

防止心梗复发 生活需要换个样

入冬之后，虽然极端低温天不多，但几天内温差悬殊，仍给心脑血管疾病的高发埋下了伏笔。这不，因冠心病导致心肌梗死（即心梗）急性发作而入院的患者明显增多，再一次向心梗高危人群敲响了警钟。同时，心梗发生后，患者面临再次复发的风险增高，千万不能疏忽大意。上海交通大学医学院附属第九人民医院副院长、心内科主任王长谦教授认为，心梗患者的长期康复离不开健康的生活方式和有规律的作息，因为不良的生活习惯是加速心梗复发的重要因素，此外，要坚持定期复查，长期坚持抗栓治疗，使疾病稳定下来，防止复发。

冠心病是指给心脏供血的血管——冠状动脉发生了粥样硬化导致血管狭窄，心脏

供血不足，当供血不足越来越严重时，就会导致心肌缺血，影响心脏功能，这就是我们常说的心肌梗死。

发生心梗后，最关键的就是要争分夺秒启动紧急救治流程。王长谦教授介绍，九院建立了南北医联体“心血管病急救区域网络”，并在九院为心梗患者开设了绿色通道，同时配备两支优秀的团队轮流值班，一旦接到抢救电话立马派出救护车，入院后以“救人为主”的原则先抢救病人、后补办手续。据统计，每年急诊绿色通道约有140-150例急性心肌梗死患者经经冠状动脉介入治疗抢救，治愈率96%以上。

王长谦教授指出，急性心梗和不稳定型心绞痛患者的动脉粥样硬化斑块不稳定，有



随时破裂的可能，会导致血小板聚集，快速形成血栓并堵塞血管。抗血小板药物可以预防血栓形成，有助于降低复发风险。国际指南推荐（包括美国心脏协会/美国心脏病学会，欧洲心脏病学会），对于病情较严重的急性心梗和不稳定型心绞痛患者应使用双联抗血小板治疗（氯吡格雷+阿司匹林）至少1年，以稳定病情、降低复发风险。乔阔 图 TP



知“心”话 回家

年末到了，春运就要来了。每到这个时候，在外求学、工作的人们准备着“秒”一张回家的车票。人们为何对“回家”如此执念？

因为家是一个有力的磁场，把每位成员牢牢地凝聚在一起；又是一个避风的港湾，为每位成员遮风挡雨。家庭是“肉体生活同社会机体生活之间的联系环节”，弗洛伊德曾如是说。家庭给予我们精神、情感上的支持，而这样的支持是我们作为一个有血有肉的人所必需的。

在心理科门诊，总能遇到这样的情况：有些家庭并不幸福，家庭成员一起前来进行心理治疗。谈话过程中，成员都在向医生控诉对方的不是，听起来大家说的都有一些道理，即使再听上几小时，也判断不出谁更有理。其实，他们之所以前来进行心理治疗，之所以感到不幸福，就是因为他们太讲“理”了。而家，从来就不是一个讲“理”的地方。心理学认为，人做事情都是有动机的。但是，归根结底，基本动机就只有两个：一是做正确的事；二是做愉快的事。在家庭之中，有时候过分坚持原则与准则，但影响了大家的感情；有时候可能做得并不那么正确，却可以让大家都感到愉悦。

而家庭对于孩子的身心发展也起到了很重要的作用：比如家庭会根据子女情况，制定家庭教育的计划和措施，并与学校密切配合做好教育工作；加强对孩子的思想品德和健康人格教育；为孩子的学校教育创造良好条件；保护子女的身心健康，增强他们的体质等。家庭治疗学派的观点认为，很多心理疾病和精神疾病都是由家庭文化导致的。这些家庭的特点就是有太多的标准，家庭氛围往往是没有生机的、封闭的、甚至是死板的。的确也是这样，那些有着太多规则、只关注是否正确的家庭养育出来的孩子幸福感也不会太高。

家不是讲理的地方，家应该是讲爱的地方，永远是你我坚强的后盾，这其中有许多妙处值得我们去体会、去感受。年底了，回家吧……

梅馨纯（同济大学附属第十人民医院心理科）



民间进九谚语说道：一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九，耕牛遍地走。

可见，从冬至到惊蛰后进九的八十一天里，自然界从冬季走到了春天。冬季气候严寒，自然界的动植物均处于收藏蛰伏的状态，人也同样顺应着自然界的变化，进入冬藏季节，冬季睡眠季是万物收藏的季节。冬归大地，寒气催人，万物生机闭藏，阳气潜伏，阴气逐渐盛极，草木凋零，昆虫蛰伏，自然界中的许多生物都进入冬眠状态，以适应寒冷的袭击，养精蓄锐，以待来年的春天孕

进“九”养生话睡补

育生机。由于自然界因素的影响，人类也与自然生态一样，冬季昼短夜长，人的睡眠时间相应增多，早睡晚起，合理调节睡眠有利于身心情志的调养。

冬天寒气逼人，人们外出机会减少，许多人不自觉地贪睡，有的因旧病复发而出现睡眠障碍；眼见万物凋零，易触景生情，产生抑郁情绪，人易催老。然而，室外活动是消除冬季郁闷、增强活力的一副良药。

中医主张天人相应、人与自然和谐发展。冬季的睡眠养生也应与自然协调统一。《素问·四气调神大论》曰：“早卧晚起，以待阳光。”可见，早睡是为了养护阳气，保持温热的身体；迟起是多养阴气，待日出而作。避

严寒，求温暖，使人体阴平阳秘，以防外感并发他病，或引发咳嗽。同时，也应注意饮食调适。冬季的饮食，宜用熟食，忌生冷粘腻，以防内受风寒，出现胃脘饱胀、下利清谷，进而影响睡眠。而桂圆莲子汤、莲子芡实汤，最适宜冬季食疗。

冬季虽是“生数皆终”的极变状态，过后乃是“万物复始”，春发来临之时。进九养生重在藏补，根据各人寒热虚实的偏异，辨证调补。所以说，冬季养生重保暖，养生讲究进补，减少慢性疾病的发作，进九之时，养好身体，来年精神抖擞。

许良（上海中医药大学附属市中医医院神志病科主任医师）

圣诞新装扮

雪佛兰乐风RV-Mickey定制版亮相迪士尼小镇

即日起至2017年元旦期间，雪佛兰乐风RV-Mickey定制版将亮相上海迪士尼度假区的大型购物餐饮娱乐区“迪士尼小镇”，以新装与大家共同迎接圣诞季。

雪佛兰城市休旅车乐风RV于去年上市，它以高颜值体育外观设计融合实用休旅功能，全系搭载Start-Stop智能启停系统以及SPORT运动、ECO节能两种驾驶模式，打造乐趣驾乘

体验，为新生代年轻人和年轻家庭的用车生活注入了更多活力。此次展出的乐风RV-Mickey定制版由雪佛兰与迪士尼中国合作打造，在现有顶配版车型基础上，融入了迪士尼经典



迪士尼人物米奇的元素设计，为乐风RV家徽再添一名“玩乐”搭档。本月，雪佛兰乐风RV-Mickey定制版即将正式登陆经销商展厅与全国消费者见面，并同步开始销售。

雪佛兰乐风RV-Mickey定制版灵感源自迪士尼经典卡通

形象——米奇，设计融入车身多处迪士尼米奇标志性的红黑配色和大量米奇元素，为大家呈现出一款童趣盎然、元气满满的乐风RV。灵感来源于米奇鞋子前白色橡胶设计，车身专属Mickey徽标，以及印有米奇造型的引擎盖及后车窗，让活泼

生动的米奇形象跃然“车”上。置身车内，米奇纹杆也被大范围应用在车内，印有米奇轮廓的中央扶手以及手刹杆、头枕、方向盘、雪挡等组成奇梦礼盒充满丰富有趣的米奇元素，将舒身体验升级为欢乐的旅程。



圣

诞季期间亮相于迪士尼小镇的雪佛兰乐风RV-Mickey定制版，将以米奇新装与消费者和前来上海迪士尼度假区游玩的全球游客一齐欢度节日，并向现场的游客们更近距离地展现雪佛兰“梦·创未来”的品牌主张。