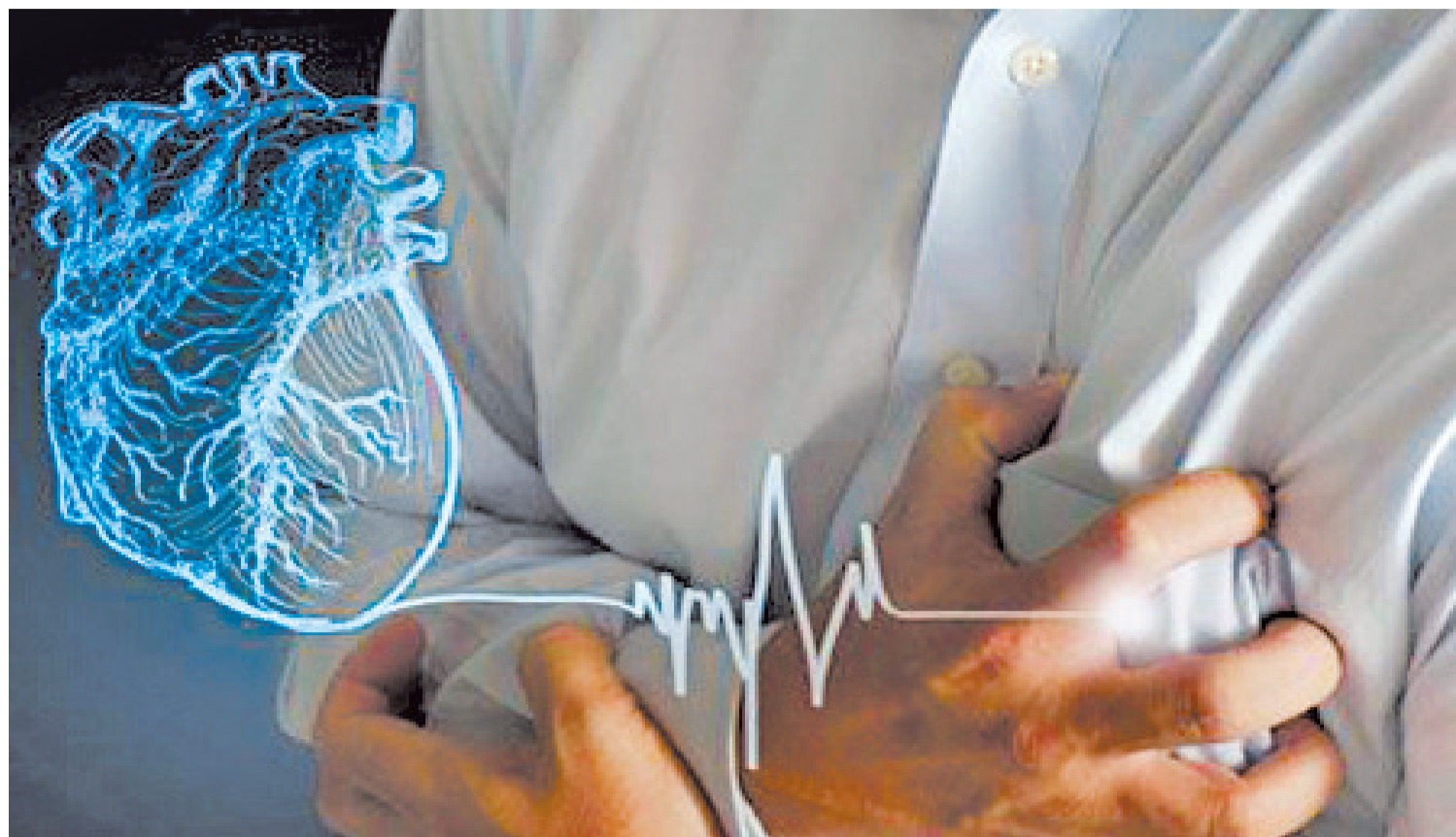


心絞痛可能導致牙疼



牙疼是生活中經常會出現的一種癥狀，很多時候我們都會選擇吃止痛藥就過去了。但是有時候吃了止痛藥也不見好轉，專家表示，這可能與心絞痛有關。

心臟沒有感覺神經不會直接感到疼

據悉，心臟本身是沒有感覺神經的，所以不會直接感到疼痛，但是，心臟上分布着豐富的植物神經。植物神經可以將心臟的異常信號(比如心肌一旦缺血，也就意味着它在缺氧，缺氧就會產生乳酸，乳酸刺激植物神經就相當於發出信號)傳遞到脊髓中樞。但因為植物神經的本職不是反饋疼痛，而是維持心臟跳動，

所以它的信號會使脊髓中樞有點糊塗。

脊髓分為很多節，打個比方就像走廊裏的一排房間，身體不同部位的感覺神經信號會傳入到特定的房間，就好比接了一個電話機，所有人都一樣。而心臟植物神經傳入的房間因人而異，是不固定的。

大部分人連接心臟的電話會與連接胸部的電話放在同一個房間，所以心臟缺血時常感覺到胸部疼痛。但是有些人連接心臟的電話放到了咽部、下頰、牙的電話所在的房間，於是他們在心臟缺血時感覺到的是咽痛、下頰痛、牙痛。同樣道理，還有一部分人連接心臟的電話放到了上腹部電話所在的房間，於是他們

可能表現為上腹痛，而被誤以為是消化道疾病的癥狀，有些人也可以表現為肩背部疼痛。這幾類癥狀都被稱為心絞痛的非典型癥狀。

心絞痛不一定是真的痛

因此，如果在體力活動、飽餐、冷空氣刺激、情緒變化的情況下，出現上述部位的疼痛，而且引起你疼痛的原因消失後幾分鐘，你的疼痛也消失了，這就很有可能是冠心病的信號。有這種信號的人要盡快去醫院接受全面檢查，要跟醫生把癥狀講清楚。如果真是冠心病，就要盡快治療。

另外，心絞痛是冠心病發作的典型表現。醫學上說的心絞痛不一定是真正的疼痛，在上述誘因作用下出現的胸悶、氣短、呼吸困難、壓迫感、緊縮感，或其他說不清楚的難受感覺，如果發作誘因、持續時間、緩解方式等方面符合心絞痛的特點，也同樣會被診斷為心絞痛。

雖然高血壓、血脂異常、糖尿病是冠心病的三大危險因素，但并不等於所有冠心病患者都有這些因素。實際上，找不到任何危險因素而發生冠心病，甚至急性心梗的例子屢見不鮮。這是因為，目前醫學對冠心病的發病原因還遠遠沒有研究清楚。所以建議大家未發病時多預防，已發病時看癥狀。

此外，現在年輕人發生冠心病甚至急性心肌梗死并不少見，所以祇要是出現典型癥狀，都應該排除冠心病的可能。

心絞痛，不是越疼病越重

癥狀的嚴重程度與冠心病的嚴重程度是否成正比呢？一般情況下，同一個人發生心肌梗死時的癥狀比心絞痛要嚴重得多。但不同患者之間癥狀嚴重程度與其病情嚴重程度沒有可比性，臨床上有一些患者(主要是高齡、糖尿病患者)在心梗發生時沒有任何痛感，等到引發了心功能衰竭後，才因為心衰的癥狀來就診。

另一方面，不同的患者之間對痛覺的敏感性、耐受性不同以及個人的修養、性格不同，不能認為痛得厲害的病情就一定重。

小腿短粗不易骨折

擁有一雙又細又長的腿讓人羨慕，但擁有短粗小腿的人也別難過，因為你的骨折風險更低。

美國研究者招募了一組志願者，對他們進行長達十年的觀察。結果發

現，小腿較粗、長度占身高比例較小的人，骨折發生率明顯低於小腿細、占身高比例大的人。小腿短粗的人，骨骼直徑及骨質密度更大，骨骼更厚實。

每天一瓣蒜降血壓

澳大利亞阿德萊德大學研究人員發現，吃大蒜可以起到降血壓的作用，效果不亞於一些降壓藥。

試驗中，研究人員招募了兩組患有高血壓的志願者，一組在3-6個月中每天服用600-900毫克含有“蒜素”的營養補充劑，對照組則服用安慰劑。

結果顯示，服用“蒜素”補充劑的，高壓平均降低了8.4毫米汞柱，低壓平均降低了7.3毫米汞柱；血壓越高

的患者，其降壓幅度越大。試驗中每日攝入的蒜素含量為3.6-5.4毫克，而一瓣新鮮大蒜中含有5-9毫克的蒜素。

該研究負責人卡林·裏德博士指出，從試驗結果來看，大蒜的降壓效果甚至不亞於一些常規降壓藥。但由此斷言可用大蒜或蒜素補充劑替代降壓藥為時尚早，蒜素能否長期起到良好降壓效果還有待進一步研究。

高可可巧克力讓大腦“年輕”

日本一項新研究發現，常吃可可成分超過70%的巧克力可能有助於增加大腦皮質的量，這意味着腦部變“年輕”，學習能力有可能隨之提高。

研究小組招募了30名45歲~68歲的志願者作為研究對象，讓他們連續4

周每天攝入25克高可可巧克力(可可成分超過70%)，並比較他們大腦皮質質量的變化。大腦皮質中存在大量神經細胞，與學習機能相關。結果發現，連續4周攝入高可可巧克力後，研究對象的大腦皮質質量平均值出現明顯增加。

心臟病人的運動原則

大量研究證明，有規律的運動對心臟病有積極的預防和治療作用。《柳葉刀》上的一項研究顯示，對那些糖耐量低的患者來說，如果他們每天多走2000步或進行約20分鐘的適度步行運動，一年下來，患心臟病的風險就會減少8%。目前建議，心臟病患者運動應遵循“1、3、5”原則。

“1”指運動時的心率不超過170減去年齡數。運動處方通常包括運動強度、頻率、時間和類型等方面。拿運動強度來說，醫生會根據患者的病情和心肺功能測定結果，制訂一個“靶心率”，即運動時所要達到的心率。但一般來說，運動時的心率不超過170減去年齡數。此外，運動前後要數脈搏，以運動後增加不超過20次/分鐘為宜。

“3”指每天步行約3000米，時間在30分鐘左右。一般情況下，運動要定量，避免運動強度過小或過大。很多時候，心臟病患者剛開始運動時，也許僅能維持5-10分鐘，隨着心功能

的恢復，運動時間會慢慢延長到30分鐘或更久。臨床上認為，合適的運動量應是運動後微微出汗、呼吸略快但感覺舒暢，無明顯疲勞感，第二天睡醒後心率仍然穩定。

“5”指初始運動每周不超過5天。最開始的時候，依據個人情況，每周活動最好別超過5天，隨後可增加至每天都活動。大家要把運動變成生活中的固定環節，就好像吃飯一樣。要知道，三天打魚兩天曬網的效果，可能比幹坐着不動更糟糕。

還需要提醒的是，心臟病患者一旦開始運動後，應該密切關注身體反應，如果運動後次日早晨感覺疲勞，運動中心率加快或減慢、血壓異常、運動能力出現下降、因呼吸急促而不能自由交談、面色蒼白等應馬上停止並在醫生指導下調整運動計劃。另外，心臟病患者參加運動鍛煉是有一定危險的，運動量、次數、時間一定要在醫生指導下“量體裁衣”。

這些食物賽人參

秋葵 鵪鶉 蘿卜 泥鰍 芡實 絞股藍



人參是深受人們喜愛的補品之一，但價格高昂，讓人望而却步。其實，不少食物營養價值高，堪稱食物界的“人參”。

秋葵，綠人參

嫩綠的秋葵在其原產地非洲是運動員的首選，如今成了國人的餐桌新寵。秋葵最大的特點是富含黏液蛋白，吃到嘴裏滑溜溜的，這種成分可以保護胃腸道黏膜。秋葵中的可溶性膳食纖維能促進胃腸蠕動，有降脂、通便作用，有助控制血糖。秋葵還含有豐富的維生素和礦物質，每100克秋葵的嫩果中，約含1.03毫克的維生素E，以及310微克的胡蘿蔔素，還富含鋅和硒等微量元素以及植物黃酮，有抗氧化、抗衰老的功效。秋葵要吃新鮮的，買回家應該放在冰箱冷藏室，否則口感欠佳。焯水後涼拌或清炒是比較好的做法。脾胃虛弱或患有腎結石和高尿酸血癥的人群不宜食用。

鵪鶉，動物人參

俗話說：“要吃飛禽，選數鵪鶉”。早在春秋戰國時期，鵪鶉肉就是一道佳肴。鵪鶉是一種高蛋白、低脂肪、低膽固醇的食物，蛋白質含量高達24.3%，還含有卵磷脂以及多種無機鹽和必需氨基酸，適合胖人、中老年人及高血壓患者食用。鵪鶉蛋的營養價值也很高，蛋白質、鐵、維生素B1、維生素B2、卵磷脂等含量比雞蛋還高，含有降壓素蘆丁等成分。鵪鶉適用於炸、炒、烤、燻、煮湯等烹調方法，其中以煲湯最營養。

蘿卜，小人參

蘿卜是百姓口中的“小人參”。李時珍稱贊其“可生可熟，可瀝(讀音[zū])可醬，可醃可醋，可飯”。蘿卜對消化不良、泌尿系結石、腎病水腫、咽喉炎等病癥有緩解作用。蘿卜全身都是寶：蘿卜葉可以緩解積食、痰

多；蘿卜籽能抗真菌；蘿卜皮能治療便血，緩解頭疼；隔年老蘿卜利尿消腫，可治療痢疾。

蘿卜的吃法有很多，比如蘿卜海帶炖排骨、蘿卜炖牛腩、涼拌蘿卜片，都是不錯的美食。眼下霧霾嚴重，不妨用大白蘿卜加水煮熟，加冰糖或蜂蜜適量，趁熱喝，能夠緩解呼吸道不適。

泥鰍，河中人參

泥鰍是水中的補養佳品。每100克泥鰍肉含蛋白質17.9克，脂肪2克，鈣299毫克，磷302毫克，還含有較高的不飽和脂肪酸，是典型的高蛋白、低脂肪食物。泥鰍可以增加皮膚彈性，改善視疲勞，增強記憶力和免疫力。它適合與豆腐一起烹調，也可以煎炸。

芡實，水中人參

芡實又名雞頭米、水雞頭，是睡蓮科植物芡的種仁，與蓮子有些類似。芡實是藥食同源的食材，能健脾益胃、補中益氣、開胃進食、益腎固精、助氣培元，常被稱為“水中人參”。芡實含有維生素B1、維生素B2、維生素C、蛋白質、鈣、磷、鐵等營養物質，能增強小腸吸收功能，調整機體平衡。據稱，蘇軾天天吃煮熟的芡實，到老依然身健體壯、面色紅潤、思維敏捷。芡實可以煲湯、煮粥或煮紅糖水，也可與排骨、牛肉等一起炖着吃。

絞股藍，茶中人參

絞股藍又稱天堂草、五葉參等，號稱“南方人參”或“茶中人參”。它含有皂甙、植物多糖、水溶性氨基酸、黃酮類、多種維生素、微量元素、礦物質等營養物質，有保肝解毒，有助控制血壓、血糖。絞股藍有苦味、微苦、甜味三種味道，是不錯的茶品，分為絞股藍葉片茶、絞股藍龍珠茶、絞股藍龍須茶，用沸水衝泡10分鐘即可。