

第七届世界心脏日之际,本市心内科专家呼吁

养成好习惯,心脏更年轻

几乎每个人都希望自己拥有一颗年轻而健康的心脏,但在中国40岁以上人群中,62%已经不同程度地存在心血管病或危险因素,而他们中80%尚未充分了解如何保持心脏健康。



“从青年时代起就养成良好的生活、工作习惯,是摆脱心血管疾病、保持心脏‘年轻’的有效途径。”日前,上海交大附属第六人民医院心内科主任、博士生导师魏盟教授强调了这一观点。他说——

医学研究表明,在所有的内脏器官中,心脏最容易遭遇“肥胖症”的困扰;尤其是高血压患者,还可导致心肌逐渐增厚。有资料显示,我国目前正处于心血管病危险因素大流行的高速发展期,其中高血压患者1.6亿人、血脂异常人群1.6亿人、糖尿病患者6000万人、糖耐量低减人群4000万人、肥胖人口6000万人、超重人群2亿人、烟民3.3亿人。这些危险因素的快速增加势必导致动脉粥样硬化疾病在未来10年左右时间形成爆发。

心血管病患者年轻化

统计数字显示,如今中青年发生心肌梗死、中风的明显增多,20多岁就发生心肌梗死甚至中风者也不少见。心肌梗死、中风等动脉粥样硬化疾病年轻化的倾向正引发全社会的关注。

预防心肌梗死和中风的发生还是应该从减少或消除危险因素做起。比如控制高血压、

高胆固醇、高血脂、糖尿病、肥胖及戒烟等,同时应避免引起心肌梗死的外界诱因,如季节更替、天气变化时,要特别注意自己的心脏,若出现胸闷、胸痛、心悸、恶心、心慌、气短、乏力、头晕、腹胀等相关征兆时,应立即休息;若持续不缓解,须及时去医院。同时,若了解到自己是冠心病、中风的高危人群或已诊断患有动脉粥样硬化疾病时,应遵医嘱按时服药并根据医生建议改变生活方式和增加运动;避免过度劳累、情绪激动;身体不适时不要饱餐、洗澡,并保持大便通畅。

有些人心肌梗死前有先兆症状,如短暂的胸痛、胸闷,且反复发作、发作的时间延长或加重,这些症状往往是一过性的,常易被忽视。若剧烈胸痛或呼吸困难的同时伴有出冷汗、烦躁不安、恐惧、面色苍白等,往往预示着心肌梗死就要发生。一旦出现这种情况要立即去医院,时间就是生命。

管住嘴,迈开腿

“心血管疾病预防重于治疗”。培养健康的生活方式,就能在很大程度上预防心血管疾病的发生。有研究表明,良好、健康的生活

方式,包括低脂饮食、常规运动、戒烟、劳逸结合等,以及在此基础上恰当的药物治疗,如控制血压、降低血脂和控制血糖等,能够使心脑血管疾病危险减少90%,从而保持一颗“年轻”的心。魏盟教授的具体建议是:

■ **生活规律,劳逸结合。**体育活动对保持心脏健康极其重要,每周跑步1小时或更长时间,可使患心脏病风险降低42%;每天快走30分钟,可使患心脏病风险降低18%,并使患中风的风险降低11%,而步行上下班是实现以上运动量的最经济有效的方法。同时,保持平和的心态,因为紧张、激动、发火等不良情绪,可导致体内交感神经兴奋,儿茶酚胺等血管紧张素释放增多。血管痉挛,血压必然升高,进而株连心脏。

■ **改良饮食习惯。**减少脂肪、高蛋白、高热量食物的摄入,增加纤维食物,少吃大鱼大肉,多吃蔬菜水果,饭至七八成饱。

■ **戒除不良嗜好,如吸烟、酗酒。**虽然有资料表明少量饮酒可减少心肌梗死的发生,但同时也会影响肝、血压等,故不提倡用饮酒的方法预防动脉粥样硬化疾病。

积极治疗“三高”

1.合理使用降压药,将血压读数降到理想水平(120/80mmhg以下)。美国4家高血压治疗中心的研究人员,对900多例高血压合并心脏肥大的病人观察了整整4年,结果表明,坚持合理降压治疗使所有病人的左心室心肌重量减轻了26~34克,降压的“减肥”效果十分明显。

2.重视糖尿病的防治。不能等血糖升高了才治疗,应对有患糖尿病危险因素的人群进行早期治疗。近期公布的世界范围的几项大规模研究都证实,对这类病人提前治疗可以使心脑血管疾病下降50%以上。

3.消除血脂异常的隐患。轻度的血脂异常只要通过生活方式的改变就可纠正;血脂明显异常、尤其合并多种危险因素者应及早治疗。多项研究证实:积极的降脂治疗可以使心脑血管疾病的发生率下降30%以上。 顾海鹰

瘦脸纤颈 你能做到

女孩的脸和脖颈是最受人关注的地方,每个女孩子都希望由此来表现自己的青春美丽。那么,如何才能做到瘦脸纤颈呢?

首先,要定期做保养,防止皮肤因为失去弹性而松弛。利用每天洗脸的时候,给肌肤按摩一番:用双手中指和无名指的指腹,从额部边推边往太阳穴的地方推,从下巴往两边耳朵推,从脖子往锁骨推,可以提紧皮肤,促进皮肤的血液循环。

改掉缩脖子、耸肩等不良习惯,防止颈部前后的脂肪沉积及双下巴的形成。多作颈部运动,如足球运动员用头顶球的动作,这样可以把脖子拉长拉直,既显得修长,又可以减少皱纹。

面部放松,张大口发出标准的[e,i,o,u]这几个字母,可以运动脸部的肌肉,让肌肤结实,起到修饰脸部线条的作用;往后仰头,慢慢顺时针方向摇头-左肩上方-低头-右肩上方-后仰头,然后逆时针方向,反复多次;双手交叉放在头后部,缓慢作低头和抬头的动作,每分钟16次。 赵艳君 曹颖

柿 子

秋令佳品,首推柿子。凡感受到秋燥之“邪气”者,会出现咽喉疼痛、口舌糜烂,甚至干咳;过去有肺病的人,有时也会咯血。对于这些情况,柿子都有很好的保健治疗作用。柿子表面长有一层白霜,称为柿霜,也可用来治疗咽喉痛和口内生疮。即便是柿饼,也不失为治疗咯血的辅助食物。但身体虚弱、怕冷,经常腹泻、消化不良或咳嗽甚多者,应不吃或少吃柿子。特别是“柿、蟹不能同食”的民间说法已被现代研究所证实。

梨

富含糖类、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和烟酸、胡萝卜素及矿物质等,性味甘、微寒,具有生津润肺、清热化痰的作用。主要用于热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥,或噎膈反胃、大便干结、饮酒过多之症。每日坚持食梨2个,对一系列的秋燥之症有一定的防治作用。梨还对高血压、心脏病、口渴便秘、头晕目眩、失眠多梦者有良好的辅助疗效,又是肝炎、肾病患者的秋令保健果品。

菠 菜

营养价值极高,胡萝卜素的含量大大高

秋燥养生食谱

于其他蔬菜,维生素C也较高,所含有的具止血作用的维生素K是叶菜中最高的。此外,还含有丰富的维生素B₂,有预防口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的作用。

百 合

补益心肺,有肺虚咳嗽、干咳无痰,或者因秋燥而感冒咳嗽,易失眠、心神不宁者,都宜吃百合。营养成分丰富,有蛋白质、维生素、胡萝卜素等。可以当菜肴吃,如芹菜炒百合,特别适宜肺病患者;也可煮粥吃,如百合与糯米制成百合粥,可安神,助睡眠;用百合、莲子和红枣煮羹,也可补益安神。

板 栗

营养丰富,果实含糖和淀粉高达70.1%,蛋白质7%,并含有脂肪、钙、磷、铁和多种维生素,特别是维生素C、B族和胡萝卜素的含量,较一般干果高。板栗还颇具药用价值,有补肾健脾、强健筋骨、活血止血等功效。

藕

生藕清热生津止渴,熟藕健脾开胃益血。

蛇 肉

蛋白质含量高,营养丰富,有轻身耐老、延年益寿的功效。

牛 奶

补虚、益肺、润肤发、解热毒及润肠通便。秋燥造成皮肤干燥,可多饮牛奶。

金迪 蔡东联(教授)

(第二军医大学长海医院营养科)

解读维生素C

平衡膳食的“数字魔方”

的体重变化。结果发现,该追踪人群平均体重在11年间增加了3.7公斤。基于这一研究结果,才有了每天日常饮食中少吃一两口的提法,同时还应该增加运动锻炼15分钟,比如15分钟的快走,可消耗50大卡热量。

膳食平衡法则二 粮食七八两,油脂减二成

相比鸡鸭鱼肉制造的美味“陷阱”,身价低廉的谷物粮食才是人类膳食健康最“忠诚”的朋友。中国营养学会建议,在我们一天摄取

的食物总量中,谷物来源的能量应在55%~65%。因为谷物中不仅含有丰富的碳水化合物和膳食纤维,还是B族维生素的重要来源。B族维生素有防止血脂异常等功效。

另外,食用油的滥用满足味蕾的同时,却无意中伤害了我们的肝脏和血管。每人每天的合理食用油量为25克。但是如今许多年轻白领的摄入量远远超出这条警戒线,建议烹调用油应比目前的用量减少二成,同时可将家中的大油桶替换成有刻度的专用小油杯,逐步降到合理水平。

膳食平衡法则三

蔬菜8两好,奶豆天天有

快节奏的生活常常让许多人忘了适时补充维生素,造成营养素“入不敷出”的局面。对此,专家提醒,不要忽视蔬菜、奶类和豆类中所含的微量元素和维生素。各种绿色果蔬含有丰富的维生素A和维生素C。此外,它们所含的膳食纤维也有利癌症的预防。

事实上,维生素的缺乏往往与人们的不良习惯有关,比如吸烟会增加人体对维生素C的消耗,同时降低血液中β-胡萝卜素的含量。生活不规律的现代人更不能小看维生素C等营养素的有效补充。建议气候突然变化、季节交替时期宜服用大剂量维生素C,以预防或减轻感冒的“突袭”。同时,也要改变吸烟、喝酒等不良生活方式。

健身新潮·体育旅游

体育旅游所包含的内容十分丰富。如西部宁夏等地区的沙漠体育旅游,有沙漠排球、沙漠足球、沙漠滑坡甚至有沙漠高尔夫等,运动之后还可以把身体埋在沙中洗个沙浴。还有以极限运动为内容的攀岩和登山体育旅游,以越野探索为主题的自行车体育旅游、水上项目体育旅游、空中项目体育旅游等。此外,以东方文化为内容的太极拳功夫体育旅游每年都吸引大批外国友人来到中国。

有人认为,体育旅游所花的费用较贵,其实并不然。北欧地区兴起的“持杖健步走”目前已风靡西方世界。“持杖健步走”一般三五人同行,每人身背一个装食品和必需品的背包。和一般健步走不同的是每人均手握类似滑雪杖的手杖,手脚并用地跨大步走在草原、森林和山道上。运动强度不大,而对耐久力的要求较高。在享受大自然的同时,一路上说说笑笑,渴了喝口水,累了席地坐,一次走数十公里乃至走上几天是常事,相当地随意和自主。只要把握好路程的长短和速度,男女老少皆宜。再如北美地区的年轻人喜爱赛车越野,骑上山地越野自行车,在山地间穿梭数十公里或数百公里,尽享速度的刺激和耐力的磨练。这些体育旅游花费很少,而健身与休闲的效果十分理想。

如今的西方社会已经不把高尔夫看作是奢侈运动了。加拿大有个中等城市叫爱德蒙顿,人口刚过100万,高尔夫球场竟有84个,打一场球花人民币150到300元之间,所以高尔夫体育旅游,一般老百姓都能承受。除此之外,山地滑雪、海上游艇、空中滑翔等则是少数人才玩得起的项目。

市民完全可以根据自己的经济状况、习惯爱好和身体条件等,自行设计体育旅游项目。

卫志强(上海体育学院体育休闲系教授)

华佗十全酒

销售热线:58632386



藕

生藕清热生津止渴,熟藕健脾开胃益血。

蛇 肉

蛋白质含量高,营养丰富,有轻身耐老、延年益寿的功效。

牛 奶

补虚、益肺、润肤发、解热毒及润肠通便。秋燥造成皮肤干燥,可多饮牛奶。

金迪 蔡东联(教授)

(第二军医大学长海医院营养科)

人体内每天都在进行一些肉眼看不见的趣味“加减法”,今天加3分纤维素,明天减2分矿物质……经历加加减减的“数字游戏”后,你的膳食营养是否还能依旧保持平衡?著名营养学家陈春明教授提出了膳食平衡的三大法则。

膳食平衡法则一

少吃一两口,多动15分钟

仅仅以膳食能量的减少保持能量负平衡,会导致机体的基础代谢减低,能量反会比原来更易于存积在体内。

国内营养学家曾经在1989年~2000年间追踪调查了一群20~45岁的健康成年居民