疗法具有明显的季节性,即选择冬天易发或加重的病症,在夏令三伏天进行调治。

呼吸道疾病。适合冬病夏治的呼吸道疾病主要有:慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、慢性咽炎、反复呼吸道感染、肺气肿、肺结核等。

呼吸衰竭疾病可以采用穴位敷贴类膏药,常用成分包括白芥子、肉桂、细辛、生姜汁等天然中药。

胃肠道疾病。适合冬病夏治的胃肠道疾病主要有慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等。

从现代人的生活方式看,人在夏季如果贪食冷饮,常待在空调房,其实很容易损伤脾胃。所以这类人采用针灸、穴位敷贴治疗,可激发正气,缓解疼痛,并减少在冬季的发作。

风湿类疾病。适合冬病夏治的风湿性疾病包括类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎等痹病,这些疾病的普遍特征是在冬季受寒时加重,病情不断反复,若在夏季三伏天加以治疗,效果会非常显著。

过敏性疾病。适合冬病夏治的过敏性疾病主要有过敏性鼻炎、过敏性皮肤病、过敏性结肠炎等。总的来说,易过敏人群大多属寒性体质,根据中医“寒则热之”的治疗原则,要用热性药、补益药进行治疗。其次,“急则治标,缓则治本”,夏季不是过敏性疾病的高发季节,为缓解期。因此,此时治疗是一种治本的方法。采用在相关穴位用温热、补虚的药物进行敷贴治疗,可以起到刺激经络、改善体质、提高免疫力的作用。

骨伤类疾病。适合冬病夏治的骨伤类疾病主要是慢性颈腰痛、肩周炎、颈椎病等。骨伤类疾病大多是由不正确的姿势引起的,可以采用温阳驱寒的膏药,贴在滋补全身又位于颈椎的穴位上,比如大杼、命门、身柱、阳陵泉等穴位,如果颈椎腰椎都不好,可沿着脊椎贴敷。如果是手臂、膝关节疼痛,贴在四肢的主要穴位上贴敷膏药,比如足三里、手三里等。

妇科病。适宜冬病夏治的妇科病有子宫内膜异位症、痛经、盆腔炎等。中医认为,经过辨证后属于虚寒因素导致的妇科病,冬病夏治会有显著效果。冬病夏治易祛除体内阴

寒、舒经通络、温化寒湿、活血祛淤,从而促进女性患者的盆腔血液循环,治疗很多慢性妇科疾病。伏灸膏穴位贴敷,是冬病夏治妇科疾病的主要治疗手段。

亚健康状态。中医学认为,健康状态既包括人体内部的阴阳平衡,也包括人体与外界环境的阴阳平衡。亚健康状态即处于身体内的阴阳平衡被打破,但还没有发生实质性病变,这个时候进行调治相对比较容易,也不易对身体造成伤害。容易疲劳、失眠、多梦等很多症状都属于亚健康状态,可以根据具体的症状采取不同的方式进行冬病夏治。

**冬病夏治的四个“秘密武器”**

穴位贴敷。这一疗法是在夏季三伏天,根据中医辨证理论,采用中药制剂贴敷于经络上的特定穴位。药物经皮肤由表入里,到达经络和脏腑,以达到治疗目的。

灸法。一般以艾叶为原料,做成艾绒、艾柱和艾条,用艾绒或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温和热力和药物作用,通过经络的传导,以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪。

刮痧。使用刮痧板蘸少许刮痧油在皮肤表面沿一个方向刮动。刮痧能刺激经络穴位,使局部皮肤发红充血,出现青紫色出血点,也就是俗称的“痧”。以改善局部微循环,起到疏通经络、舒筋理气、祛风散寒的作用,使人体的神经、循环、免疫、排泄等系统兴奋起来,加快新陈代谢。

拔火罐。拔火罐也是冬病夏治的常用中医疗法。用拔火罐冬病夏治的原理和刮痧差不多,都是刺激经络穴位,使局部皮肤发红充血,来疏通经络祛除寒气。只不过需选取肌肉丰厚的部位以留罐,并且操作时间较短。

北京青年报