

怎樣從脈搏知心臟健康

心臟是人體的中心樞紐，心跳健康對人體至關重要。專家指出，人們可以常常給自己摸摸脈，因為脈搏是心臟健康的晴雨表。

摸脈就是將一手手指搭在另一手手腕處的拇指一側，稍加尋找就會找到清晰的脈搏。

摸脈主要摸頻率和節律。脈搏的每一次跳動，都是由一次心臟跳動轉化的，通常每分鐘脈搏的跳動次數就是每分鐘心臟跳動的次數。專家指出，摸脈主要是摸頻率(快慢)和節律(整齊與否)。

正常人平靜時脈搏的頻率在每分鐘50~90次之間，如休息時

低于或超過太多都應引起警惕。而節律是指脈搏跳動得是否整齊，正常的心臟節律就像鐘表的秒針一樣，一下一下非常整齊。如自己的脈搏忽快忽慢，或摸着摸着忽然停止，過會兒才跳動，都是不健康的徵兆。

摸脈可防20%中風風險。脈搏異常主要提示心律失常，心律失常中最常見的是房顫，而至少20%的中風是由房顫引起的。很多房顫並無明顯徵兆，病人可完全無癥狀，所以中風成了一部分房顫患者的首發癥狀。常摸脈可幫助早發現房顫，從而進行早期治療，降低乃至消除中風風險。

舉例來說，對一名持續性房顫患者，病程在半年內治療和已持續五六年後治療，效果是有天壤之別的。

另外，常摸脈也可提前發現心跳過緩或者早搏等心律失常。專家建議，胸部不適時可摸下自己的脈搏跳動得是否異常。對中老年人，即使沒有不適，最好也定時摸脈，每次最好超過1分鐘，記錄下脈搏。專家提醒，雖然很多老年人會通過電子血壓計來知道脈搏次數，但那個常常是十幾秒內的數據，不太準確，而且不能反映脈搏跳動是否整齊。

睡覺多夢也是病



在不少人看來，睡眠的“最高境界”是一夜無夢，早上起來神清氣爽。相對地，睡覺時頻繁做夢則意味着睡眠質量低下，甚至有的人一夜一夜地做夢。這到底是為什麼，是“日有所思夜有所夢”，還是老一輩所說的“上火”？

無夢，其實是因為睡得太深

專家指出，其實我們所追求的“一夜無夢”的睡眠狀態並不準確。夢是一個人的正常睡眠反應，可以說任何人睡覺都會做夢。與其說多夢導致睡眠質量差，不如說因為睡眠質量差才會出現“多夢”。

多夢與否與植物神經功能有關。植物神經分為交感神經和副交感神經，白天人體的交感神經處於興奮狀態，支撐着我們的學習、工作和各種社交活動；晚上進入睡眠狀態時，交感神經的興奮度會下降，取而代之的是負責情緒、睡眠等的副交感神經開始工作。如果兩者的交替出現“失常”，就會導致失眠或者難以進入深睡眠狀態，這種情況以往被稱為神經衰弱或植物神經功能紊亂，現在則認為有可能因焦慮或抑鬱等導致。

事實上，人們入睡後，夢就來了。但如果處於深睡眠狀態，這些夢境在醒來後是回憶不起來的，甚至不覺得自己有做夢。相反，如果處於淺睡眠狀態，醒來後就會對做過的夢有所回憶，或多或少記得夢境裏的內容，此時也因為睡眠質量不好，會覺得疲倦。

多夢，超過兩個月需就醫

俗話說：“日有所思，夜有所夢”。夢境的確在一定程度上反映在白天的精神狀態。比如說白天情緒穩定，那麼夢境就會相對平和。如果白天處於神經高度緊張的狀態，內心的矛盾衝突比較大，那麼夢境就會相對“刺激緊張”。

專家表示，做夢屬於神經活動，而所有的神經活動與神經遞質有關，如果白天過於緊張，不斷刺激去甲腎上腺素等神經遞質分泌，其高度旺盛的分泌就會影響入睡後的狀態，繼續刺激血管收縮、心跳加快、呼吸頻率加快等，難免會影響到植物神經功能的正常工作。

日有所思所導致的夜有所夢，如果是個別狀態，那麼無需過於擔心，祇要調整好自己的心態和精神狀態，適當添加維生素、谷維素等幫助調節神經功能，就可以緩解多夢的問題。

專家提醒，多夢是一種癥狀而非疾病，是否需要接受治療，就要看是否達到導致抑鬱或者焦慮的診斷。如果多夢情況持續兩個月以上沒有好轉，就需要提高警惕並及早到醫院就診。

上火，不一定是多夢的原因

在不少老一輩看來，多夢是“上火”導致的，喝杯涼茶下下火就沒事了。專家指出，其實不同體質的人群，多夢的情況各有不同。一般來說，年輕人多因“上火”導致，而老年人體質偏虛，不建議隨便瀉火。中醫認為，多夢的一個原因就是“心火亢奮”，這其實就是神經高度緊張，導致入睡後也處在心跳加快、血管收縮的狀態。這類人應該注重滋陰降火。

中醫認為“瘦人多火，肥人多痰”。偏瘦的人容易心火亢奮，陰虛火旺的較多見，建議用百合、蓮子、麥冬、玄參等食材滋陰降火。而偏胖的人群則多為心脾兩虛，可用黨參、淮山、茯苓、芡實等煲湯，健脾養心。

更年期女性由於絕經後心血不足，陰不制陽，導致陰虛火旺、虛火上炎、上擾于心，容易出現失眠多夢的癥狀。此時可用黃連阿膠湯來治療，黃連清火，阿膠滋陰養血。

對於60歲以上的老年人來說，由於年紀大了體質偏虛，因此不能隨便降火。專家表示，老年人多為心脾兩虛，一方面腸胃功能不好，另一方面心血不足，血不養心，因此精神也不好，容易出現多夢的狀態。老年人多夢有一個特點，就是容易出現比較陰森的夢境，如夢到已過世的人等，這與年紀大了、身邊的老朋友越來越少，這方面想得比較多有關係。對於心脾兩虛的老人，可服用歸脾丸。而有腎虛的老年人則要兼顧補陰，可以服用天王補心丹。

春季防風熱

關於春天，俗話說：“百草回生，百病易發”，春天容易引發久治不愈的痼疾，例如過敏性鼻炎、偏頭痛、高血壓、氣喘、關節炎、腎炎、春季皮炎等。專家指出，春天的時候天氣逐漸溫和，各種風熱病癥發病率較高，防治風熱的辦法一是不要着風，二是不要上火。所謂“春捂”，是指天氣變暖後解衣服不可解得太快，春季早晚溫差、室內外溫差大，衣服一脫風吹來了就着涼了，春天要“解”但要“慢”。

此外，專家指出，防風熱還要注意防內火，內火重則容易發病。要做到情緒舒暢、大便通暢，內火大的人應該吃一點清熱降火的藥，同時多吃蔬菜、水果，維持腸道通暢的狀態。

壞習慣致癌



一項調查發現，癌癥發病率近10年來大約增加了7%。專家指出，人口老齡化以及飲食不良、吸煙、酗酒和缺乏鍛煉等不良生活方式是癌癥增加的主要原因。除此之外，以下幾種習慣也可能會導致癌癥，不可忽視。

愛喝滾燙熱飲 《英國醫學雜誌》刊登伊期一項研究發現，愛喝熱茶等滾燙飲料會增加食管癌危險。專家指出，“高溫”飲食接觸消化道、口腔黏膜會使其上皮發生破損、潰爛、出血等，如果反復受到不良刺激，可能誘發癌癥。

常吃烤肉 挪威一項最新研究發現，大量攝入HCA(烤肉中的一種化學物質)會增加腸癌危險。專家表示，肉食一旦烤焦就容易產生致癌物，所以炖肉比烤肉更好。專家認為，高鹽、辛辣、熏烤都會破壞胃腸道的正常功能，損傷胃黏膜，增加癌變幾率。

祇愛吃肉食 無肉不歡的人，很容易發生便秘，導致體內毒素無法及時排除，長期便秘會增加腸癌危險。英國“癌癥伙伴組織”醫學主管卡羅爾·西科拉教授表示，果蔬等高纖維飲食有助於加快排便，降低腸癌危險。

愛用塑料盛食物 美國塔夫茨大學醫學院研究發現，食物塑料包裝及塑料容器中的雙酚A(BPA)會增加婦女乳腺癌危險。

大量食用含激素肉食 研究發現，長期大量食用養殖過程中使用激素的家禽等肉食，可能會增加人體雌激素水平，進而導致乳腺癌危險增加。

長時間打手機 早前世界衛生組織承認手機致癌危險猶如汽車尾氣，可能導致惡性腦部腫瘤。建議更多地使用耳機、免提通話或者發短信代替煲電話粥。

夜晚不睡覺 很多人因為工作不得不熬夜加班；還有的人趕時髦，天天泡酒吧，成了晝伏夜出的“派對動物”。研究發現99.3%患有癌癥的患者常年熬夜，凌晨之後才會休息。專家指出，熬夜一方面會造成生物鐘紊亂，另一方面，夜間燈光會破壞人體褪黑素形成，而這是保護人體免疫功能的重要一環，缺少它容易讓白血病、乳腺癌、前列腺癌等找上門來。專家提醒，熬夜最好不要超過12點。如果加班到凌晨，最好找一間窗簾有遮光布的房間睡覺，漆黑的環境有助於身體中褪黑素的生成。

疾病與病毒 英國“卵巢癌行動組織”專家薩拉布萊克奇博士表示，患有子宮內膜异位癥的婦女，其卵巢癌危險更高。29歲之前發生卵巢囊腫的女性，卵巢癌危險也更大。

長期接受激素替代療法 英國癌癥研究會專家印卡·埃勃博士表示，激素替代療法是治療更年期綜合徵的有效短期療法。短時間不會增加癌癥危險，長期使用的危險性還存在爭議。

乳腺癌為啥會腦轉移

許多乳腺癌患者往往在康復後幾年，再度獲悉噩耗——她們又患上了腦腫瘤。這是怎麼回事呢？因為乳腺癌細胞也會偽裝，它們假扮神經細胞，劫持神經細胞的能量，在未被察覺的情況下向腦部擴散。

據英國《新科學家》周刊網站近日報道，加利福尼亞州杜阿爾特的希望之城癌癥中心神經外科醫生拉胡爾·揚迪亞爾破解了乳腺癌細胞穿過血管與大腦之間的屏障並逃脫免疫系統防範的機制。

拉胡爾及其研究小組從幾名婦女的大腦中採集了轉移性乳腺癌細胞的樣本，並在實驗室進行培養。他們將這些細胞中涉及探測和吸收GABA(一種

常見的神經傳遞素，神經細胞可以將其轉化成能量)的蛋白質與非轉移性乳腺癌細胞中的情況做了比較。果然，從大腦中採集的乳腺癌細胞產生了GABA的受體以及將GABA送入腦細胞中的轉運蛋白，還有將GABA轉化成能量的大量其他化合物。通過這種方式，轉移性乳腺癌細胞實際上將自己偽裝成了神經細胞。在非轉移性乳腺癌細胞中，沒有發現這一機制。

加利福尼亞大學神經系統科學家埃倫·卡彭特說：“轉移性癌細胞能夠利用新的身份，讓自己躲避細胞內在的防癌機制，這一發現意味着癌細胞很可能比早前設想的更具可塑性。我認為這是乳腺癌研究中的一大突破。”

育齡女性慎吃止痛藥

年輕女性常因頭痛、痛經使用止痛藥。近日，美國疾病預防和控制中心(CDC)的一項最新調查提醒，育齡女性應慎用阿片類止痛藥。

美國CDC的調查結果顯示，每年約1/4~1/3的育齡期女性使用阿片類止痛藥。該中心主任湯姆·弗裏登博士說：“很多女性用這類藥時不知道自己已懷孕，將自己的孩子暴露在危險中。”弗裏登博士表

示，孕早期使用阿片類藥物可能造成胎兒畸形，如神經管缺損、先天性心臟病等，還可能導致新生兒戒斷綜合徵。

常用的阿片類止痛藥包括氫考酮、可待因等。該研究的第一作者伊麗莎白·埃爾斯博士說，患者在使用這類藥前，應警惕自己是否可能懷孕，並及時與醫生溝通。除止痛藥外，一些止咳水也含可待因，建議育齡女性慎用。

黑豆枸杞粥補腎強身

黑豆味甘、性平，含有豐富的蛋白質、胡蘿蔔素、維生素B₁、維生素B₂、烟酸等營養物質，有補腎強身、活血利水、解毒、滋陰明目的功效。枸杞性味甘平，能夠滋補肝腎、明目、養血、增強免疫力。

原料：黑豆100克，枸杞5克，紅棗10個。

做法：鍋中加適量的水再倒入黑豆、枸杞子、紅

棗，用急火煮沸後，改用文火熬至原料熟爛，即可食用，每日早、晚服食，可長期食用。

提示：黑豆枸杞粥要每天喝，才能見效。但枸杞不可過量，一般來說，每天食用最好不超過20克。有感冒、發燒、炎癥、腹瀉等病癥熬粥時不要放枸杞子，僅用黑豆即可，也可用決明子代替枸杞子。

5個“突然”預示中風

腦卒中俗稱中風，是指腦血管阻塞或破裂導致的腦損傷。雖然其表現是癱瘓、肢體麻木等長期、慢性的癥狀，但它的發病很急，一些突然的癥狀可能就是它的徵兆。

高血壓、糖尿病、高血脂、房顫、頸動脈疾病、吸煙、肥胖、酗酒、高齡等都是中風的高危因素，相應人群應注意觀察身體變化，如果出現以下突發癥狀，應當心是中風。

最初出現中風時的常見癥狀有5個“突然”：突然面癱、上下肢無力，尤其是在身體某一側發生；突然出現語言、意識或理解障礙，說不清楚話；突然頭暈，出現平衡障礙和行走困難，表現為走路不穩；突然記不清最近的事，單眼或雙眼視力下降，甚至失明；突然出現未曾經歷過的劇烈頭痛。

剛發生這些癥狀時，如果及時就診，規範治療，能延緩疾病進展，盡可能維持患者的生活質量。遺憾的

是，很多人沒有及時發現，最終出現殘疾等嚴重後果。

在乍暖還寒的初春，尤其要注意發現這幾個“突然”，以免延誤治療。這是因為身體為了保持體溫恒定、減少散熱，毛細血管會收縮，增加外周血管阻力；氣溫低、出汗少、散熱快，不僅血容量增加，為了維持體溫，人體交感神經興奮，血壓也會升高。此時一旦情緒波動明顯，中風的幾率會大大增加。

除了在平時的生活控制發病的危險因素，在出現以上突然癥狀時，



應做到幾個迅速：迅速識別中風癥狀；迅速撥打急救電話；迅速將患者送往有救治資質的醫院(最好在發病1小時內)；迅速同意接受規範治療；迅速制訂康復治療方案。此外，治療期間應注意和醫生溝通，必要時調整方案。