

給蒼老的心減齡

心比人平均老13歲

一個人的心臟年齡和他的實際年齡應該是吻合的，但由於城市化、現代化等原因，人們過多地暴露於心血管病危險因素中，導致心臟過早衰老。一項對17.7萬人心臟年齡的跟蹤研究顯示，受試者平均實際年齡為53歲，平均“心臟年齡”却為66歲，較實際年齡老了13歲。而且，男性心臟更易衰老。受試者中，男性平均實際年齡為54歲，但“心臟年齡”為69歲；女性平均實際年齡為53歲，“心臟年齡”為63歲。

北京大學人民醫院心內科主任醫師張海澄接受《生命時報》記者採訪時表示，心臟是維持血液循環系統的重要動力，如果按一個人心臟平均每分鐘跳70次、壽命70歲計算的話，心臟一生晝夜不停要跳近26億次。若將人體比作汽車的話，心臟就是永不停歇的發動機，心臟早衰意味著發動機提前老化，即使外表保養得再光鮮亮麗，也會因動力不足而進廠維修。發動機超齡工作，可隨時換新的，心臟早衰卻沒辦法煥然一新，祇有平時多加愛護，才能讓心臟保持年輕態。更值得強調的是，心臟是全身的“營養泵”，一旦它衰老了，泵血功能降低，身體各部位也會隨著供血不足逐漸老化，比如胃腸道功能減退，會出現惡心、食欲不振等癥狀；腎臟功能受影響時，會出現尿尿增多、少尿或下肢水腫；肺功能減退會出現呼吸困難，人體血氧含量隨之降低，進而導致心臟不得不加速工作來促進血液循環，最終形成惡性循環。心臟年齡變大，意味著致命性心臟病和中風風險也會增加，死亡年齡可能因此提前。

心血管病還會給家庭和社會帶來巨大的經濟負擔。為了讓公眾“知風險，早幹預”，國家衛生健康委員會等多部門發起了“健心行動”，公眾可通過公眾號進行“心臟年齡”測試。雖然不能僅靠幾道題就準確計算出心臟的壽命，但可對心臟“超齡工作”者起到警示作用。

幾大因素催心老

通常來說，人的心臟機能會隨着年齡增長而逐漸衰退，對於男性來說，55歲左右是心臟的“高壓綫”，女性則是65歲，但女性在進入更年期後，心血管病發病風險會大增，這些都是我們不能左右的自然規律。

張海澄表示，除了年齡、性別和早發冠心病家族史，影響心臟年齡的危險因素還有幾十種，令人欣慰的是，其中大部分是可以自我改善的。例如，更年期激素水平變化是心臟不可避免的“催老劑”，但女性採取健康生活方式的比例更高，患心血管病的風險因此低於男性。對中國居民來說，“三高”、吸煙、肥胖是最凸顯的危險因素，也是可防可控、最易改變的因素。

高血壓。我國成人高血壓患者超過2億，若對高血壓不加以控制，會導致心肌肥厚，全身血管受損，隨着時間推移，心臟會因不堪重負而發生衰竭。研究顯示，70%的心衰由高血壓所致，還可能出現與之相關的冠心病、房顫等併發癥。

高血脂。我國約1/3的成年人血脂超標，這容易誘發冠狀動脈粥樣硬化，硬化的動脈又會引起



心肌缺血，使心臟功能減退。當血脂高到一定程度，血液中的一些物質就會堆積在血管壁上，若進一步發展，可能出現血栓、心梗。

高血糖。高血糖會引起體內代謝改變，導致血管內物質逐漸堆積、血管狹窄和動脈粥樣硬化，嚴重的會造成心肌缺血。

吸煙。煙草中的尼古丁會使心搏出量增加，引發高血壓；若煙草中的一氧化碳進入血液，會使血液含氧量降低，最終可能誘發心梗。研究發現，吸煙者發生心梗的風險是正常人的3倍。

肥胖。肥胖者由於脂肪堆積，循環血容量增加，會加重心臟負擔。肥胖還容易導致冠狀動脈粥樣硬化，引起心肌細胞脂肪沉積、心室壁增厚等。

心臟早衰有迹象

發動機過載會發燙、冒煙，心臟疲勞時也會發出求救信號。及時發現這些信號，並進行預防或治療，對健康非常重要。

胸痛胸悶。這是最常見的心臟病信號，多發於左前胸，一般為持續幾分鐘的悶痛或壓痛，尤其會在運動、飽餐、受涼、吸煙時發生。有些人癥狀不典型，祇是感到氣不夠用或上腹痛、肩痛等。

心慌氣短。運動後，如連續上三層樓、做一般性家務等，會感到心跳明顯加快，並出現呼吸急促、心慌等癥狀，休息一會兒才能緩解，可能是心臟功能減弱的表現。

不能平臥。這是典型的心臟病表現，病情稍輕者可能出現平臥時呼吸困難，換成較高的枕頭或半臥才覺得呼吸順暢；病情嚴重者不能平臥，甚至在睡覺時憋醒，坐起身才能緩解，有時還可能伴有咳嗽。

疲乏無力。覺得渾身沒勁，運動耐力明顯下降。

下肢水腫。若腳背、腳趾、踝關節等部位浮腫，一般兩側對稱，用手指按壓後出現小坑，說明心臟功能可能不好。

面部變色。突然出現臉色灰白、嘴唇或鼻尖等部位發紫，也可能預示着心臟出了大問題。

首都醫科大學附屬北京安貞醫院心內科主任醫師楊紅霞提醒，如果出現上述現象，建議及時就醫，做一次心臟檢查，以便及時採取防治措施。

心臟減齡定計劃

“30歲的人60歲的心臟”並非一朝一夕形成



的，要想做到“60歲的人30歲的心臟”，也需要長年累月地堅持保養。怎樣做才能減慢心臟“衰老”的進程呢？

定期體檢。楊紅霞表示，體檢能及時發現心血管異常。普通人每兩年進行一次常規檢查即可；有心臟病家族史及高風險人群，建議每年做一次體檢，包括血壓、血脂、血糖、心電圖等；平時要養成摸脈搏的習慣，如早上醒來、胸悶心悸時，要有意識地通過脈搏了解心率。若頻繁出現心率過快，應及時就醫。

留心三高。建議大家提高對高血壓、高血脂、高血糖的防範意識。英國高血壓協會專家凱瑟琳·珍納表示，測量血壓是延年益壽的第一步。提倡家中備個血壓計，18歲以上成年人每個月自測1次；高血壓患者即使血壓達標也應每周自測1~2次，觀察血壓變化；如果血壓未達標或有相關癥狀，最好每天測1次，並及時請醫生調整治療方案。

科學飲食。注意少食多餐，多吃新鮮蔬果。一項針對我國50萬人的研究表明，與不吃和很少吃水果者相比，每天吃水果的人心心血管病死亡風險低40%。做菜時少放鹽，每人每天不超過5克，如果覺得味道淡，可用蒜、姜、醋、胡椒等調味。肉類盡量以三文魚等深海魚為主，減少豬肉等紅肉的攝入量。

戒煙限酒。研究顯示，戒煙對預防心血管病復發的作用顯著，戒煙24小時就會出現血壓下降、心跳變緩等積極改變，發生心血管意外的風險也會隨之降低。喝酒會使心肌失去彈性，心臟擴大，膽固醇升高，傷害心腦血管系統，所以必須限制飲酒。

多做運動。與不運動的人相比，每周做中高等強度運動的人，缺血性心臟病風險下降64%。建議每周進行150分鐘中等強度有氧運動，如慢跑、游泳、騎自行車，或75分鐘的高強度運動，如跳操等。久坐的上班族建議至少每個小時起身活動一次，以保持全身血液流通順暢。即便患有心血管病，也不要因此放棄運動，應在醫生指導下循序漸進地鍛煉。

控制體重。超重和肥胖是心血管病的主要危險因素。建議家裏常備一個體重秤，家人間相互督促，控制體重，可降低心血管病發病風險。

戒躁戒怒。壞情緒是心臟的大敵，建議遇事不急躁，心情不好時多和家人朋友溝通，想發脾氣前先數10個數，平復情緒。



俗話說：“春茶苦，夏茶澀，要好喝，秋白露（指秋茶）。”秋日正是一年中品茶的最佳季節。在承夏啓冬之際，根據自己的體質和癥狀，泡一壺藥茶養生，是中醫樸素的治未病手段。便秘、聲嘶、咳嗽、雙目幹澀不適、虛煩失眠、口幹納少、煩渴引飲等都是秋季常見的不適癥狀，推薦辨證選擇以下6款藥茶。

清熱潤肺茶。取羅漢果1/4個、胖大海2枚、川貝母10克，川貝母使用前打碎，其他材料一同放進壺中，加入300~400毫升清水，浸泡15分鐘後，煎半小時後晾涼，以茶代飲。方中，羅漢果有清熱潤肺、利咽開音、滑腸通便的功效；胖大海可用于肺熱聲啞、幹咳無痰、咽喉幹痛、熱結便秘、頭痛目赤等癥狀；川貝母可清熱潤肺、化痰止咳、散結消癰。三味合用，有清熱潤肺、利咽開音、止咳化痰、滑腸通便的作用，適合肺熱咳嗽、咽痛失音、腸燥便秘者。

養肝明目茶。取決明子15克、菊花20克、桑葚15克、枸杞15克，上述材料全部放入壺中，加入清水約1升，煮沸後再煮10分鐘即可。方中，決明子潤腸通便、降脂明目，可治療便秘及高血脂、高血壓。菊花辛散苦泄，微寒清熱，既能疏散肝經風熱，又能清泄肝熱以明目，可用于治肝經風熱或肝火上攻導致的目赤腫痛。桑葚可補血滋陰、生津潤燥。枸杞滋腎潤肺、補肝明目。幾味合用，清熱解毒、平肝潛陽、生津明目，適用於肝陽上亢、血虛失養所致的雙眼幹澀、視物昏花、頭暈目眩、血壓偏高、口苦口幹、頭臉生瘡等癥狀。

百合肉桂調和茶。取百合20克、肉桂2克、山藥15克、陳皮3克，加入500毫升清水浸泡半

背痛一年少掙4萬塊錢

很多成年人都有過背痛的經歷，尤其是腰痛最為常見。此前有研究顯示，背痛已成為影響人們工作的公共衛生問題之一，患病率達15%~30%。近期，瑞典斯德哥爾摩卡羅林斯卡醫學院在《英國醫學雜誌》刊發的一項新研究發現，背痛會影響個人掙錢能力。患有背痛的人每年經濟收益損失是普通人群的2.6倍，平均每人每年少掙5429歐元（以2018年價格估算），約合人民幣4萬多元。

研究人員對瑞典2.3萬19~60歲背痛患者和11.5萬普通人群對照調查發現，在12個月的隨訪期內，背痛組中有42%的人長期缺勤（超過14天）或領取殘障撫恤金，參考組中祇有15%；背痛組缺勤或領取殘障撫恤金的時間平均為74天，參考組為29天；平均每位背痛患者經濟收益損失

為8928歐元，參考組為3499歐元。其他疾病方面，背痛組患肌肉骨骼疾病（42%）和精神疾病（26%），參考組分別為19%和14%；性別差異方面，女性背痛成本（10376歐元）明顯高於男性（7239歐元）；職業差異方面，體力勞動者患嚴重背痛風險高。此外，在背痛人群中，有抑鬱癥或其他精神障礙的平均經濟收益損失最高。

研究人員指出，該研究中僅測量了經濟收益損失成本，並不包括背痛治療的藥物或醫療保健成本。據估計，背痛損失的總成本中約有84%歸因於收入損失，16%為醫療成本。此前一項對瑞典對腰痛患者的疾病成本研究中，一次腰痛發作後每人的醫療平均成本為2753歐元。

研究最後指出，為減少損失，應採取幹預措施，幫助背痛患者繼續工作或重返工作。

秋季不適，沏杯藥茶

小時，倒進壺中，煮沸後再煮20分鐘。方中，百合養陰潤肺、清心安神；肉桂有補火助陽、引火歸元、散寒止痛、溫通經絡的功效；山藥健脾補肺、固腎益精；陳皮理氣健脾、燥濕化痰。幾味合用，可調和陰陽、補腎助陽、清心安神、健脾益氣，適用於陰陽兩虛所致的疲憊乏力、腰膝冷痛、食欲不振、虛煩失眠等癥狀。

益胃清肺茶。取百合、玉竹、沙參、蓮子各20克，大棗3個，上述藥材浸泡半小時後放進壺中，加入清水500毫升，煮沸後再煮30分鐘即可。方中，玉竹養陰潤燥、生津止渴；沙參養陰清熱、潤肺化痰、益胃生津；蓮子補脾止瀉、益腎澀精、養心安神。幾味合用，可清熱生津、養陰潤肺、健脾開胃，適合口幹口渴、食少飲多、脾氣暴躁的患者。

疏肝健脾茶。取佛手15克、菊花15克、陳皮5克，適量開水衝泡，代茶飲。方中，佛手疏肝理氣，適用於肝胃氣滯、胸脅脹痛者；菊花散風清熱、平肝明目；陳皮理氣健脾。本茶飲可清肝健脾、行氣開鬱，適用於心情鬱鬱不樂、兩脅或乳房疼痛、口苦口幹、痛經等肝氣鬱結之證。



山楂消食茶。取山楂15克、烏梅10克、麥芽15克、陳皮5克，蜂蜜適量，浸泡後加入清水煎煮半小時，晾涼後兌入蜂蜜，當水飲用。本方酸甘斂陰、生津止渴、健胃消食，適用於腹脹飽滯、不思飲食、口幹欲飲等癥狀。