

# 5位著名心臟專家分享 “護心秘訣”

控制體重、均衡飲食、積極運動、遠離烟酒……這些護心原則衆所周知，可現實生活中，當壓力和繁忙接踵而至時，這些原則在很多人身上便成了口號，而非行動。醫生們的工作可能比很多人都繁重，但他們却有一套自己的護心秘訣。本期，我們邀請到5位著名心臟專家，來與大家分享。

## 利用零散時間鍛煉

首都醫科大學附屬北京安貞醫院內科教授 洪昭光

古今中外，所有醫學家都很重視體育運動。2500年前，古希臘著名醫學家希波克拉底曾說，陽光、空氣、水和運動是生命和健康的源泉。在愛琴海邊的山上刻着幾句話：“你想健康嗎？你就跑步吧，你想聰明嗎？你就跑步吧。你想美麗嗎？你就跑步吧。”這足以證明運動對健康、長壽、防病的重要性，所以我非常推崇運動護心。

平時工作忙，如果没有大塊的運動時間，我喜歡利用零散時間鍛煉，難度不用太大，祇要長期堅持，就能收獲良好的強身健體效果。比如，我會在看新聞聯播時原地跑幾分鐘，然後休息一會兒，既節省時間，運動效率又高，可以強健筋骨，



加強血液循環；我還喜歡搓手、拍手，給自己做個全身按摩，方法很簡單：兩祇手互搓發熱後，利用這個餘溫從上到下搓揉一下臉、耳朵、肩膀、胸部、腹部、雙膝、腳心，全身都會覺得很舒服。

世界衛生組織莫尼卡方案有關心血管疾病死亡率地區性變化的調研，曾訪問了一位104歲的老太太，身體健康、精神矍鑠，還能爬樹，她一直練習搖櫓劃船的動作，肩、肘、手指、腰、髖關節都跟着動，我也跟着學，做起來不費力還很舒服。古人蘇東坡也愛健身，堅持做八段錦和全身按摩。他曾說：“初數日不甚覺，百日後功效不可量，勝過藥食百倍。”我將這句話記在心中，一直堅持，不僅身體健康，心情也會跟着好起來。

## 給心臟留一個“小課間”

北京大學人民醫院心血管內科主任醫師 張海澄

人們白天不停走動、工作，心臟也會跳得急促且有力，晚上進入休息狀態，心臟便會調整為“休眠模式”，跳動變緩、搏動減弱。如果此時人們還在加班、熬夜、玩遊戲，心臟就會“抗議”。所以，保護心臟最重要的就是做到張弛有度，既要規律鍛煉，讓心臟跳得快一點，也要讓心臟有放鬆休息的時候，這樣血液循環才能滿足心臟、大腦、肝腎、肌肉等的需要。

我平時工作緊張，最能堅持的運動就是快步走。上下班途中，提前幾站下車走一走，天氣好

的時候還會騎自行車。如果工作忙需要趕時間，就選擇晚飯後或睡覺前，做連續半小時以上的運動，身心都能得到放鬆。天氣不好時就在家運動，買個腳踏車，前面放上平板電腦，看一看喜歡的節目，這樣運動不累還容易堅持。

工作時，每個小時我都會給自己上個鬧鐘，起來走幾步或去趟洗手間。人的精神一直緊繃，心臟也會緊張，所以要給心臟也留一個“小課間”。花幾分鐘時間活動一下，比如兩手平伸，舉過頭頂，然後雙手合十，從胸前慢慢放下來，30次為一組；還可以将胳膊從前往後畫圈，再反向從後往前畫圈，前後交替各做10組；也可以兩手交叉放在頸部，頸部往後頂，手往前壓，兩肘向後，肩部外展；周末休息時，盡量集中時間進行戶外活動。

## 每天六千步，睡前會冥想

中國中醫科學院廣安門醫院心血管科主任 李軍

預防心血管病，良好的生活方式十分重要。飲食有節、運動有常、心情平和、睡眠宜足一直是我遵循的“護心法”。

飲食有節。要做到按時吃飯，控制食量，飲食結構合理。由于早、中、晚人體的消化能力不同，所以一日三餐的飲食結構和食量也有差異。一般我會做到早飯吃得精；午飯吃得多，這裏的“多”并非量大，而是種類豐富，吃到七八分飽即可；晚飯宜少。

運動有常。心內科醫生工作強度大，所以要特別注重科學運動和放鬆，來保證身心健康。我每天都快走6000步，花10分鐘時間打一遍易筋經，能有效舒展筋骨，促進血液循環，消除疲勞。這種古老的功法開始做並沒有特別的感覺，過三四個月會發現變得精神清爽，體力充沛。如果白天事情多，沒能完成運動計劃，我會在晚飯後30分鐘鍛煉一會兒，通常晚上9點前結束。按照中醫理論，盡量不影響晚上陽氣的收藏。

心情平和。作為一名醫務工作者，我始終告訴自己要懷揣一顆仁慈之心、有奉獻精神，遇事不要急躁，積極樂觀地面對，因為方法總比困難多。這樣的心態才有助呵護心臟，預防心血管疾病。

睡眠宜足。夜晚睡好覺才能保證第二天精力充



# 5個飯前“儀式”， 減少老人噎食風險

隨着年齡的增長，有些老人在吃飯時面臨噎食的風險。當食物不能正常通過吞嚥動作進入食管再進入胃中時，就會出現噎食。老年人的咀嚼和吞嚥功能下降，反應能力較弱，特別是患有精神障礙、腦血管疾病、內分泌疾病的老人更需要防範噎食的發生。《生命時報》記者採訪中日友好醫院老年病科副主任醫師趙東，教您5個飯前“儀式”減少噎食發生的危險。

**做做準備操。**日本國家老年醫學中心建議在進食前做好口部和身體的準備活動，每日三餐進食前放鬆面部和頸部肌肉，活動口唇、舌頭等來促進唾液分泌，增強吞嚥功能，並推薦了一套訓練動作。

第一步：深呼吸。用鼻子吸氣至胸腔或腹部，直至不能再吸，用嘴緩慢吐氣，重複3次。

第二步：放鬆肩頸。左右交替聳肩，共訓練5次；然後面部朝下，左右搖頭，每側3次，放鬆頸後側肌肉；雙手上舉，依次向左側、右側拉伸，每側3次。如果肩頸部疼痛，需注意不要使疼痛加重。

第三步：活動口腔。反復鼓腮、放鬆，重複3次；用舌頭輪流頂觸下唇左右兩邊，每側3次。

趙東表示，上述動作或上下左右擺頭、微笑、伸縮舌頭、反復開口閉口等都能幫助老人減少噎食風險。日常老人可以做做“吹蠟燭”訓練，能幫助防止食物在吞嚥時倒吸至鼻腔，也能增強呼吸功能，防止誤吸。具體做法是：用鼻子吸氣至不能再吸，用力用嘴吹氣，好像要吹滅半米外的蠟燭。

**保持直立坐位。**姿勢的選擇對於食物的吞嚥非常重要，如果躺着或半躺着進食都容易造成噎食。在身體條件允許的前提下，建議選擇有靠背的椅子，上身坐直，身體微微前傾，保持身體和餐桌的位置相對固定。如果身體條件不允許，建議盡量接近坐位或半臥位，下巴不要抬高，抬起角度越接近90度，發生噎食的風險越低。

**確認義齒戴穩定。**因義齒脫落造成噎食而到醫院就診的老人不在少數，因此需要格外防範。佩戴義齒

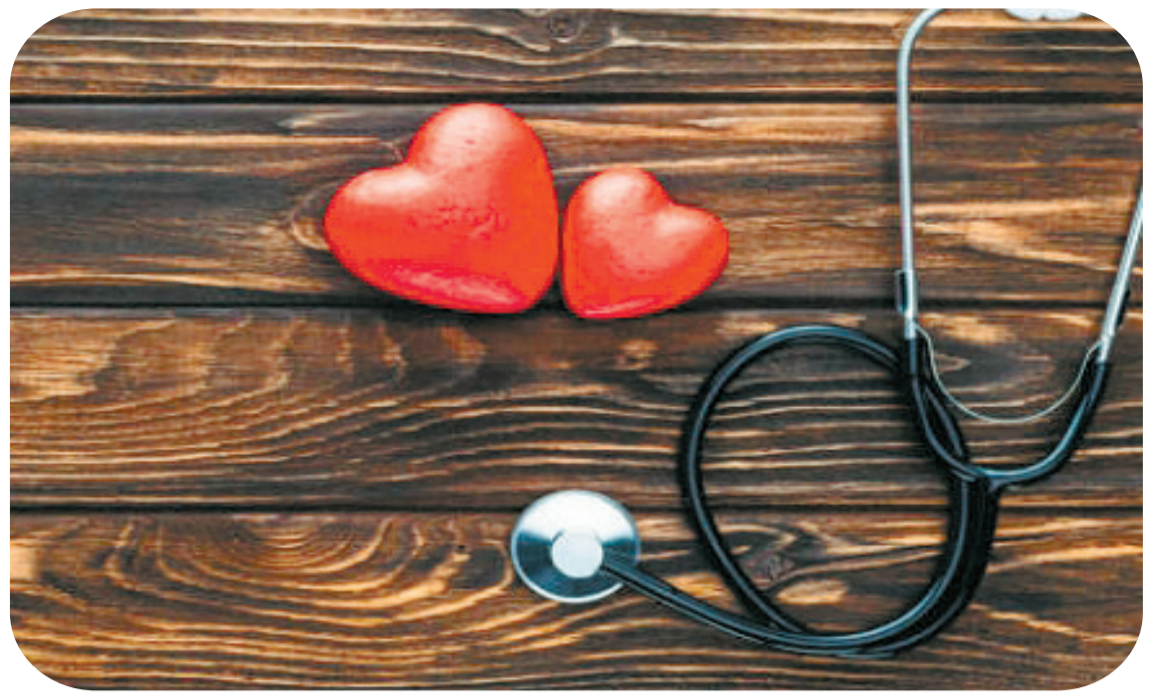
的老年人進食，佩戴前務必檢查義齒的完整性，佩戴時注意力集中，確認局部或單個假牙佩戴穩定，吃東西時盡量不吃過硬、過黏的食物，比如堅果、年糕等，以防假牙意外脫落而卡喉。

**平心靜氣。**吃飯前保持平穩的心情，不能帶着急躁、怒氣吃飯，也不宜在特別開心時吃飯，最好保持心情平穩。尤其有同伴時，應注意少說話，切不可一邊吃飯一邊大聲談笑。另外，也要避免暴飲暴食、狼吞虎咽。每口吞嚥的食物盡量少一些，確保細嚼慢咽。

**自己動手。**自己動手進食能夠控制吃飯的速度和進食量，有效防範噎食。能自己動手的，盡量自己動手進食，可以根據自身情況，使用弧形碗、助力筷等適老餐具輔助進食。身體虛弱需要喂食的老人，建議家人從身體右側喂食，減少發生噎食的風險。飯後注意口腔清潔，及時漱口，避免殘留食物造成噎食。

趙東建議，選擇合適的食物和烹飪方式可防老人噎食。盡量選擇軟一些、碎一些的食物，避免堅果、果凍或饅頭類食物，因為食用塊頭較大的食物存在更高的噎食風險。用餐時可以搭配一些帶湯的食物，避免唾液分泌不足導致吞嚥困難。在烹飪方式上，避免油炸、煎炸食物，盡量採用蒸煮的方式，因為其含水量較多，方便吞嚥。

如不慎發生噎食，要立刻停止進食，采用海姆立克急救法施救，抓住黃金4分鐘把噎食的食物吐出。如果發生窒息，食物吐出後要及時採取人工呼吸進行急救。



沛，睡得好既要早點上床，也應睡得充足。晚上11點至凌晨1點是子時陰陽交替的時間，此時一定要保證深度睡眠，如果錯過這段時間，即使睡足了，效果也不一定好。所以我一般10點多就上床，為了醞釀睡意，睡前會打坐冥想十幾分鐘，意守丹田，配合呼吸慢慢舒緩下來，讓思緒逐漸趨于平靜。

## 閑時聽音樂，周末去郊游

復旦大學附屬華山醫院內科主任醫師 李劍

心內科醫生的門診和手術量都很大，工作日時常不能按時吃飯，如果不注意勞逸結合，心臟會不堪重負。

我放鬆身心的方法就利用點滴時間，比如走路、坐車、做飯、洗碗、洗澡的時間，聽喜歡的音樂或相聲。特別是洗澡時，享受溫暖的淋浴，讓自己放慢動作，有時跟着演唱者一起哼唱起來，回音效果好，身心都會很放鬆。每天如果有時間，我還會冥想10分鐘，戴上降噪耳機，讓自己安靜下來，中午會留出20分鐘休息時間。

到了周末，我最喜歡跟家人到公園或郊外游玩，曬曬太陽，跑跑步，聽聽鳥叫，聞聞花香，欣賞一下大自然的風景，或到農捨採摘新鮮瓜果，讓生活節奏慢下來，享受生活的簡單與快樂。

## 吃得很“講究”，練習深呼吸

西安交通大學第二附屬醫院內科主任醫師 鄧捷

我很注意保持健康的生活習慣，平時不吸煙，也很少飲酒，特別重視“吃得好”。

即便再忙都會吃早餐，而且要豐盛，包含一個雞蛋、一杯牛奶、一點燙熟的青菜、幾片面包，有時也會喝些粥或豆漿。我最重視午餐，品種很豐富，比如會吃一些瘦肉、雞肉，插入最多的還是魚類，有很好的護心作用。另外，午餐要吃夠蔬菜，要做到顏色雜、總量多，以綠葉菜為主，比如菠菜、油菜、小白菜，以及各種雜豆。最近幾年隨着年齡增長，我的晚飯量有所減少，也很清淡，通常是將蔬菜用熱水焯一下，涼拌或蘸醬吃，晚飯祇吃七八分飽。

醫生平時工作緊張，但再忙我都會在睡前放鬆一下，把一天的緊張情緒或煩惱放在一邊，練習深呼吸，方法是：坐在一個較舒適、硬度適中的椅子上，慢慢吸氣，心裏默數四下，然後屏住呼吸，心裏默數七下，再慢慢呼氣，心裏默數八下，循環做數次，直到感覺自己全身放鬆下來，心情逐漸安靜，有困意了再上床睡覺，能大大提高睡眠質量。周末我會讓自己徹底放鬆下來，適當補補覺，卸下一周的勞累，休息過後再到公園裏跑跑步、跳跳操。

# 每天多吃一兩紅肉 脂肪肝風險增14.3%

《英國醫學會·胃腸病學》近日刊登我國福建醫科大學一項最新研究提醒，紅肉過量會顯著增加脂肪肝風險。

為了評估肉類攝入與非酒精性脂肪肝風險之間的關係，福建醫科大學公共衛生學院副院長胡志堅教授團隊對1594名參試者的相關數據展開了深入分析。校正吸煙狀態、喝茶情況、每周運動時間以及高血壓、高脂血症、糖尿病的情況後，結果顯示，每天多吃一兩（50克，相當于一掌心）紅肉，脂肪肝風險就會增加14.3%。這一現象在男性、肥胖者、2型糖尿病患者和高血壓人群中表現得尤為明顯。

新研究還發現，祇有過量食用紅肉和禽肉才會導致脂肪肝風險增大，多吃魚反而會降低脂肪肝風險。此外，紅肉攝入越多，血清中γ-谷氨酰轉氨酶、丙氨酸轉氨酶、天門冬氨酸轉氨酶、總甘油三酯水平越高，而“好”膽固醇（HDL，高密度脂蛋白）越低。

