

# 別讓壞情緒傷了“雙心”

## 身、心、靈對心血管疾患有深遠影響

心血管疾病常與心理疾病并存，在醫學中被稱為“雙心”問題。研究發現，有些心臟病患者在檢查後並無器質性病變，反而是神經系統出現一些問題；還有一些患者心臟只是有點小毛病，但由於心理負擔過大，反而加重了病情。在此情況下，“雙心”門診應運而生，醫生們為患者解決心臟健康問題的同時，也會對心理疾病對癥下藥，而心臟科醫生自己也有一些獨到的情志養生法。

### 疾病在身，影響在心

近日，《歐洲心臟雜誌》發表一篇文章討論了身、心、靈在心血管疾病治療中的意義。文章指出，疾病雖病在“身”，但往往也會影響“心”。生病後的人，常常會深思生命和自我存在的意義，例如“我在哪，我是誰，我在幹什麼”。這種思考會改善人際間的關係，也能激發人們重新定義什麼是生活中最重要的，進而確定生活事件的優先級。



首都醫科大學附屬北京安貞醫院內科教授洪昭光表示，身、心、靈對心血管疾患有深遠的影響，其中最重要的就是“心”。“心”代表心理因素，半數以上疾病的發生都與心理因素有關。“靈”即精神，人的精神變化，也對心血管病患者的依從性、自我保健以及間接的臨床結果產生顯著影響。

廣東省人民醫院林曙光、譚寧發表述評文章指出，異常的精神心理與疾病關係密切，中醫理論就是情志致病。人有七情，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚是人類正常的心理活動。七情適度，尤其是幸福、感恩、同情心、自信及希望等積極心理，對心血管疾患有預防作用。反之，七情失度會引生疾病。日本順天堂大學醫學院公共衛生系研究組也在《高血壓》雜誌上發表研究稱，積極向上的情緒和健康的心理追求，有抑制動脈硬化的效果，可降低心血管病發病風險。

### 四種最傷血管的應激情緒

復旦大學附屬華山醫院內科主任醫師李劍表示，很多冠心病突發情況，比如急性心肌梗死、腦梗塞或其他心血管病，對於這些患者進行量表測試和分析發現，多數患者是A型行為模式，而這恰恰是情志影響心臟健康的病理學基礎。A型行為由美國兩位心臟病專家於1970年提出，行為特徵表現為競爭意識強，對他人充滿敵

意，過分抱負，易緊張和衝動等。需注意，A型行為不能簡單等同於A型血、A型性格等。

李劍說，有A型行為的人，平時交感神經和β-腎上腺素水平整體興奮性較高。在受到外界刺激或壓力後，人體內一些激素分泌增加，當下次遇到刺激時，身體反應會更加強烈，長此以往，激素分泌居高不下，體內神經、內分泌、免疫系統都處於應激狀態，導致血管內逐漸生成斑塊，血壓升高，最後引發更為嚴重的心血管事件。

林曙光、譚寧發表的述評中指出以下四種情緒需要關注：

**憤怒。**《美國心臟雜誌》一項研究發現，在對6584人的隨訪中，較高憤怒水平使冠心病風險增加了31%。2016年《循環》雜誌上一項研究稱，憤怒和情緒激動使心肌梗死發病風險增加1.44倍。其他研究顯示，在憤怒兩小時後，心肌梗死、急性冠狀動脈綜合徵、心律失常、缺血性腦卒中和出血性腦卒中風險最高。

**悲傷。**2012年《循環》雜誌上一項研究發現，對於心血管低風險人群（10年心血管事件風險<5%），與悲傷相關的心肌梗死絕對風險是每1400人增加1次心肌梗死，但對高風險人群（10年心血管事件風險>20%），每320人增加1次心肌梗死，悲傷可能對高風險人群影響更大。

**焦慮抑鬱。**抑鬱、焦慮已成爲心腦血管病的獨立危險因素，且嚴重影響患者預後。抑鬱癥在冠心病患者中尤其常見，多達65%的心肌梗死患者有過抑鬱癥狀。

**社會隔離和孤獨。**有證據表明，社會關係不良者壽命短，而社會關係更強者生存可能性增加50%。對23項研究18餘萬人隨訪3~21年的匯總分析顯示，社交孤立者的冠狀動脈疾病風險增加29%，腦卒中風險增加32%。

洪昭光說，情志對心血管健康的影響並不是短時間內導致的，很多人在突發心臟疾病前，已有一段時間經受了突然的壓力變化或慢性壓力的累積，在發生“氣、急、累”等應激事件時突然爆發。他曾救治過一位38歲患者，由於“妻管



# 兩把火 “燒”掉頭髮

頭髮的變化跟季節也有一定關係。夏季紫外線照射及高溫會對頭皮毛囊造成一定傷害；到了秋季節，乾燥寒冷，頭皮也隨之變得乾燥，營養不足或嚴重受損的毛囊就會萎縮，導致頭髮生長細小或不長頭髮，嚴重時脫髮。加之秋冬抑鬱、焦慮等不良情緒增多，情志不遂、肝氣鬱結進一步加重了脫髮。中醫認爲，秋冬季節的脫髮主要有兩種類型，改善方法也各有不同。

**血熱風燥型脫髮（即幹性脂溢性脫髮）。**主要表現爲頭皮劇烈瘙癢，頭屑多如雪花，抓之易脫，頭髮乾燥無光澤，頭頂部零散脫髮。此類脫髮多由腎火大、腎虛血虧引起，初期治療宜涼血消風。臨床上常用涼血消風散加減，後期治療以滋補肝腎、養血生髮爲主，可用神應養真湯加減。

**脾胃濕熱型脫髮（即油性脂溢性脫髮）。**主要表現爲頭髮油膩如澆水，瘙癢劇烈，頭屑黏膩污穢，頭頂部頭髮稀疏并有零散脫落。此類脫髮多屬胃火大、脾的運化功能受阻，導致濕從內生，溢于肌表，出現發油、脫髮。治療以健脾祛濕、化濁止癢爲主，濕去則毛髮生。臨床上常以平胃散與神應養真湯合用，或用祛濕健髮湯。

脫髮的朋友們平時可以經常做一做頭皮按摩：兩手五指分開，由前額向後腦稍加用力梳理數次，再從兩側鬢角向後腦部梳理數次，最後用雙手指腹輕叩頭皮20~30次。此法可以促進頭皮血液循環，起到活血化癥生新的作用，使頭髮再生。若配合重點穴位的按摩，效果更好。主要包括血海（大腿內側股四頭肌內側頭隆起處）、三陰交（足內踝尖直向上四橫指處）、足三裏（外膝眼直向下四橫指處）、風池（頸後大筋兩側的凹陷處）、百會（頭頂最高點）、印堂（兩眉頭連線中點）等穴，每天逐個按摩，以出現酸脹感爲宜。按摩同時可配合中藥生髮酊或生髮塗擦脫髮部位。

除了對癥治療，日常預防也很重要。首先要保證充足的睡眠，多吃蔬菜水果，少吃油膩及含糖量高的食品；其次要減少燙髮染髮的次數；最後要勤梳頭，保持頭髮清潔，選用刺激性小、無酸性的天然洗髮劑。

# 香港人均壽命全球領先 健康飲食密不可分



香港人生活節奏快，工作壓力大，但人均壽命一直居於全球領先水平，這與其注重健康飲食密不可分。

香港人習慣用水煮蒸食材，菜式多以清淡爲主，少鹽少油。不僅如此，煲湯文化深入人們的生活，不僅有助調理體質，還能控制食欲，讓香港人看起來雖然瘦却不體弱。特殊的地理位置也造就了香港人靠海吃海的飲食習慣，這裏的海產品種類繁多，烹調方法花樣百出，且一半是現撈現做。海鮮富含蛋白質，能爲人體補充多種微量元素。香港雖然以都市節奏快聞名，但在喝茶方面從不懈怠，人均茶葉消耗量居亞洲前列。常喝茶不但能清熱祛暑、降血脂、護血管，閒暇時約上三五好友喝茶聊天，還能使人們放慢腳步，緩解壓力。

香港盛產美食，大廚善于烹制新式菜肴，所以去香港旅游，餐廳是所有人都會打卡的一站。爲鼓勵各大餐廳提供更多元化的健康菜式，香港特區政府衛生署於2019年5月推出“星級有營養”運動，以優化過去推行10年之久的“有營養”計劃。所有餐廳自願參與，除持有必須的合法許可牌照外，還要遵行“星級有營養”實用

嚴”，熬夜洗衣服到半夜兩點，又凌晨4點起床去郊區釣魚，又熬夜又勞累，導致他在釣魚過程中突發心肌梗死。

### 將情志養生融入生活點滴

早在1992年，世界衛生組織總幹事島宏博士就提出，預防心血管病發生的關鍵在於做到“合理膳食、適量運動、戒烟限酒、心理平衡”，其中最重要的是“心理平衡”。專家們表示，在當今社會的快節奏下，人們不僅需要承受諸多壓力，也難免會出現各種不良情緒，當情緒涌上心頭，身體往往來不及反應就已被情緒左右，建議大家學一點“養心法”，既能保持好心情，又能保護心臟健康。

轉換壓力和情緒。李劍表示，如果發現自己陷入不良情緒中，應立即覺察並想辦法盡快擺脫，注意一些負面情緒信號，如無意識地久坐、多吃、失眠等。大家可以選擇一兩項自己喜愛的運動，最好是戶外運動，每週運動5次左右，讓自己全身心投入其中。此外，讀書、寫日記、看電影、聽歌等也是很好的開闊心胸、紓解不良情緒的方式。

養成合理的作息。休息對健康至關重要，尤其提醒年輕人，無論是因爲工作還是娛樂，都不該犧牲休息時間，也不要向以後“借時間”，這反而會影響後續的工作效率和生活節奏，無形中爲自己增加壓力，積累負面情緒。

建立良性社交圈。年輕人要走出“網絡社交”、減少“負面社交”，積極與朋友見面聯絡感情。老年人更要重視孤獨感的察覺，積極走出去，參與社交活動，兒女也要關注長輩情緒變化，減少對長輩的情緒刺激。

培養積極的信念。李劍說，建議大家日常生活中做一些正念冥想，尤其是在陷入自我否定、情緒消沉時，可停下手中的事兒反省一下自己的內心，有利於提升積極情緒。

作爲一位已過耄耋之年仍精神矍鑠的心臟科醫生，洪昭光分享自己的養心三要訣：“要讀書、要吃苦、要感悟”，讀一些哲學、歷史類書籍可提升人文修養，吃苦能磨煉意志，吾日三省吾身以提升覺悟。“沒心沒肺沒煩惱，有頭有腦有智慧，健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病，病人的一半可以不得病，得病的一半可以不用藥。我們必須認識到積極心理對心血管病預防的重要性，治病不如防病，醫心不如養心。”



手冊所列條款，並按照有關營養手冊則提供“營養菜式”。

新計劃首先是在菜單上做了創新，“營養菜式”後會貼上標志，若貼有“蔬果之選”，代表菜品中的食材全是果蔬，或按照比例來看，果蔬是肉類的兩倍或以上；貼有“3少之選”，代表菜品少油少鹽少糖；貼有“有營養”標志的，代表這道菜屬於“蔬果之選”或“3少之選”，且享有優惠。

爲了方便顧客一眼就能看到某家餐廳是否屬於“有營養”，商家會在顯眼處或櫥窗裏張貼“星級有營養”標志，并用一星、兩星或三星，以及不同顏色的星星提示該餐廳提供菜品的營養程度。比如，綠星代表餐廳每天提供至少5款“蔬果之選”菜式；紅星代表餐廳每天提供最少5款“有營養”菜式，其中必須包括至少1款“3少之選”菜式；黃星代表餐廳每天爲“蔬果之選”或“3少之選”的菜式提供“有營養”。

目前，香港已有280個品牌共1028間餐廳參與其中，而且近半爲三星“有營養”。香港衛生署調查顯示，超過九成受訪食客表示願意去有更多健康菜式的餐廳；超七成人在外用餐或訂外賣時會選擇有較多蔬果及少油、少鹽、少糖的食物；約九成食客會再次光顧提供較健康菜式的“有營養”。相關研究也發現，近八成受訪餐廳負責人表示，選擇“有營養”的食客增加；約四成餐廳負責人認爲，食客會因該餐廳爲“有營養”而光顧；近三成餐廳表示，參加“有營養”活動後營業額增加。