



国家心血管病中心不久前发布的中国心血管健康与疾病报告显示，中国心血管病患病率及死亡率处于持续上升阶段。目前，心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位，心血管病已成为重大的公共卫生问题。



每天10分钟 心脏做运动

近年来，在河北省秦皇岛市第一医院心血管内科一病区，每日清晨医护人员都会带领心血管病患者和患者家属做“心脏康复操”。

据了解，“心脏康复操”是遵循心血管疾病康复过程而设计的运动，包括热身运动、有氧运动及抗阻力运动等多种形式，适当的康复运动可以促进心脏功能的恢复、降低心脏病发病率次数、提高心血管适应能力。每天大约10分钟的康复操训练能活动到全身关节和肌肉，助力健康恢复。

曹建雄摄（人民视觉）

三高人群需注意 戒烟戒酒多吃菜

美好人生，从“心”开始

本报记者 熊 建 王美华

中国心血管疾病患
病人数达到3.3亿人

“根据中国心血管病的报告，我们知道现在每死亡两个人，就接近有一个死于心血管疾病，包括心脑血管疾病。”在不久前举行的2020腾讯医学ME大会上，复旦大学附属中山医院心内科主任、上海市心血管病研究所所长、中国科学院院士葛均波如是说。

《中国心血管健康与疾病报告2019》显示，目前中国心血管疾病患病人数达到3.3亿人，比2019年发布的数字2.9亿多出4000万人。葛均波介绍，心血管疾病死亡最多的目前可能还是冠心病，以动脉粥样硬化为主的疾病，再者是高血压。

心血管疾病为何呈爆发式增长？葛均波解释说，我们没有控制好疾病的发病源头，即没有做好预防。如果把一个人作为一个整体看待，这些疾病的发生是过去这些年不健康的生活方式、高胆固醇血症、肥胖以及肥胖导致的糖尿病、吸烟和高血压这四个主要的危险因素导致的，其他的遗传因素或性别等也有一定的作用。

树立“泛血管”概念，把人看作一个整体

葛均波介绍，医学实质上把一个人分成系统，比如呼吸系统、消化系统、循环系统、血液系统等，再把系统分成器官，比如把呼吸系统分成支气管、气管、肺等，之后把器官再分成组织，再分成细胞，一点点往下分。

“一个人哪个地方不舒服，就到医生那儿找相关的疾病，所以出现了头疼医头、脚疼医脚的问题。”对此，葛均波强调，要把人作为整体来看待，心血管疾病其实是血管病，“我们在专业里强调‘泛血管’的概念，或者说泛血管疾病，它是以动脉粥样硬化为主导的疾病，发生在不同的器官，比如发生在大脑，产生脑中风，发生在心脏，产生心肌梗死，发



2020年11月6日，第三届中国国际进口博览会上，工作人员在医疗器械及医药保健展区的波士顿科学展台上，展示心血管光学相干断层成像系统。
新华社记者 张玉薇摄

生在周围血管，产生血管闭塞要截肢
见到的脑梗塞、心肌梗塞等情况。

预防心血管疾病， 做到“ABCDE”

心脏是人体的发动机，是人体机能运行的动力源。从出生到生命结束，按平均每分钟75次计算，心脏一天要跳十万八千次；人的一生如按80岁计算，心脏要跳动三十一亿三千六百万次。心脏功能对人体健康、工作及寿命有着至关重要的作用。心脏一旦出现问题，对人体的健康有严重的危害。

“心脏跳得过多或过少、过快过慢可能都会有问题。”葛均波介绍，随着技术的发展，目前监测心脏活动的检查方式增多，临床上解决心肌缺

血的手段不断进步，也有很多治疗心血管疾病的药物。

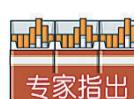
“在心血管疾病预防的过程中，这些年我们一直在强调这几个概念，我把它们总结成‘ABCDE’这几个字母。”葛均波解释，A代表抗血小板（Antiplatelet），代表药物阿司匹林；B代表血压控制（Blood Pressure Control）；C代表戒烟（Cigarette Quitting）和胆固醇控制（Cholesterol Control）；D有两个，代表健康的饮食（Diet）和糖尿病的控制（Diabetes Control）；E代表运动（Exercise）和健康素养教育（Education），让老百姓掌握心血管疾病的危险因素以及预防手段。

“其实心血管疾病，尤其是以动脉粥样硬化为主的疾病，70%—80%的机率可以预防。”葛均波说，首先要有健康的生活方式，远离肥胖。第二，要少摄入钠盐，“钠盐会导致血压的升高，而且很多高血压药物对它可能无效。”第三，要多吃蔬菜水果。第四，要戒烟戒酒，“到现在为止，我们没有发现烟有任何的好处，它除了会引起肺癌等情况，还可以使冠心病的发病率提高。”第五，要注意适量运动，“散步、太极拳、游泳都可以促进健康，还有充足的睡眠、保持良好的心情非常重要。对于中老年人来说，定期的体检尤为重要，了解你的血糖、血脂、血压等情况，可以进行早期干预。”

“我们把一个人的一生比作过桥。没有任何危险因素，人可以幸福地走完一生。假如有高血压，人就相当于背了一个沉重的包袱，如果高血压同时再抽烟，这个包袱就大了，生活更沉重，假如是高血压又抽烟又有高血脂，这个桥就断掉了。”葛均波强调，控制危险因素是预防心血管病最好的手段。

专家：“铁杆烟民”容易得心血管疾病

2020年5月31日是第33个世界无烟日



长期吸烟的
“铁杆烟民”

除了容易患上
呼吸道疾病

高血压、中风、主动脉瘤
等心血管疾病的概率也较高

吸烟年龄越早、吸烟时间越长、每日吸烟量越大，患病的危险性越高



一支点燃的烟会释放出4000多种的有害物质，烟草对人的呼吸系统、心血管系统的损伤很大

长期吸烟者的气道净化能力下降，会出现咳嗽等症状，很多人认为这是慢性支气管炎，没有引起重视

随着烟龄增长，患者会出现心肺功能下降，肺功能损伤，出现活动后气促、胸闷，晚期可能导致高血压、肺气肿、中风、肺心病等疾病

新华社发（李栋制图）

吃出健康来▶▶▶

关于“喝冰水”，曾经有过一个流传很广的谣言，大概就是喝冰水会造成“宫寒”，会让女生患上各种不孕不育妇科病什么的。冰水当然没那么强大的破坏性，不过吃太多冰冷的食物，对健康确实是没有好处的。

人体的温度是37摄氏度左右，肠胃也是这个温度。如果一下子吃了太多冰冷的食物，比如冰水、冰棍、冰淇淋等，会对胃部造成突然刺激，使血管急剧收缩，出现痉挛等应激反应。临幊上，大量吃冷饮最容易造成急性胃炎，通常表现为呕吐和腹泻。如果长期大量吃冷饮，还会使胃的消化能力和对细菌的防御力降低，使人体抵抗力下降。

所以，如果要吃冷饮，一定要慢慢吃，让食物在嘴里“缓一缓”，温度跟体温差不多了再咽下去。

身体过度疲劳的时候要少吃冰冷的食物，少喝冷饮。因为这个时候，人体处于应激状态，机体耐寒能力下降，如果吃过多冷饮，会产生虚脱、腹痛等不适，甚至还会引发更多的疾病。另外，吃太多冰冷食物容易阻碍血液循环，引起肩膀疼痛等不适。平时就容易手脚发凉、容易腹泻的人，也最好不要吃冰的。

有人说：那不吃冰的，吃热的是不是对健康就很好呢？

纵观全球，中国人格外爱“趁热吃”。而这种“趁热吃”的习惯，很可能带来食道癌的风险。

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构发布的一份研究报告显示，饮用65摄氏度以上的热饮，会增加患食道癌的风险。不仅是热饮，趁热吃热食也有同样的危害。

相对于其他器官，消化道中的食道、胃是“傻瓜器官”，往往被烫伤后，你还不知道。比如，吃东西时如果被烫到嘴，很多人会赶紧把它咽下去，觉得这样就不烫了——嘴怕烫，难道食道就不怕烫了吗？高温饮食的刺激会使口腔黏膜、食道、胃黏膜频繁破损，甚至发生溃烂、出血，从而诱发癌症。数据显示，食道癌患者中，平时喜好热食、热饮者占到90%以上。

广东潮汕地区是全国有名的食道癌高发地，发病率高达40/10万人。潮汕人爱喝功夫茶。本身是健康饮品，但传统意义上的功夫茶讲究一个“烫”字，泡茶的水是沸水，喝的时候要保证一定的高温。但人的食道黏膜只能耐受50摄氏度—60摄氏度的温度，过烫的茶容易烫伤食道黏膜，长期饮用，损伤的黏膜还未完全修复又被烫伤，这个过程可能发生基因突变，导致癌症。研究发现，喝茶温度不能超过70℃，若滚烫的茶水倒出后2分钟内就喝完，患食道癌的风险会比等4分钟后喝上升5倍。

冬天到了，人们特别喜欢涮火锅、喝热茶，图的就是一个热乎乎。在这里要提醒大家，吃饭喝水都要慢慢来，保证食物都“温乎乎”地下肚，才是最健康的温度。

（作者为中国营养学会注册营养师、知名科普博主）

吃热食好，
还是吃冷食好

吴佳

中医视野下的衰老

王红蕊

“长生不老”是永恒的话题，但没有人能做到。从生物学上讲，衰老是生物随着时间的推移，自发的必然过程。它是复杂的自然现象，表现为结构的退行性变和机能的衰退，适应性和抵抗力减退。

大量事实证明，人类的衰老和遗传有密切关系，因遗传特点不同，衰老速度也不一样。正如王充在《论衡·气寿篇》中所说：“强寿弱夭，谓禀气渥薄也……夫禀气渥则其体强，体强则寿命长；气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短”，“先天责在父母”，先天禀赋强则身体壮盛，精力充沛，不易变老。反之，先天禀赋弱则身体憔悴，精神萎靡，衰老就提前或加速。

七情太过于强烈，也就是精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤，超过人体生理活动所能调节的范围，就会引起体内阴阳气血失调，脏腑经络的功能紊乱，从而导致疾病的发生，促进衰老的来临。我国民间有“笑一笑，十年少”“愁一愁，白了头”的谚语，就是这个道理。

劳逸失度也容易引起衰老。《素问·上古天真论》曰：“以妄为常……故半百而衰也。”把妄作妄为当作正常的生活规律，只活到50岁就已显得很衰老了。所谓妄作妄为，是指错误的生活方式，如劳伤过度、房劳过度、过于安逸等。自然环境和社会竞争的压力都会对人产生影响。

中医学在对衰老的认识上，非常重视脏腑功能和精气神的作用。肾为先天之本，人的生长发育衰老与肾脏的关系极为密切。

《素问·上古天真论》中“女子七七”“丈夫八八”的论述，即是以肾气的自然盛衰规律，来说明人体生长、发育、衰老的过程与先天禀赋的关系，从而提示衰老的关键在于肾气的盛衰。肾属水，主藏精，为元气之本，一身阴阳化生之根。肾的盛衰影响着元气的盛衰和生化功能的强弱，肾虚则元气衰，元气衰则生化功能弱，人的衰老就会加速到来。

脾胃为后天之本，水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃。若脾胃虚衰，饮食水谷不能被消化吸收，人体所需要的营养得不到及时补充，便会影响机体健康，从而加速衰老，甚至导致死亡。《内经》明确指出阳明为多气多血之经，而“阳明脉衰，面始焦、发始堕”是衰老的开始表现。脾胃属土，为一身气机升降之中枢，脾胃健运，能使心肺之阳降，肝肾之阴升，而成天地交泰。若脾胃虚损，五脏之间升降失常，就会产生一系列的病变，从而影响健康长寿。

心藏神，主血脉，《素问·灵兰秘典论》称其为“君主之官”。心为生命活动的主宰，协调脏腑、运行血脉。心气虚弱，会影响血脉的运行及神志功能，从而加速衰老，故中医养生学尤其重视保护心脏，认为“主明则下安，以此养生则寿，……主不明则十二官危”。精气是人体生命活动的基础，人的四肢、九窍和内脏的活动以及人的精神思维意识，都是以精气为源泉和动力的。因此，尽管人体衰老的因素繁多，表现复杂，但都必然伴随着精气的病变，精气虚则邪凑之，邪势猖獗则精损之，如此恶性循环则病留之。

《素问·阴阳应象大论》曰：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重、耳目不聪明矣；年六十，阴痿、气大衰、九窍不利、下虚上实、涕泣俱出矣”。具体阐述了由于阴精阳气的亏损，人体会发生一系列衰老的变化。

（作者系北京朝阳中医院副主任医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈