

小暑来临冠心病病人悠着点

心内科专家:防人类“第一杀手”用对五个方法

◆ 张筱琳

小暑来临！ 三大导火索，个个都现实

说起冠心病的发病因素，张雅君教授认为，年龄已经不是最关键的因素，反而是跟日常的生活习惯、季节、情绪关系比较密切。夏季小暑来临，大致归纳下，有三大导火线。

导火线一：湿度大，缺乏氧量

小暑前后正值黄梅季，气温高、湿度大，含氧量低，血液集于体表，而人体新陈代谢加快，氧气需求量增加，因此心脏和大脑的血液供应减少；加上夏天排汗多，水分流失多，血液黏度上升，血液循环受阻，就容易诱发冠心病。若补充水分不及时，可能会出现不同程度的脱水，有高血脂、高血压等慢性病基础的人，容易出现冠状动脉内血栓，造成急性心肌梗死的发生。

导火线二：高温使交感神经过度兴奋

人在高温状态下，交感神经兴奋性增高，心率加快，冠状动脉收缩，心肌供氧量减少，这也会增加冠心病的发作。另外，由于频繁使用空调，人们经常会在一冷一热的环境下，人体在适应温差变化的过程中，受空调的影响血容量会发生变化。这时心脏不好或者本身就有冠心病的患者容易发生心肌梗死。由于上午6时-11时被称为是急性心梗、脑卒中、猝死的“魔鬼时间”，病情较重的老年冠心病病人，建议在醒来的头30分钟，最好继续安静地躺在床上休息，避免活动量大的运动。

导火线三：昼长夜短，睡眠差

夏天昼长夜短、熬夜多、睡眠不好、情绪不稳等也是导致血管堵塞甚至引起心肌梗死的重要原因。高温、潮湿的天气严重影响

暑夏驾到，号称人类“第一杀手”的冠心病进入一年里最高发的季节。许多人认为冬天是冠心病的高发季节，而忽视了夏季冠心病复发的危险性。其实，酷暑盛夏，心绞痛乃至心肌梗死的并不少见。夏季为什么容易发生急性冠心病事件，上海远大心胸医院VIP中心主任张雅君教授为我们的读者朋友做了讲解，也告诉了冠心病患者如何安然度夏！

睡眠质量，睡眠时间不足，过度疲劳使人们心烦气躁，血压升高、脉搏加快，这些不良刺激可以直接诱发心肌缺血，心肌梗死、心律失常，甚至出现室颤等恶性心律失常，造成猝死。张雅君教授曾碰到一位40岁的男性患者，突然脸色苍白，胸口痛，说不出话来。被人送到急诊室后，经医生检查，心肌酶谱升高，是急性心肌梗死。最后，命是保住了，但由于常年吸烟、喝酒、暴饮暴食、熬夜，才40岁的壮年高血脂、糖尿病、脂肪肝、肥胖样样都有。

情绪因素！ 股市震荡增加冠心病死亡风险

从某医院获悉，近日沪深股市大幅震荡，导致前往该院就诊的冠心病等心内科疾病患者增多。股市的涨跌、大震荡，股民们或兴奋狂喜，或情绪焦虑，带来诸多身心健康问题，尤其是股市暴跌，可导致一些人的精神崩溃，一些人发生心血管事件。张雅君教授表示，“股市剧烈震荡时，因心血管疾病就诊的病人往往有所增加，其中部分是因为炒股所致。在此，希望股民们保持良好的心态，保持情绪稳定，尽可能避免股市对心血管健康造成的负面影响。”

积极防治！ 预防冠心病的五大方法

方法一、保持规律的生活作息和情绪稳定

不建议经常熬夜和承受超负荷的脑力、体力消耗，避免情绪激动、精神过度紧张等。切莫暴饮暴食、吸烟酗酒及过度性生活。面对目前股市的剧烈震荡，保持淡定，不以物喜不以己悲。

方法二、运动强心降脂好处多

适量的运动可促进人体血液循环，降低胆固醇含量，并能增强肌肉、骨骼，防止关节僵硬发生。需要注意的是，运动强度不能过大，时间不能过长，每个人应根据自身情况选择适合自己的运动。

方法三、饮食清淡低盐限脂

膳食摄入要清淡，避免高钠食物。控制总热能及脂肪的摄入量，少吃动物内脏、肥肉、鸡蛋黄等，多吃海鱼。适量摄入蛋白质，多吃含钾、钙丰富而低钠的食品。忌服兴奋神经系统的饮品，如酒、浓茶、咖啡。

方法四、晨起喝水不可少

在早晨起床后喝水有利尿、帮助排便的作用，对预防高血压、动脉粥样硬化等心血管

专家简介



张雅君

主任医师，教授，从事临床工作三十余年，专攻心血管专业。上海远大心胸医院VIP中心主任，原交通大学附属同仁医院特需中心主任。上海医学会心血管专业委员会委员。中国远程医学学会心脏监护专业委员会委员。参加国家九五高血压课题研究，完成先心病、冠心病研究的多项课题，多次获科技进步奖，发表医学论文30余篇。

青春痘内调不到位 白花钱

◆ 余兰

青春痘一年四季都会发，不分季节和年龄。最小9岁，最大70岁，这和身体内部有直接关系。许多人发了痘痘第一想到的是靠外用产品来压痘，但是一停用马上就反弹，而且比原先更厉害。发青春痘的人体会最深，痘痘为什么擦了那么长时间的产品还是照样再发？总认为皮肤没有清洁干净、缺水、防晒没有到位而发痘痘，这种想法完全是误导，到头来脸上还留下后遗症。再好的外用祛痘产品，不靠好的内调，完全白花钱。所以很多发痘痘的患者失去了祛痘的信心。祛除青春痘一定要走出只靠外用来祛痘的误区，用正确的方法调理，标本兼顾。

我们的专家在祛痘方面有着独到的技术，赢得了良好的口碑，各界人士慕名而来。

很多痘友经过正确的调理，即可见效。如果你被困扰了很多年的痘痘总是解决不好，可以拨打专家咨询电话。我们以精益求精的态度，诚信、诚恳地回答你每个问题。祛青春痘我们不会让你白花钱和失望的！

我们的专家从医院出国深造，回国后专业从事祛痘。20多年来，已建立了一套成功的祛痘技术。用正确的方法坚持内调，才能有效。内调祛痘是真的祛痘，而且几乎不会复发，已为众多的海内外痘友解除了烦恼。

专家祛痘热线：61220588

地址：静安区昌平路667号

工作时间：每周二、三、六、日上午9时至下午4时

摆脱颈腰椎病“老大难” 可以不动刀？

新民健康免费送出骨科200名专家号 ◆ 张筱琳

随着医疗科技的发展，微创技术已实现了过去无法想象的医学成果，一根头发丝大小的微针就能治疗颈腰椎顽疾，大大减轻了患者的痛苦。微创技术的目的就是以最小的创伤换取最大的疗效。骨科专家刘静东主任介绍，所谓微创，顾名思义，就是微小的创口、创伤，是现代医学外科手术应用的特点，具有创伤小、痛苦小、术后不留疤痕、恢复快等特点，不但解决了保守治疗久治不愈的难题，而且避免了传统开刀手术可能导致的脊柱不稳、后遗症多等高风险。在骨科治疗颈腰椎疾病领域，可视椎间孔镜微创摘除术、射频热凝靶点消融术和小开窗髓核摘除术等微创技术代表了目前国际上前沿的技术水平，不再需要开膛剖肚，大动干戈，只需要做小手术切口就能治疗顽疾。

● 专家支招

“温柔一针”缓解颈腰椎病“老大难”

目前较为推崇的微创技术有射频消融术、可视椎间孔镜微创摘除术和小开窗髓核摘除术。这些技术都是通过极小的切口直达病灶，摘除病变的组织，缓减病痛，且患者在短时内就可恢复，自由行走。专家通常会根据不同病情，选择适合患者的个性化技术方案。

● 观点

刘静东主任表示，并非所有病情都需要开刀才能彻底治好，其实开刀后几年也有复发的机会。事实上，真正需要开刀的病人并不多，无论是从治疗感受、术后恢复，还是从风险程度上来讲，能微创的都不应该开刀。由于传统的微创治疗方式，一是方法太单

一，二是治疗停留在表面，并没有解决根本问题或者所有问题。而现在前沿的国际微创技术，治疗上更加的全面和深入，所以效果上有了质的飞跃。例如目前“一根针”等离子消融等微创技术正成为骨科疾病治疗的趋势，选择微创方法治疗颈椎疾病、腰椎间盘突出疾病，具有恢复快、痛苦少等优点。

活动信息

新民健康免费送出骨科专家号

活动时间：2015年7月6日至7月13日

报名方式：拨打热线021-52921500，也可发送短信“骨科+姓名+联系方式”至15221158362报名。送出200个专家免费号

专家简介

刘静东 主任医师

在北京301医院等三甲医院从事骨科专业临床工作近30年，擅长颈椎病、腰椎间盘突出出的微创治疗及手术治疗，如等离子消融、射频、经皮激光汽化一根针技术治疗颈椎病引起的头晕、颈肩背痛、手指麻木疼痛等颈椎问题，对腰椎间盘突出出症及腰椎管狭窄症的微创治疗有独到的见解，尤其擅长椎间孔镜微创技术治疗腰间盘突出症。



上海市著名商标 中国拍卖行业协会AAA级企业

上海国际商品拍卖有限公司拍卖公告

受法院及有关单位委托，本公司定于2015年7月21日(星期二)13:30时在上海市弄家路2号公共资源拍卖中心1号厅举行拍卖会，现将有关拍卖公告如下：
一、拍卖标的：(1)内为拍卖保证金
1.松江区新桥镇-96号地块商住综合用地北侧部分建设工程[500万元]
2.松江区小昆山镇中德路288号1-5幢(建面14430.97㎡)工业房地产[400万元]
3.金山区金山卫镇龙轩路2208弄73号602室(建面152.12㎡)复式住宅[110万元]
4.静安区常德路812弄3号四房(建面140.39㎡)办公[30万元]
5.长宁区曹路路5号1号楼2301室(建面138.25㎡)住宅[50万元]
6.普陀区曹杨路540号102室(建面53.81㎡)办公用房[20万元]
7.静安区南京西路2068号(协恒城)11号楼17D室(建面148.43㎡)住宅[50万元]
8.青浦区赵巷镇业辉路555弄73号(建面880.98㎡)花园住宅，参考价1020万元。[200万元]
9.南北区永兴路934号1座(建面144.76㎡)店铺，参考价470万元。[50万元]
(8-9号标的与温州汇丰拍卖行有限公司、温州市乐成拍卖有限公司联合拍卖)
10.虹口区北苏州路1422号1901、1902室(建面合计461.48㎡)办公[50万元]
11.闵行区沁春路315号1-2层(建面166.22㎡)店铺[50万元]
备注：1.除标准地一批[1万元]；2.撤底办公设备一批[1万元]
二、咨询电话：公告之日起接受咨询及看样事宜，咨询电话：021-63392222转咨询台。
三、须知：房产竞买人须为与竞买标的相适应该质的企业法人或个人，物资竞买人须为与竞买标的相适应该质的企业法人或个体工商户，个人办理竞买登记手续时须提供身份证明，企业须提供营业执照、法定代表人身份证、法定代表资格证明、企业经办人身份证、法人授权委托书等相关文件的原件并加盖公章。企业事业单位及个体工商户的拍卖保证金和成交价款的支付方式必须是本企业法人或个体工商户的银行账户，不接受现金支付。竞买人须于2015年7月17日16:00前至上海市黄浦区福州路108号办理登记手续，交付拍卖保证金。以票面支付的保证金须于2015年7月17日下午16:00前到账。
2015年第二届书画家钱锺书网上拍卖公告：预展时间：2015年7月28日-8月2日(9:00-16:30)；拍卖会时间：2015年7月31日9:00始-2015年8月3日14:00止；预展地点：福州路108号国裕大楼；咨询电话：63392090；预展及拍卖网址：www.allbid.com；拍卖会保证金：壹万元整。