

特别关注

你的这些习惯会让心脏“撂挑子”

都说心脏是人体的发动机,只有当心脏正常运作,才有足够的“马力”给全身各个器官输送血液和营养物质,我们才能得以生存。可是,心脏也有自己的“小脾气”,如果不注意爱护,它也会“撂挑子”。今天就来跟大家聊聊哪些情况会让心脏“罢工”。

经常“吞云吐雾”

研究发现,吸烟是心肌梗死发病的重要危险因素之一。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长,冠心病的发病和死亡风险就越高。数据显示,全球每年约190万人由于吸烟或者二手烟暴露引发的冠心病而失去生命,约占全球冠心病死亡的五分之一。

烟草中的尼古丁和一氧化碳会损坏血管内皮,同时还会升高血压,引发动脉粥样硬化,长期吸烟甚至可能诱发猝死。

而戒烟对心血管的益处很快就能显现,戒烟一天内,就能降低心率和血压,使血液一氧化碳水平恢复正常。戒烟一年,冠心病发生风险就只有吸烟者的一半,戒烟15年就能下降到从未吸烟者的水平。

因此,要保护心脏,请您不

要吸烟。

总是暴饮暴食

高兴的时候要多吃,不高兴的时候更要多吃,不少人把食物当成情绪的出口,甚至经常暴饮暴食。但是,进食量过多,尤其是大量进食油腻食物,会导致血液流速减慢,增加心脏负担,还可增加血小板聚集性,容易引发急性心肌梗死。另外,过量饮酒也会加快心率、升高血压,并诱发心律失常。

因此,七分饱、清淡饮食是健康饮食的基本原则,至于喝酒,能不喝的时候最好别喝,尤其是患有慢性病或者正在服药的人群,千万不能喝酒。

老是久坐不动

不少人上班就坐在电脑前,下班就窝在沙发里,每天久坐时

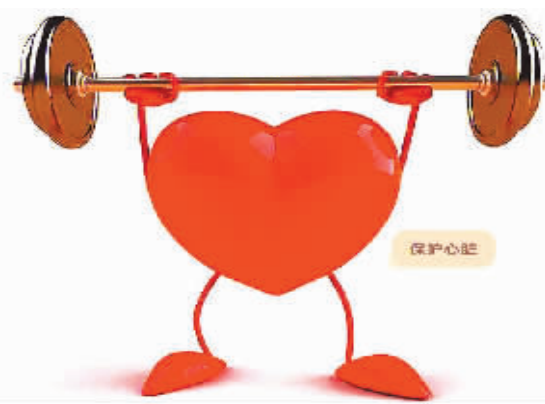
间超过6小时,如果一直维持这种情况,真的是“坐”以待毙!

研究发现,那些完全不运动、每天久坐超过8小时的人,跟坐得少并且动得多的人相比,全因死亡风险增加了80%,心血管死亡风险翻了一番!

研究发现,充分的体育锻炼可以抵消一部分久坐带来的危害。因此,建议上班族每隔一小时就起来动一动,并且利用碎片时间进行锻炼,成年人每周尽量累计达到150至300分钟的中等强度或者进行75至150分钟的高强度有氧活动。

喜欢当“夜猫子”

有些人因为工作不得已而熬夜,但更多人是由于玩手机、打游戏而当了“夜猫子”,无论哪种原因导致的长期睡眠不足,都会引起血液中的炎症因子聚集,



保护心脏

诱发动脉粥样硬化,还会影响心脏传导系统,导致心律失常等情况。

当然,无论是睡眠过少或者睡眠过多都会增加心血管疾病发生风险。因此,健康的睡眠模式有利于心血管健康,建议您每天晚上22:00至23:00之间入睡,每天睡眠7至9小时,睡眠和起床时间尽量保持规律。

常感“压力山大”

无论是突然感到愤怒或者

沮丧等急性精神压力,或者由于工作和生活带来的慢性精神压力,都会使身体分泌压力激素,从而引发冠心病,还会引起血管收缩异常,甚至导致动脉粥样硬化斑块破裂而危及生命。

想避免由于焦虑、压力等负面情绪带来不良影响,就要学会心理调适,用健康的方法来宣泄负面情绪,比如适当运动、良好睡眠、亲近自然等方法,都有助于减轻精神压力。

据《北京青年报》

医生提醒

嘴唇干裂、起皮儿? 不能舔!

说起慢性唇炎、口角炎,大家估计都不陌生,尤其是北方冬季,气候干燥,正是慢性唇炎泛滥的季节。专家提示,嘴唇干裂、起皮儿,千万别舔!

◆嘴唇没有它 难怪易受伤 冬季气候干燥,嘴唇唇红黏膜没有皮脂腺,所以容易发生炎症。慢性唇炎和口角炎主要表现就是嘴唇干燥,起一些细小的皮屑,严重了会不停地起干皮,甚至有厚硬的结痂,有的时候会有红肿、裂口、疼痛、出血等表现。

另外,在口角区也会发生同样情况——嘴角皲裂出血,红肿疼痛,张口受限。如果护理不当,慢性唇炎和口角炎可能会反反复复发生,甚至出现嘴唇颜色变浅发白,或者嘴唇、口角区有色素沉着变黑的情况。

◆都发炎了 就别刺激它了 得了唇炎、口角炎应注意什么呢?首先,尽量让嘴唇避免各种刺激,



包括风吹日晒和寒冷的刺激,必要时戴上口罩;注意别大张嘴,吃饭时要避免酸辣、过烫、过咸的菜汤沾在嘴唇上。其次,不要舔嘴唇,这样只会让嘴唇越来越干。还有,不要嘴上一起皮儿就去撕,以防造成更大的损伤。

如果症状比较轻,可以局部涂抹金霉素眼膏或性质温和、不含香精、色素的唇膏。注意金霉素眼膏不宜长时间应用。

对于比较厚重的结痂,可用干净的药棉蘸温水对嘴唇像敷面膜一样湿敷,每次大约15分

钟,再把嘴唇上泡软的干皮、结痂之类的轻轻去除,这样有利于外用膏药发挥作用。

◆情况太严重 就去医院看看 如果是干燥、裂口、脱皮甚至出血、感染的唇炎、口角炎,最好到口腔黏膜科就诊。

在唇炎、口角炎完全控制后也要好好爱护嘴唇,注意营养均衡,饮食结构合理;不要吃过于辛辣、刺激的食物;保持良好的心态、不急不躁;平时可以使用医用凡士林进行保湿。

□付洁 关晓兵

科学育儿

孩子有痰咳不出? 试试这仨手法

呼吸道疾病高发,教您3个简单手法,让孩子更好地咳出痰液,帮助病情恢复。

手法一 拍背排痰

晨起时、餐前半小时、餐后两小时或者做完雾化时,可以为孩子拍背。如果孩子比较小,可将孩子抱起,让孩子的头倚在成人肩膀上。如果孩子能坐住了,可选择坐位进行拍背。

在拍背时,要使用空心掌进行操作。当拍背发出空空声,就证明手形做对了。拍背的顺序是从下到上、从外向内,避开脊柱及肾区,迅速而有力地进行叩击,拍背的力度以患儿不感到疼痛为宜。频率为每分钟100至120次,整个过程为15分钟,每拍背2分钟可以让孩子稍作休息。

手法二 分推胸八道

胸八道,顾名思义,在胸部。八道,指的是孩子的八个肋间隙,从第一二肋间隙到第四五肋间隙,左右各四。做这个手法一定要定位精准,不要推到肋骨上。推的时候要用双手的拇指,



从前正中中线开始,同时分别向左右分推。可以重复做三到六遍。切记动作要迅速而轻柔。

手法三 分推肩胛骨

分推胸八道和分推肩胛骨都是中医小儿推拿常用的手法,有止咳、化痰、宽胸、理气的功效。

做这个动作的时候,要先找到孩子的肩胛骨内侧缘与脊柱之间形成的凹陷处。用双手拇指从上到下同时进行分推。可以看到分推的轨迹呈八字形。分推的时候要缓慢而轻柔,不要伤到孩子娇嫩的肌肤。

□张傲凡

家庭保健

吃着不咸≠含盐量低 当心那些“隐形盐”

盐是最常用的调味品,是人体钠离子的主要来源。但对于儿童和成人来说,高“盐”值的食物有一定危害。成年人每日吃盐的量要控制在5克以内。生活中有很多“隐形盐”存在,一不当心就可能摄入盐过量。

◆吃着不咸≠食物含盐量就低 控制食盐的摄入,本质上是为了控制钠的摄入。如今各种调味品、添加剂中都有较高含量的钠。被忽略的高钠调味品有味精、酱油、豆瓣酱、榨菜、鸡精、腐乳等。

另外,很多加工食品都是高盐食物,比如面包、披萨、烤鸡、三明治、罐头制品等。还有些食物口感上并不能很快识别出咸味,比如挂面,制作过程中已经加入了盐。

甚至一些甜品为了提高口感,在制作过程中也会添加很多盐,比如奶酪、冰淇淋、糕点等。所以吃着不咸,不代表食物的含盐量就低,一定要警惕身边这些“隐形盐”。

日常生活中高盐食物:酱、咸菜酱菜类、咸蛋、面制品类、咸坚果、咸鱼虾等海鲜、加工豆制品、薯片饼干类、罐头制品、调料等。

果、咸鱼虾等海鲜、加工豆制品、薯片饼干类、罐头制品、调料等。

◆选购低盐食物先看营养标签 购物时,要学会看懂营养成分表,避免高钠食品,选择低钠食品。

首先,在购买食品时看营养成分表中钠的营养素参考值,如果成分表中钠含量超过30%NRV,那就建议少买少吃。

其次,选择有低盐、少盐或无盐标识的食品。

另外,平日少吃零食,最好戒掉零食。 据光明网

有此一说

女性晚睡1.5小时,血管易发炎

近日一项针对女性的研究显示,即使仅仅晚睡1.5小时,也会损害血管细胞,导致心血管病。

研究显示,在短短的6周睡眠时间不足后,血管细胞就会被“浸”入有害的氧化剂。而且与休息良好的细胞不同,睡眠不足后细胞无法激活抗氧化反应来清除有害分子。其结果就是细胞发炎和功能失

调,而这是心血管病发展的早期阶段。

这项研究共入选了近1000位女性,其中35位健康女性每晚睡7至8小时,完成了12周的研究。在其中6周时间,这些女性按日常作息睡觉,另外6周,比平时晚睡1.5小时。

研究者表示,正设计研究来观察就寝时间的变化是否会影响血管炎症。 □杨进刚