

# 我們的心臟太累了

心臟是唯一一個片刻不得休息的器官，當人類生命開始在母體胚胎裏孕育時，心臟就夜以繼日地工作着。而冠心病、風濕性心臟病、心肌病等心血管疾病的發生，使本來不堪重負的心臟雪上加霜，嚴重威脅着人類的健康和生命。心臟疾病已經成爲威脅人類生命健康的頭號殺手，其危害無年齡、地域之分。

## 數字觸目驚心

全世界每年約有1750萬人死于心臟病和中風，占全部死亡人數的30%。雖然每年心臟病發作和中風的幸存者至少有2000萬，但其中多數人有很高的復發和死亡風險。在我國，每年有超過54萬人發生急性心臟驟停，而院前復蘇成功率僅1%。

調查顯示，所有猝死病人約90%發生于醫院以外的各種場合，65%死于發病後15分鐘內，35%死于發病後15分鐘至2小時。如果心跳、呼吸停止超過4分鐘，腦組織就會永久性損傷，超過10分鐘基本就會腦死亡。因此，越早搶救，心肺復蘇成功率越高，後遺癥越少。

## 學會心肺復蘇

心肺復蘇是患者發生心跳、呼吸停止後最爲重要的搶救手段，通過人工呼吸和胸外心臟按壓，暫時以人工方式支持心跳、呼吸停止患者的循環和氧合，給患者恢復自主循環和進一步搶救爭取時間。若未及時進行心肺復蘇，患者最終很可能死亡，而且即使最後經過搶救，患者恢復心跳，還是有很大可能殘留神經系統及其他系統殘疾，對日後生活造成極大影響，甚至成爲家庭的負擔。



正確心肺復蘇怎樣操作呢？1.確認呼吸：用雙手輕拍病人肩部，呼喊患者，若無意識，檢查呼吸，觀察其胸部起伏5~10秒，若無起伏，提示無呼吸。2.呼救：比如施救者可向周圍呼救：“來人啊，撥打120喊醫生，推搶救車、除顫儀。”3.判斷是否有頸動脈搏動：用手指檢查近側頸動脈搏動處（判斷5~10秒），鬆解衣領及腰帶。4.胸外心臟按壓：在兩乳頭連線中點處，左手掌跟緊貼病人胸部，兩手重疊，左手五指翹起，雙臂伸直，

用力按壓30次（頻率≥100次/分鐘，深度≥5厘米）。5.人工呼吸：仰頭抬頷，確保口腔無分泌物和假牙，用簡易呼吸器，一手固定患者下頷，一手擠壓呼吸器，若手邊沒有呼吸器，可進行人工呼吸，每次送氣400~600毫升，頻率10~12次/分鐘。6.持續2分鐘高效心肺復蘇：一組胸部按壓和人工呼吸的比例是30:2，也就是說持續按壓30次，進行2次人工呼吸，之後再做下一組，操作5組。

## 積極運動，對吸煙說“不”

爲了保證心臟健康，世界心臟聯盟倡導公衆更積極地運動，對吸煙說“不”。

更健康的飲食。1.少喝含糖飲料和果汁，選擇水或不加糖的果汁；2.少吃甜食，選擇新鮮水果作爲替代；3.每天吃5份果蔬；4.限制飲酒量，遵循膳食指南推薦；5.限制加工和預包裝食品，這些食物通常含鹽、糖和脂肪較多；6.減少在外就餐次數，在家做好健康午餐帶到學校或單位。

更積極地運動。1.每周至少進行5次中等強度的運動，每次30分鐘，或每周至少75分鐘的高強度運動；2.散步、跑步、做家務、跳舞均可；3.保持活動，多爬樓梯，用步行或騎自行車代替開車；4.與家人朋友一起鍛煉；5.下載手機軟件或使用計步器，跟蹤運動情況。

對吸煙說“不”。1.不吸煙、拒絕被動吸煙；2.戒煙後2年內，冠心病發病風險大大降低；3.戒煙後15年內，心血管疾病風險會恢復到非吸煙者水平；4.接觸二手煙是不吸煙者患心臟病的危險因素；5.不吸煙或戒煙，不僅可以改善自身健康，還能改善周圍人的健康；6.若戒煙時遇到困難，請向專業人員進行諮詢、尋求幫助。

## 做對清晨三件事讓你活過90歲

### 深呼吸

清晨睡醒後，不忙起床，靜臥5分鐘後，先左側臥，再右側臥，最後仰臥，其間共伸3次懶腰，使關節充分舒展。

然後起床，伸臂踏足連續進行10次深呼吸。隨後放鬆全身肌肉，調理氣息。

最後走到戶外，大口呼氣，將身體內濁氣呼出，吸入新鮮空氣。

### 四方眺

立定，兩眼平視，先向東遠眺；

然後，半閉目低頭，轉身再向南遠眺；再進行半閉目低頭，轉過身向西遠眺；最後，半閉目低頭向北遠眺。

運動迷糊中的雙眼，保證眼睛的清爽。

### 淨大便

盡可能做到每日清晨大便一次，養成習慣，將前一天體內的毒素排出，保持一天的通暢。

大便時，最好回憶前些天最高興、最愉快的事情，或想着今天和未來最美好的事情。

這種精神和情緒的變化，有助於腸蠕動，能使大便通暢和盡快排出。

## 冬天大汗淋漓，傷心

運動得滿頭大汗，一直被老年朋友視爲“運動到位了”。堅持運動固然有益健康，但到大汗的程度會適得其反，特別是冬季。

《黃帝內經·四氣調神大論》中關於冬三月養生的核心是“藏”，措施之一是“無泄皮膚，使氣亟奪”。“無泄皮膚”就是不要使皮膚過度出汗，否則可能使陽氣外泄。古語說：“久瀉傷陰，過汗傷陽”，對老年人來說，一年四季都不宜選擇出大汗的運動。出汗後感覺疲憊和口渴，就說明陽氣受到了損傷。

老年人運動後出大汗，可能是由兩個原因所致：一是運動過於劇烈。年紀大了以後，體力下降、骨質脆化，還伴有不同程度的心腦血管問題，劇烈運動既容易造成骨折，還容易導致血管意外，非常不適合老年人。二是動作雖然緩慢，但運動時間過長。比如很多老人覺得跳廣場舞運動量并不大，多跳一會兒才有效果，但跟着舞群從頭跳到尾，需要一個多小時，堅持下來基本也是一身汗。這樣運動會促使身體釋放大量激素來分解蛋白質，補充過度運動的能量需要，加快器官衰老。若超出心臟負荷，還會造成心臟功能衰退，有害身體健康。

因此，老人最好選擇和緩、低強度、少量、持續的運動。

運動後，以身體微微出汗、筋骨舒展、不疲勞爲宜。像慢跑、踢毽子、打桌球、交誼舞等都是不錯的選擇。每周運動三四次，每次30~60分鐘，運動過程中保持最佳心率（每分鐘100~110次）。運動時，可穿吸汗的棉質衣服，最好再帶件外套，以防出汗後受涼。

## 45歲後不宜踢毽子

踢毽子是大家非常喜歡的一種運動方式，但是，踢毽子不是人人都適合。以下幾類人最好不要踢毽子，以免引起身體不適：

冠心病患者，踢毽子時，腿部用力會加重心臟負擔。

3個月內做過手術的人，踢毽子時容易使刀口拉傷。

有腰肌勞損或腰背部扭傷的人，踢毽子時關節和腰部易受傷。

45歲以上的人，膝關節功能退化，不宜踢毽子。

經常爬樓梯或爬山的人，踢毽子易扭傷膝關節。

## 抗關節炎藥可生髮

脫髮雖不致命，却對心理有着消極的影響，目前也缺乏相關治療藥物。近期，巴西聖保羅的研究人員發現，一種治療關節炎的藥物托法替尼，可能對生髮有幫助。

研究者招募了66名脫髮患者，并讓他們服用托法替尼3個月。結果顯示，約有50%的脫髮患者長出了新髮。

這項發表在《內科學年鑒》的研究成果提醒，雖然上述結果提示托法替尼具有一定的生髮作用，但祇是初步研究，還需進一步論證。也有研究報到，長期服用托法替尼會帶來嚴重的副作用，包括導致眼睛和腸胃被感染的風險增加。大家千萬別擅自服該藥治療脫髮，以免出現不良後果。

## 平衡血糖 補充能量

# 10種減壓小食讓你滿血復活



據英國《每日郵報》報道，伏案專注工作一天之後，人們容易在下午感覺疲憊，急需補充能量，當壓力較大的時候尤其如此。這個時候人們最先想到的小零食通常是糖果、餅乾、巧克力、各種飲料等等。然後研究顯示，黑巧克力和芒果可以抵抗身體在下午對糖的需求，而方便又快捷的薯片、糖果和碳酸飲料則會引發血糖的高低起伏，能量和情緒也會出現類似的起起落落，狀態反而更糟糕。

有一些食物既能平衡血糖，又能提供我們所渴望的甜味，而且沒有負面影響，這些食物實際上能幫助我們應對壓力。良好的蛋白質和健康的脂肪可以平衡大腦和天然食物的糖分供應，它們可以提供我們大腦所需的維生素B、鋅、鎂等其他營養物質。此外，吃一頓像樣的午餐，意味着我們不會突然在下午三點左右血糖下降。營養學家列出了一些人們可以在工作之餘用來減輕壓力的食物，以下是一些可以幫助你度過一天的最佳小吃和便餐：

**1.芹菜配堅果醬。**芹菜中有一種叫芹菜素的鎮靜化學物質，它可以舒緩你的整個神經系統。食用時的咀嚼動作，有助於釋放緊張的牙冠。還可以蘸任何喜歡的堅果醬，杏仁、榛子和腰果都不錯，搭配起來吃可以添加蛋白質和脂肪，以滿足大腦對能量的渴求。

**2.芒果幹。**作爲糖果的替代品，芒果幹是最佳選擇。芒果有一種甜甜的味道，和許多其他幹果相比釋放糖份的速度比較慢。它的可溶性纖維含量很高，可以平衡血糖水平，由于它需要大量咀嚼，還可以舒緩

緊張的大腦。

**3.意式烘蛋。**雞蛋是我們能吃到的最有效的蛋白質。煎蛋餅就像煎蛋卷一樣，但是要比蛋卷厚一些，裏面可以塞滿各種蔬菜(菠菜、紅辣椒、蘆筍或洋葱都可以)還有姜黃、孜然、山羊奶酪、香草等調味品。你也可以加入一些如蔬菜，如豆瓣菜、菠菜等，給你的身體增添需要的礦物質以釋放壓力。

**4.椰子片。**這是一種非常簡單的零食，可以幫助減少糖分的攝入。椰子含有一種叫做MCTs(中鏈甘油三酯)的物質，但其并不能儲存爲身體脂肪，反而能提高身體的新陳代謝。它有一種微妙的甜味，可以滿足人們對糖的需求，還能幫助人們平衡血糖，平衡能量并集中注意力。

**5.黑巧克力。**一項研究表明，每天40克黑巧克力可以幫助人們應對壓力，所以這是一種非常可行的零食。如果你下午想要改變吃甜食的習慣，這個則非常有用，同時搭配堅果可以增加一點蛋白質。

**6.烤土豆。**將烤土豆、白薯或紅薯完全浸泡在黃油或橄欖油中進行煎炸，然後根據自己的喜好加入奶酪、葱、豆子或其他配料。如果你經常鍛煉，那麼午餐時間則需要一點澱粉，或者下午三點左右需要糖分的時候，這便是最佳選擇。

**7.酸奶和漿果。**酸奶、漿果和肉桂可以是上面所提到的煎餅的一個很好的餡料，也可以是一碗令人滿意的美食。你可以使用全脂酸奶奶，以確保健康脂肪舒緩和滿足大腦。酸奶是一種很好的載體，它能提供甜味，而不破壞血糖水平。此外，漿果是最好的選擇，因爲它能有效地平穩餐後血糖的激增，并能向大腦發出你吃過甜食的信號，實際上能幫助糖分進入細胞獲取能量。

**8.米飯沙拉。**加米飯的沙拉是一種很好的方便食品，因爲它很容易冷凍。將米飯煮熟後，加入蔬菜沙拉、橄欖油等，然後冷凍，它能在早上做好準備和保持冷凍解凍午餐時間。加入高湯或醬油、咖喱等其它調味料，米飯沙拉即制作完成。

**9.奶昔。**簡單的原料混合椰汁、芹菜、鱈梨、漿果和優質蜂蜜，加入生姜可以提味并促進血液循環，甘菊茶可以舒緩緊張的腸道，薄荷或羅勒等新鮮香草可以舒緩煩躁的神經。如果想要獲得更多的綠色，還可以加入任何沙拉葉或菠菜等。

**10.幹果、可可粒與枸杞。**可可是一種生巧克力，它沒有過多的咖啡因，但含有極高抗氧化力，枸杞和堅果也是如此，如果你處於壓力下，抗氧化至關重要的，因爲壓力荷爾蒙皮質醇會抑制我們的免疫防禦系統。