



控好血壓血脂,減少危險因素…… 記住五組護心數據



編者的話: 心臟就像一個發動機, 身體的一切運轉都需要心臟泵出血液來維持。但強大的它也有脆弱的一面。《中國心血管病報告》顯示, 心血管病死亡率居所有疾病之首, 甚至高于腫瘤。而保護它其實並不難, 牢記以下幾組護心數據就可以。

血壓: 140/90

人體有一套完善而複雜的血壓調節機制, 可根據身體內部與外界環境的變化隨時調高或調低血壓, 以適應身體的需要。理想收縮壓應小於120毫米汞柱, 舒張壓小於80毫米汞柱, 120~139/80~89毫米汞柱為正常高值血壓。正常成年人的血壓高限不應超過140/90毫米汞柱, 低限不低於90/60毫米汞柱, 否則高血壓、低血壓都會對心臟等器官產生不良影響。

所以, 建議所有年齡段的人都應關注血壓, 家中常備一臺血壓計。普通人每周測1次, 有危險因素之一、有高血壓家族史或55歲以上的男性及更年期後的女性等, 建議定期監測。平時大家要少熬夜, 規律進食, 控制體重, 戒煙限酒, 保持良好的情緒和睡眠。如果癥狀明顯, 有必要進行藥物治療時, 一定要及早用藥。

壞膽固醇 < 2.6

膽固醇是血液中一種類似脂肪的物質, 主要分為高密度脂蛋白膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇兩類。前者對心血管有保護作用, 被稱為好膽固醇; 後者會附着在血管壁上, 一旦過量就會導致動脈硬化, 因而被稱為壞膽固醇。

《中國成人血脂異常防治指南(2019)》建議, 大多數人和冠心病中低風險人群, 壞膽固醇應控制在3.4毫摩爾/升以下; 高風險人群的理想控制標準為小於2.6毫摩爾/升。流行病學研究顯示, 近二三十年來, 我國冠心病死亡率不斷增加, 77%的原因與膽固醇水平升高有關。而壞膽固醇每降低1毫摩爾/升, 心血管事件發生率就可降低21%。多項研究也提示, 壞膽固醇降得越低, 獲益越大。

心率: 60~100

心率指正常人安靜狀態下每分鐘心跳的次數, 也叫靜息心率, 一般為60~100次/分鐘, 超過100次/分鐘, 臨床診斷為心動過速, 低於60次/分鐘則為心動過緩。

心率可因年齡、性別或其他因素產生個體差異。一般來說, 年齡越小心率越快, 老年人心跳

比年輕人慢, 女性比同齡男性快, 這些都是正常現象。安靜狀態下, 成年人正常心率為60~100次/分鐘, 運動員較普通成年人偏慢, 一般為50次/分鐘。心動過速多發生於長期熬夜、神經衰弱、劇烈運動、情緒激動、吸煙飲酒, 以及進食咖啡等刺激性飲料等情況下, 此時會導致植物神經功能失調, 交感神經興奮性增強, 引起心跳加快。甲亢、器質性疾病(如胃痛、低血糖、心絞痛、心衰)也會誘發心動過速。心跳過慢多見於竇性心動過緩或緩慢性心律失常。如果是經常鍛煉的人出現竇性心動過緩, 一般無需特殊處理, 但如果發生暈厥、乏力等表現, 一定要及時就醫。

空腹血糖: 5.6

空腹血糖指在隔夜空腹(至少8~10小時未吃任何食物, 飲水除外)後, 早餐前采血所檢測的血糖值, 為糖尿病最常用的檢測指標, 可反映基礎胰島素分泌功能。美國血糖分級管理中提到, 超過5.6毫摩爾/升就視為血糖升高。研究發現, 當血糖超過這個水平即會對血管內皮產生微損害, 而血管內皮微損害是動脈粥樣硬化的危險因素。

我國現行血糖分級管理並沒有採用這一標準, 不過研究認為, 如果能將空腹血糖控制在6.1毫摩爾/升或5.6毫摩爾/升以下, 對預防糖尿病有積極意義。另外, 大家應密切關注餐後2小時的血糖, 上限為7.8毫摩爾/升, 如空腹血糖正常, 餐後2小時血糖在7.8~11.1毫摩爾/升之間, 屬於糖尿病前期。

體重指數(BMI) < 24

體重指數(BMI)是世界公認的一種評定肥胖程度的分級方法, 計算公式為體重(公斤)÷身高(米)的平方。按照《中國成人超重和肥胖癥預防控制指南》, BMI超過24為超重, 超過28為肥胖。世界衛生組織推薦, BMI在20~22之間為成人的理想體重。

英國牛津大學研究人員發現, 肥胖會直接損傷血管, 增加心臟病風險。對抗肥胖, 飲食和運動永遠都應該擺在第一位。所以, 為了心臟健康務必盡早減肥, 將BMI控制在理想範圍內。

重視體育課 數學成績好

西班牙納瓦拉公立大學的科研人員發現, 改善學校的體育課程或許是學生獲得學業成功的關鍵, 特別是數學方面。舞蹈、武術和高強度的團隊運動對兒童的學業能力有很大幫助, 因為它們對孩子的認知功能具有挑戰性。與其僅僅增加一周內體育課程的數量, 學校不如考慮提高體育課程的質量。

研究人員回顧和匯總了關於特定體育幹預措施對兒童青少年智力和學術能力影響的數據。這些研究在11個國家進行, 包括澳大利亞、巴西、加拿大、丹麥、意大利、美國、英國、西班牙、瑞典、瑞士和荷蘭。

分析結果表明, 以提高體育課程質量為重點的幹預措施提高了智力, 主要是提高小學生的智力。幹預措施還提高了學生的學習能力, 尤其是數學技能方面。相比之下, 增加體育課程的數量或時間對學業成績的影響很小。

發表在《英國運動醫學雜誌》上的這項研究成果認為, 運動能通過各種直接和間接的神經生物學、心理和行為機制來增強認知功能。提高體育課的質量是一項值得的教育投資, 它可能會提高學生的認知能力和學習成績。根據聯合國教科文組織建議, 為兒童青少年提供高質量的體育課程, 對他們的身心健康、認知功能和學習成績都有好處。

舉臂養肝, 捶腿養胃



山西讀者李先生問: 我前幾天上網, 看到一個養生的方法, 具體是“舉臂養肝, 捶腿養胃, 大笑養膚”, 對此非常感興趣, 請問這個方法有沒有依據?

成都中醫藥大學副研究員蒲昭和答: 從中醫角度講, 這幾個動作確實有一定養生道理。

首先, “舉臂養肝”。俗話說“百病生于氣”, 中醫認為, 氣與肝密切相關, 肝主疏泄, 當各種因素引起肝氣不疏時, 人容易引起情志病, 導致脾胃失和、心慌、胸悶、兩肋或小腹疼痛等病癥。舉臂可以養肝, 是因為肝經循行兩脅及腹部, 手臂高舉時, 兩脅和腹部都會受到牽引, 上身肌肉得到伸展, 這樣有助肝氣調順、氣血通暢、精神愉悅, 能起到養肝的效果。另外, 舉臂時會擴胸收腹, 又能振奮心陽, 有利肺的呼吸, 使人吸入更多氧氣, 這對消除疲勞和緊張情緒都有幫助。具體方法: 兩腿略開, 與肩同寬, 取坐、站均可。頭略後仰, 將雙臂盡量向上, 略向後外擴(上半身肌肉繃緊), 上舉時深吸一口氣, 然後自然放下雙臂, 放下時呼氣(令濁氣排出)。重復此法20~30遍, 每天3次。舉臂結束, 再搓擦兩肋數遍, 對順暢肝氣更好。

其次, 捶腿養胃。捶腿是捶打小腿外側, 即在外膝眼下3~8寸的地方, 錘打路線正是足陽明胃經的循行路線。刺激胃經能助脾胃運化, 有利水谷精微輸布和營養全身, 讓氣血充盈, 身體強壯。捶打線上的足三裏(位于外膝眼直向下四橫指處)、上巨虛(位于膝關節骨下緣向下六個指寬)、豐隆穴(位于外膝眼和外踝連線的中點)等都能健脾益胃, 特別是捶打足三裏穴, 能強健胃腸功能, 防治胃腸病, 同時又能起到益氣扶正、通經活絡、增強人體免疫力等作用。具體方法: 手握空拳, 拳眼向下, 垂直擊打足三裏, 捶打稍用力, 產生一定酸、麻、脹、痛感覺最好。每天捶打兩腿各3~5次, 每次2分鐘。

最後, 大笑養膚。俗話說“笑一笑, 十年少”。中醫有“肺主宣發, 外合皮毛”之說, 大笑養膚與提升肺功能有關。《靈樞·決氣》云: “上焦(指肺)開發, 宣五谷味、熏膚、充身、澤毛……”意思是說, 通過肺的宣發, 有助將脾胃運化輸布而來的精微物質(氣、血、津等)上輸到頭面和全身的皮毛腠理, 起溫潤皮膚的作用。大笑宣肺, 其過程能將“濁氣”呼出, 更多吸入氧氣, 這既能淨化血液, 又可調節神經功能, 令人精神爽快。主要做法包括: 1. 多交樂鬧、幽默的朋友, 主動去“湊熱鬧”, 把自己置于笑的環境中; 2. 準備些幽默類書籍或漫畫, 供隨時翻閱; 3. 常看些喜劇家表演的電視劇或電影, 要全神貫注使自己“身臨其境”, 該笑就痛快地笑一場。

菊花偏寒, 陽虛者不宜; 茉莉性溫, 陰虛者慎用

喝花茶得看體質

菊花茶、玫瑰花茶、茉莉花茶……花茶味道清新、顏色多樣, 既是不錯的補水飲品, 也有很好的保健作用, 所以現在越來越受人們喜愛。但不少鮮花都有藥用功效, 所以花茶不是人人都適合喝的。

菊花茶。菊花氣味清香、涼爽舒適, 味辛、甘、苦, 微寒, 歸肺、肝經。常見的藥用菊花有白菊花、黃菊花和野菊花, 其中白菊花又名滁菊花, 適合肝火旺盛的人群日常飲用; 黃菊花又名杭菊花, 疏散風熱的作用較強, 適合夏季感受風熱邪氣後出現頭痛、發熱等不適癥狀的人群飲用; 野菊花清熱解毒的效用最強, 適合有生瘡、牙痛、口臭、咽喉腫痛等癥狀的人群飲用。無論哪種菊花, 性質都偏寒, 一般陽虛體質(平時怕冷)和脾胃虛寒(一吃涼東西就胃痛、胃不舒服)的人不宜多飲。菊花茶中富含黃酮類物質, 具有很好的抗氧化性能, 能幫助人體清除體內自由基, 有降低膽固醇、抑制血壓升高等多種健康作用。但黃酮類物質十分不穩定, 很容易被氧化, 使茶水失去本來的黃色色澤, 變成綠色, 其保健作用也會有所下降, 因此菊花茶要現泡現飲, 最好不要久放。

金銀花茶。金銀花味甘, 性寒, 歸肺、胃經, 有疏散邪、清熱解毒、疏利咽喉、消炎退腫的作用。金銀花和黃菊花同用, 可以增強清熱功效, 適合風熱感冒初期階段飲用, 但脾胃虛弱的人群喝, 會加重脾胃不適。

玫瑰花茶。玫瑰花味甘微苦, 入肝、脾經, 具有理氣解鬱、疏肝醒脾、調經止痛的功效, 能緩解肝胃氣滯疼痛、胸膈脹滿、乳房脹痛、月經不調等病癥。玫瑰花藥性溫和, 一方面能夠調和氣血, 舒達體內鬱氣; 另一方面, 玫瑰花特有的品貌和香氣, 可以提振身心, 令人神清氣爽、心情舒暢, 具有藥物調理和精神治療的雙重功效, 尤其適用於生活節奏快、工作壓力大的女性, 對於緩解產後抑鬱也有一定療效。玫瑰花性質偏溫, 體內有熱的人群最好不要單獨衝泡。

茉莉花茶。茉莉花味辛甘、性溫, 具有芳香化濕、醒脾和胃、理氣化濕開鬱的功效, 還有鎮靜作用, 心情不悅、胸悶不舒伴隨煩躁失眠者可以飲用茉莉花茶。從營養角度來說, 茉莉花含有兒茶素、茶多酚、芳香油等多種化合物, 有助提神醒腦。跟玫瑰花一樣, 茉莉花性溫, 陰虛體質(手脚心發熱、口幹、咽幹、怕熱)的人慎用。

挑選和飲用花茶時要注意以下幾點: 第一, 買花



茶時, 最好聞一下有沒有刺激性氣味, 也可以嘗一嘗, 如果舌尖有刺激性, 說明是熏過的。還可看色澤, 如果不是花的自然顏色或顏色過於艷麗, 就要引起警惕, 顏色越鮮艷的安全隱患可能越大。第二, 一次別買太多, 免得因為保存不善, 使營養和香味流失。第三, 跟其他花茶配伍不要太雜, 盡量不要超過3~4種, 最好能在中醫師的指導下選用, 每次衝泡的量也不要太多, 一般五六朵就行。第四, 不要把花茶當成藥品, 甚至取代治療藥品, 特別是身有疾患的人更應該慎重, 以免引發不適。