

11件“傷心事”最易被忽視

心臟是身體的“勞模”，一輩子工作不停，但多數人對它的關懷非常不夠。很少有人知道，一些看似與心臟不沾邊的事，却會影響心臟健康。專家總結出11件可能增加心臟病風險的“小事”，希望人們警惕。

不注重口腔衛生 口腔健康事關心臟安危。研究發現，患齦齒或牙齦炎會使心臟病風險增加2~3倍，牙周炎也會危害心臟健康。口腔中的致病菌會隨着血流傳播至心臟，導致心肌發炎。口腔健康狀況差還會使血壓產生波動，增加中風風險。可見，好好刷牙也能保護心臟。

怕曬太陽 許多女性怕曬太陽，一到夏天就把自己捂得嚴嚴實實。美國的研究發現，每天接受30分鐘的日光浴能有效降低心臟病風險。皮膚在陽光的刺激下合成維生素D，能減少血管斑塊形成。建議在每天上午10時~下午3時，不採取任何防曬措施，在陽光下活動至少20分鐘。

不愛吃豆制品 豆類中富含大豆異黃酮，對心臟有很好的保護作用。黑豆、四季豆等豆類還能提供豐富的蛋白質和可溶性膳食纖維，既不增加脂肪含量，還能降低血液中的膽固醇含量，對心臟健康大有好處。

愛喝甜飲料 市面上的甜飲料中，碳水化合物含量在5~15克不等。攝入過多糖會導致體內甘油三酯水平上升，增加血液黏稠度，加速動脈粥樣硬化斑塊形成，久而久之容易導致心肌梗死。甜飲料攝入過量還會導致超重或肥胖，而肥胖也是心臟病的潛在危險因素之一。建議平時少喝甜飲料，多喝白開水、檸檬水、茶水等健康飲品。

工作太拼命 努力工作值得表揚，但過于拼命不

值得提倡。外國一項長達20年的研究表明，每六年休一次假的女性，患心臟病的風險比每兩年休一次假的人高出至少50%。定期休假可以讓人從壓力中解放出來，也讓疲憊的心臟得到較好的喘息機會。

睡眠不好 研究表明，嚴重缺乏睡眠會危害心臟健康。充足的睡眠能保證血壓平穩，降低心律不齊等心臟問題的發生率。建議每天睡足6~8小時；平時養成良好的睡眠習慣，晚上9時後盡量不要進食，睡前半小時就關機，用看輕鬆的書代替玩手機、看電視。如果出現失眠、睡眠呼吸暫停綜合癥等問題，最好盡早諮詢醫生。

果蔬吃太少 水果和蔬菜中富含鉀，對維護血壓平穩有着積極的意義。鉀的攝入還可以平衡體內鈉的濃度，而血鈉水平過高易致高血壓。近期的一項研究還發現，大量攝入白色果蔬，如梨、蘋果、黃瓜等，能將中風風險降低52%。香蕉、西紅柿、豆類、土豆等也是鉀含量較高的果蔬，不妨添加到你的每日食譜中。

不願走路 很多人出門坐車，上下樓坐電梯，就連買菜都要開車去。現代人原本就遭受久坐的傷害，如果平時懶得動，會增加肥胖和心臟病的發病風險。專家建議，每天走够1萬步（相當於鍛煉45~60分鐘的運動量），能對心臟起到保護作用。開車族不妨將車停到離家或單位稍遠的地方，然後步行到目的地。大家還可以利用零散的時間來鍛煉，比如工間做健身操、午飯後溜達一會兒等。

性格不好 科學家早已發現，A型性格的人脾氣火爆，遇事愛着急，罹患心臟病的風險較高。這類人遇到問題時，要避免“嘴(手)比腦子快”，先深呼吸，控制

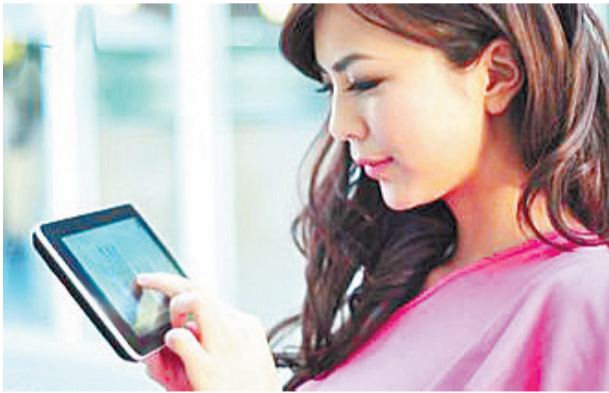


情緒，話想好了再出口。另外，一項長達13年、涉及3000餘人的研究發現，性格特別內斂的人患心臟病的風險也較高。他們總愛把心事藏起來，有壓力一個人頂着，也不太愛運動，很容易把心臟“憋”出病來。

不重視體檢 心臟病的一些早期癥狀并不明顯，因此，每年定期體檢對早期發現心臟問題十分必要。建議從20歲開始，每五年檢查一次膽固醇，每兩年測一次血壓，每年都要關注自己的體重變化；從45歲開始，每三年測一次血糖，做到早發現、早治療。

有心臟病家族史 如果家族中有人患心臟病，那麼其他人患心臟病的風險就可能高于沒有家族史的人群。因此，每個人都要了解父母的身體狀況，熟悉他們的生活習慣，有助於獲知自己已有一些疾病上的患病風險，同時規避一些不好的生活習慣。如果條件允許，最好能大致了解自己的祖父母這輩人的病史，也能反映出自己可能存在的疾病風險。如果兄弟姐妹患有心臟病，自己在日常生活中也要加強警惕，規律作息，均衡膳食，防止心臟病的發生和發展。

女性用大屏手機容易得“手機手”



專家介紹，最近發現病人裏，多了一個以前很少見的群體：她們大多為年輕女性，癥狀多為左手無力，大拇指到無名指指尖麻木，握不住東西，大拇指活動時肌腱會痛等。而且，復發率很高。

一名年輕的女性患者說，換了iPhone6Plus半年後開始，出現指尖麻木的癥狀，拇指也很不靈活，握不住東西，後來接聽手機也變得困難，超過一兩分鐘，就會覺得拇指和食指把持不住手機，腕部、前臂掌側酸痛，得換右手拿着。手機是每天寸步不離的，除了打電話，平時沒事的時候，就用手機上網、發微信、發微博、玩遊戲，算算每天總有個三四個小時是花在手機上。睡覺前躺在床上，也要玩手機玩到累為止。

專家了解，該患者玩手機的姿勢，一般是左手握着它，右手在屏幕上的點點點點。“基本上已可以肯定，她左手的毛病是長期握着尺寸不合適的大屏手機造成的，病名叫腕管綜合徵和腱鞘炎。”

專家指出，一般情況下，手有兩個最主要的位置：一個是休息位，即手處於自然靜止狀態姿勢，越接近休息位的手部工作對手部的勞損、影響相對越小。第二個位置叫功能位。此時，手根據不同需要，能夠很快做不同動作，如張手、握拳、捏物等，但做這些動作有限度，腕關節背伸約在20~25度。長時間保持或超越這個位置的活動就會引起手部、腕部的疲勞，出現腕管內腱周滑膜增生和纖維化、腕管容積減小、正中神經卡壓，從而導致手麻、無力等癥狀。

專家說，以前玩電腦的人多，患“鼠標手”的多，現在玩手機的人多了，應運而生了“手機手”。選擇合適的手機寬度，是預防“手機手”的最好辦法。一旦得了“手機手”，輕的得用支具制動，一般得固定兩周。重的還得考慮手術治療，做腕管鬆解手術。手機寬度應該不要超過虎口到食指關節的距離。男性的手掌相對較大，選擇大屏幕手機問題不大，但大部分女性手掌較小，較適合的還是3.5~4英寸的手機。

此外，玩手機每一小時左右就應休息一下，多做一些握拳、捏指動作，如將手指用力向手背的方向扳。或者選擇一些握力器、手部健身球等。同時，還要避免手部受涼。

經常服用抗生素易患Ⅱ型糖尿病

據報道，丹麥的研究發現，常服用抗生素的人，容易罹患Ⅱ型糖尿病。

丹麥研究人員分析了140萬病人的病例，結果發現，服用抗生素和Ⅱ型糖尿病的確有關。依照他們的統計，在15年內，服用過4個療程的抗生素，罹患Ⅱ型糖尿病的機增加53%。抗生素是用來治療細菌感染的藥物。研究人員說，或許是抗生素殺死細菌就殺，不但殺死病菌，還把腸道裏負責消化和代謝的有益菌也一并殺死了，所以增加患糖尿病的風險。

吃海鮮喝啤酒患胰腺炎

專家指出，急性胰腺炎是多種原因引起的胰腺組織自身消化、水腫、出血甚至壞死的炎癥反應，好發于膽結石患者，但正常人亦不少見，飲酒、進食高蛋白物質

常為誘發因素。專家提醒，急性胰腺炎重者有生命危險，人們吃海鮮喝啤酒後如出現急性上腹痛、惡心、嘔吐、發熱等癥狀，應及早就醫診治。

六個改變“糖人”變“常人”

“常人”變“糖人”只是一瞬間。李先生體檢時血糖偏高，當時沒有引起重視。沒多久血糖一下飆升到11毫摩爾/升。復查後確實是得了2型糖尿病。

李先生立即住院，積極配合治療，一段時間後血糖基本穩定，出院正常上班。患病至今已經3個月了，血糖一直保持穩定。李先生親身體會，從“常人”到“糖人”可能只是一步之遙，但從“糖人”到“常人”需要6個改變。

改變不良心態 患上糖尿病與自己不良的生活方式密切相關，既然得上了就不能怨天尤人，而要正確面對。首先要克服害怕心理，糖尿病雖然難以治愈，但祇要控制得當，避免併發癥，照樣可以健康長壽。

改變飲食結構 李先生原來有喝點小酒的習慣，自查出糖尿病起，徹底戒了酒。同時也不再吃容易升糖的食物，祇吃那些不含或少含糖的食物，並且低鹽少油。

改變飲食習慣 首先是減

飯量，吃到七八分飽就夠了，有條件盡量少食多餐。其次要多注意吃喝順序，盡量吃幹的不喝稀的，或者先喝湯後吃幹，以糙米飯、饅頭為主。

改變生活方式 李先生由原來坐公交車上班到騎自行車上班，由熬夜加班到按時上下班，由晚飯後躺沙發看電視到步行1小時，周末爬山，假日休閒，一切變得有規有矩，順應自然。

改變藥物依賴 糖尿病藥物治療必不可少，但要在醫生的指導下合理用藥，用最適合自己的藥。

改變監測方法 血糖自我監測是糖尿病人必須做的“功課”，定期監測有利于隨時掌握血糖指標，也便于醫生對癥下藥。初期需要一日三餐前後監測，穩定後一周祇需要監測三四次就夠了。李先生現在每周逢周二測早餐前後，周四測午餐前後，周六測晚餐前後，一月做一次全天監測，定期到醫院查糖化血紅蛋白。

46~55歲 人生黃金時期

46歲~55歲堪稱是人生的“黃金時期”，這些人大都年富力強，思想、性格都已比較成熟。但這一階段，也是生命的高危期，許多疾病都會在這一時期爆發或露出端倪。

在35歲之後，45歲之前，人體的各種生理功能開始從峰頂下滑，器官開始衰退，比如動脈硬化開始形成，糖尿病癥狀開始顯現等。因此，有人稱之為疾病的形成期。而等到46~55歲，則屬于生命的高危時期，人體的大多數疾病在此階段爆發，有的甚至危及生命。

一項調查數據顯示，46~55歲糖尿病患者的發病率是11.5%，為40歲之前發病率的近4倍；女性絕經期後比非絕經者，患心腦血管疾病的幾率增加2~6倍，心臟病發作的風險也會增加約40%。

46~55歲是“多事之秋”，與這個階段的生活狀態

密切相關。他們家庭、事業等各種負擔很大，精神壓力增長，長期透支個人健康，處於常說的亞健康狀態，人體免疫力下降，各種病患就會趁虛而入。

安全度過這一高危時期，除了要加強體育鍛煉，注重勞逸結合，定時體檢之外，還應當重視人體器官發出的求救信號，如胸痛、胸悶等可能是心臟出了問題；咽喉沒發炎，但感到不舒服，脖子兩側脹痛，是小腸與淋巴系統有疾病嫌疑。一旦人體出現一些不明癥狀，應及時去醫院檢查，做到早預防、早發現、早治療。



冬食桂圓御寒暖身

桂圓雖然屬于一種熱性型的果，但是它對人體有很重要滋補作用，除了含有豐富的微量元素之外，對於女性來說還可以補血。但是食用過多可能產生上火的癥狀，桂圓冬天食用可以御寒暖身。

桂圓又稱龍眼，果供生食或加工成幹制品，肉、核、皮及根均可作藥用，是一種藥食兩用的水果。在冬季，不少女性容易因四肢血液循環差而出現手脚冰涼、面色蒼白等癥狀，此時適當吃點桂圓，能夠有效補氣補血，促進血液循環，改善手脚冰涼。

中醫認為，龍眼能補心脾、益氣血、健脾胃、養肌肉，可輔助治療思慮傷脾、頭昏、失眠、心悸怔忡、病後或產後體虛及由于脾虛所致之失血癥等病癥，李時珍說：“龍眼大補”，“資益以龍眼為良”。龍眼鮮果有開胃健脾，補益安神功效。其加工制品是治療病後體虛，貧血萎黃，神經衰弱，產後血虧的理想補品。

民間常以龍眼幹配黨參煎服，用于治氣血虧損，產婦分娩後服此湯劑可補氣血、恢復元氣，老弱病者在冬季常服此湯可補氣血，抵禦風寒，龍眼肉與紅衣花生也常搭配煎水服用，治療貧血體弱。非常適宜神經衰弱、健忘和記憶力低下的人食用，同時對年老氣血不足、產後婦女體虛乏力、營養不良引起的貧血患者也有輔助治療的功效。

營養學家研究發現，龍眼含豐富的葡萄糖、蔗糖和蛋白質等，含鐵量也比較高，可在提高熱能、補充營養的同時促進血紅蛋白再生，從而達到補血的效果。研究發現，龍眼肉除了對全身有補益作用外，對腦細胞特別有效，能增強記憶，消除疲勞。

黃色玉米保護視力

糯玉米、甜玉米、老玉米，白的、紫的、黃的，玉米的種類越來越多，顏色也越來越多。專家指出，不同顏色的玉米，保健功效略有不同，這主要是因為它們含有的色素品種不一樣。

專家表示，玉米中除了含有碳水化合物、蛋白質、脂肪、胡蘿卜素外，還含有多種礦物質、維生素E、核黃素等營養物質。

與白色玉米相比，紫玉米中多了花青素，因而具有抗氧化的功效。黃色玉米含有胡蘿卜素和玉米黃素，對於維持視力健康有好處。

同時，不同口感的玉米，營養價值也有區別。甜玉米香甜可口，蛋白質、脂肪及維生素含量比普通玉米高，但甜玉米含糖量高，大部分是蔗糖、葡萄糖，易引起血糖升高。

推薦食譜

水煮玉米 買玉米時最好帶着皮，這是因為外層的皮能夠保護玉米內的水分不易蒸發，從而保持其口感。而在煮玉米時，也最好將玉米最外側的厚皮剝掉，留下最內層的二層薄皮，同時將玉米須子洗乾淨，這樣可以保留一種獨特的玉米清香。一般玉米煮8分鐘左右即可。待玉米煮好後，最好馬上夾出瀝幹水分，否則玉米的味道就不濃鬱了。另外，需提醒的是，帶着玉米皮和玉米須子煮的湯被稱為“龍須湯”，適合糖尿病、高血壓病人飲用。

玉米雞蛋羹 把掰好的玉米粒放適量的水煮開，再慢火煮上半個小時，讓湯變得黏黏的，然後打一個蛋進去，拌均勻，再慢慢地煮十分鐘，一鍋營養的玉米羹就出爐了。喜歡吃甜的，也可以放點糖。

玉米糊 把水煮開，再慢慢地撒入玉米粉，一邊撒一邊拌，這種玉米糊一定要煮得比我們平時吃到的薄，像粥一樣，可以直接喝，再下點泡菜，雖然簡單，竟也美味。