

【热点话题】

“压力与其他传统的、重要的风险因素如高血压、不良饮食和缺乏运动一样,会对心脏健康造成有害影响。”这是美国罗切斯特大学身心医学研究中心的精神病学助理教授凯瑟琳·赫夫纳博士说的。

# 压力对心脏有害 九种减压护心法



新的一年开始啦,工薪一族真是压力山大。这几种有助于减轻压力、对心脏形成保护作用的方法,是美国“健康”网站介绍的方法。

## 一、专注于放松

具有减压效果的技巧和锻炼(如瑜伽、冥想和太极)已被证实能降低应激激素的含量,增强免疫的功能。在一项研究中,经常练习瑜伽的人其身体的炎症反应有所降低。炎症是心脏病和其他一些慢性疾病的罪魁祸首。

## 二、与朋友保持联系

花太多的时间考虑自己不仅会影响到心理健康,也会有损于心脏健康。无论你是否真正被诊断患有心脏病,这一结论都成立。根据一项研究成果,女性在心脏病恢复过程中如未能得到社

会支持,她们更容易出现心绞痛和其他问题。所以要多结交朋友。然而,要确保自己与真正的朋友保持联系。赫夫纳说:“如果你有很多朋友,但他们都对你很刻薄,那就不会有任何益处。”

## 三、忘记完美

我们都知道A型性格的人(不断追求完美)更容易患心脏病,但它实际上要归结为敌意十足。敌对是A型性格的主要构成成分,它是一种向别人表达出愤怒感的行为。研究表明,敌对能够比高血压和体重超重更好地预测心脏病。所以要和善地对待周围的人和事,因为乐观能对心脏起到保护作用。

## 四、不要心怀怨恨

对某人某事怀恨在心对心脏健康有害无益。研究表明:与宽宏大量的人

相比,心怀怨恨的人会体验到更多的心理压力,其心率也较快。西蒙斯博士说:“这种怨恨会深深地扎根于心灵之中,长时间地啃噬心理健康;所以要丢掉这个心理包袱,继续前进。”你要很快地学会宽宏大量,它会导致你的社会关系更好,从而提升心脏健康。

## 五、开怀大笑

2010年发表在《美国心脏病学杂志》上的一项研究成果显示:欢笑能增加心率,从而改善血管功能。所以,在生活中要保持笑口常开。第一项研究还发现:笑得越多,用掉的热量也就越多,心脏工作起来也就更为努力。

## 六、不要喝太多的酒

饮酒过度会升高甘油三酯和血压水平,甚至引发心力衰竭。然而,适量饮

酒有助于预防心脏病。适量的标准是:女性每天不超过一杯,男性不超过两杯。西蒙斯博士认为:如果你不喝酒,这并不能成为你开始饮酒的理由。如果你一直享受喝一杯酒的好处,要想得到安心,这就是最完美的预防方法。

## 七、饮食合理

饮食均衡(只吃少量的红肉和加工食品,食用大量的果蔬、家禽肉、鱼肉和全谷物)不仅能减轻体重,也会对心脏功能产生更为直接的影响:它能让血糖水平在一整天内都保持稳定,避免大起大落。健康的饮食(如食用复杂的碳水化合物)有助于预防或延缓糖尿病。

## 八、保持睡眠充足

西蒙斯博士建议人们每晚保证

6-8个小时的高质量睡眠,睡眠呼吸暂停与心血管疾病之间存在着关联。

## 九、多锻炼

请尝试有氧锻炼,如跑步、散步、游泳,甚至是跳舞,这些运动能让你感觉更好,降低患糖尿病的风险,使心脏更为强壮,起到了多种健康功效。锻炼也有助于抑郁症的恢复和治疗。多项研究成果证实了体力活动的好处,甚至主动做家务或园艺劳动也能显示出这样的效应。其原因在于:它们对心脏形成了刺激,让血液流动到了全身各个部位。美国心脏病协会建议人们在一周的大部分时间里进行至少30分钟的有氧运动,然而,在锻炼之前一定要征求医生的意见。

# 静脉曲张有什么危害?

许多患者都有这样的疑问:“我的静脉曲张已经很多年了,也不痛不痒的,一定要手术吗?”还有些病人一进诊室就叫苦:“我的静脉曲张很多年前医生就说要手术,是我自己一拖再拖,弄成这样子,真是后悔啊!”

从“不痛不痒”到“后悔莫及”,到底发生了什么?

上海长航医院静脉曲张专科主任张国利认为:其实,静脉曲张早期除了外观上的青筋突出,一般没有症状。但是随着病情的进展(一般要经过数年至十年不等),其危害渐渐显现。

## (一) 水肿

由于静脉出现返流,患者常呈现晨轻晚重的患肢水肿。

## (二) 皮肤色素沉着

长期的静脉高压导致小腿部位毛细血管通透性增加,红细胞渗出后破裂,铁红素在皮下沉积,使得皮肤变黑,从点状到片状发展。

## (三) 出血

曲张静脉所经过区域的皮肤由于营养不足,是十分脆弱的。一旦不小心,就很容易导致曲张静脉的破裂而引起大出血。由于出血时往往不伴疼痛等其他症状,病人常常没有察觉,如果发生在夜间睡觉时,将会导致十分严重的后果。

## (四) 溃疡

静脉曲张最常见的后果是静脉曲张引起皮肤营养改变导致溃疡的发生,这种溃疡可以经久不愈,局部恶臭流脓,会给日常生活带来严重的影响。

## (五) 静脉血栓形成

部分病人可以在曲张的浅静脉内形成血栓,表现为局部红肿痛,硬块形成,疼痛影响行走。如果不及时治疗,血栓有可能向上或通过交通静脉蔓延到深静脉,造成深静脉血栓,有肺栓塞危及生命的风险。

## (六) 影响美观

许多人因为腿上的青筋突出,或者是小腿皮肤变黑而不敢穿裙子或参加一些运动,如游泳等。张国利表示,正因为有这些并发症,所以静脉曲张一旦判断有可能发展,就可以考虑早期微创手术。早期手术的好处也是显而易见的,一是可以采用微创。二是术后恢复快、痛苦少。三是改善深静脉瓣膜功能,减少复发率。四是避免无法恢复的皮肤变黑、皮炎等。 钱文



■图为上海长航医院静脉曲张专科主任张国利

## 【自我保健】

# 身体大扫除 你知道怎么做吗

**心** 心脏就是健康。只有心脏健康,才能使机体发挥正常的生理功能。

### 有垃圾的表现

1、舌头溃疡 2、额头长痘 3、失眠、心悸 4、胸闷或刺痛。

### 如何打扫?

1、莲子芯,味苦,可发散心火,是最好的化解心脏热毒的食物。2、按少府穴,位置在手掌心,第4、5掌骨之间,握拳时小指与无名指指端之间。3、绿豆,利尿、清热,化解并排出心脏的毒素。4、时疗,中午11点到1点是心脏排毒最佳时间,可以吃茯苓、坚果、黄豆、黑芝麻、小枣等护心食物。

**肝** 肝脏就是负责排毒的,它参与人体内部调节。

### 有垃圾的表现

1、指甲表面有凸起的棱线,或是向下凹陷。2、乳腺增生,经前乳腺胀痛明显增加。3、情绪容易抑郁。4、偏头痛,脸部的两侧长痘痘。

### 如何打扫?

1、青色食物,五行理论青色以通达肝气,起到很好的疏肝、解郁、缓解情绪的作用,建议食用土建橘子或青柠。2、枸杞,提升肝脏的耐受性和抗毒素的能力。3、按太冲穴,位置在足背第一、二跖骨结合部之前的凹陷中。4、灵芝,能促进肝脏对药物、毒物的代谢,对于中毒性肝炎有确切的疗效。5、时疗,晚上11点到1点之间是肝脏排毒时间,这段时间应该熟睡,不要熬夜。

**肺** 肺的自我保护能力很差,是人体最脆弱的一个器官。

### 有垃圾的表现

1、皮肤呈锈色,晦暗。2、便秘。3、多愁善感,容易悲伤。

### 如何打扫?

1、萝卜,是肺脏的排毒食品。2、百合,提高肺脏抗毒能力,且养肺滋阴。3、苹果,皮中的果胶和

抗氧化物能减轻肺部的炎症。4、按合谷穴,位置在手背上,第1、2掌骨间,当第2掌骨桡侧的中点处,用力按压。5、排汗,肺管理皮肤,出一身汗让汗液带走体内的毒。6、多喝水,不吸烟,阴霾天气少出门。7、时疗,肺脏最适合排毒的时间是早上7点到9点,最好运动、出汗排毒。

**胃** 胃是食物的储运厂和加工厂,是食物消化的主要器官。

### 有垃圾的表现

1、胃隐痛、刺痛、绞痛。2、气胀、食胀。3、舌淡无味、口苦。4、面色萎黄、暗淡无光。5、舌苔黄或白、舌质有瘀斑、口有异味。6、恶心呕吐、打嗝、反酸烧心。7、乏力、四肢无力。

### 如何打扫?

1、不熬夜,保持好心情。2、少吃油炸、腌制以及生冷刺激性食物。3、规律饮食,定时定量,可形成条件反射,有助于消化腺的分泌,更有利于消化。4、细嚼慢咽,食物充分咀嚼,分泌的唾液对胃粘膜有保护作用。5、饮水择时,最佳时间是晨起空腹时及餐前1小时。6、注意防寒,胃部受凉后会使胃的功能受损。7、不吸烟、少饮酒。

**大肠** 大肠是一个很脏的器官,平时要非常注重它的打扫工作。

### 有垃圾的表现

1、经常打嗝、腹胀、放屁多。2、出现腹泻、胃溃疡等肠胃疾病。3、面色晦暗、皮肤粗糙、毛孔扩张、痤疮、便秘等。

### 如何打扫?

1、保持肠道通畅,多吃苹果、香蕉等水果,主食不要过于精细,多吃粗粮。2、工作压力大、久坐也会导致便秘,最好每天都运动一下,保持好心情。3、牛蒡,帮助肠胃新陈代谢,清理垃圾,是非常好的养胃清肠食品。4、多喝水,茶疗也是很好的大肠养护方法。