

骑车上下班心脏好 五条“运动处方”护心脏



北京大学医学部李立明教授和美国杜兰大学祁禄教授带领的科研团队研究发现,骑车上班有助保护心脏。这是首个关于中国人通勤方式与心血管疾病风险相关性的研究。

研究人员从中国慢性病前瞻性研究项目中选取部分数据,结合空气污染等多种影响因素,考察了走路和骑车这两类主动通勤方式与心血管疾病风险之间的关系。研究在中国的10个地区(包括5个城市地区和5个农村地区)开展。被抽取的10.4万名参试者平均年龄为46岁,其中49%为女性。从总体上来看,47.2%的人采用了非主动通勤的方式,即开车或坐车,选择走路和骑车上下班的人分别占比20.1%和19.4%。在将近10年的中位随访期内,总共发生了5374例缺血性心脏病、664例出血性卒中和4834例缺血性卒中。在调整了性别、社会经济地位、生活方式、久坐时间、体重指数、空气污染情况、被动吸烟等因素之后发现,与非主动通勤者相比,走路的人患上缺血性心脏病的风险降低了10%,骑车的人这一风险下降了19%,患上缺血性卒中的风险也降低了8%。研究结论发表在《美国心脏协会杂志》上。

研究人员建议,在通勤时间不长且空气质量优良时,人们不妨采用走路和骑车上下班的方式来保持心脏健康。

五条“运动处方”护心脏

1. 不管年龄大小,都应该坚持适量的运动锻炼,每周至少3次,最好5次以上,每次30-45分钟。
2. 以有氧运动为主要运动方式,如慢跑或快走、游泳、骑车等,运动过程分为三个阶段,包括5-10分钟的热身准备活动、20-30分钟的中等强度活动、5-10分钟左右的放松活动。
3. 需要把握运动的“量”,懂得“适量”。运动量要适当,研究表明,低至中度强度运动量对心血管病人更加适合(低运动量:运动结束后以感到轻松为宜;中等运动量:感到稍微有点费力)。其次是要循序渐进,每个人的运动能力不同,特别是身体状态欠佳的人群,应特别注意。
4. 任何人群,都应注意运动时出现的不良反应。即使是正常健康人,如需参加剧烈运动,也有必要完善一些心脏方面的检查,如心脏超声、心电图运动试验等。而心脏病患者,则需要医生的指导下,制定一套循序渐进的心脏康复

运动计划。以确保运动治疗的安全性和有效性。

5. 一些自认为“无法运动”的患者(比如有骨关节、韧带疾病等),其实并不是不能运动,而是应该在医生的指导下采取合适的运动形式、适当的运动强度进行正确的运动。这样在提高心肺功能的同时,对原先的关节、韧带疾病还会有一定的治疗作用。

多次小量运动,有效保护心脏

众所周知,适度运动可以促进心脏健康。美国一项新研究揭示了促进心肌细胞再生的好方法:只要坚持“小而频”的运动就能帮助心脏变年轻。

人类心脏细胞的更新能力较差。通常来说,年轻人的心肌细胞每年更新约1%,细胞再生速度随着年龄的增长还会变得更慢。为寻求防止心脏衰老的办法,美国哈佛大学的科学家们将实验小鼠分为两组进行测试:一组小鼠连续8周,每天在跑步机上任意跑跑停停;另一组保持卧床不动。结果发现,坚持“小而频”运动的第一组小鼠心肌细胞再生数量是第二组不运动小鼠的4.5倍。不仅如此,曾患心脏病的小鼠如果保持这样的运动,仍能促进其心肌细胞再生。研究发表于英国《自然·通讯》杂志上。

研究人员称,因损伤或衰老导致的心肌细胞损失,需要足够的心肌细胞再生量使之维持平衡。新研究表明,“小而频”的运动有助于驱使细胞进入再生节奏,对抗组织炎症和器官衰老。这是一种既安全又廉价的干预措施,它对于有心脏病患者的康复以及中老年人的心脏保护都有重要意义。

保护心脏可以这样

“睡8”:每晚睡足8小时。高质量的睡眠有益心脏健康。美国研究发现,一个人每天睡眠时间(包括小睡在内),如果不到5小时,患心脏病、冠状动脉性心脏病、心脏病发作和中风的风险是正常人的2倍多。睡眠习惯需要慢慢培养,可以在两周时间内,尽量做到每晚获得8小时高质量睡眠。

“动10”:每天至少中等强度运动10分钟。运动确实有益心脏,能使心脏病发病危险明显下降,这主要取决于运动的频率而不是时间。梅奥健康指南建议,每天至少要运动30分钟,底线是“即使运动10分钟,也有益心脏健康”。如果每周身体活动60-90分钟,可以使心

脏病危险降低一半。运动形式可以多种多样,爬楼梯、散步或随意活动身体都可以,运动量及运动强度可以逐渐增加。

“吃5”:每天吃够5种水果蔬菜,有助于心脏健康。早餐至少包括1份水果或蔬菜。两餐之间零食应含水果或蔬菜。每餐食物必包括一定量的水果蔬菜。不要过于担心哪些食物不该吃,而应该将食物底线设定为“每天至少吃5份水果和蔬菜”。

护心脏必需三种营养

膳食纤维:纤维素可以帮助降低胆固醇水平,减少患糖尿病、心脏疾病和癌症的风险。成年人每天应摄入25克左右的纤维素。获取纤维素最好的办法就是吃各种粗粮、水果和蔬菜。其中,燕麦、大麦、干豆类和豌豆等食物中含有的可溶性纤维有助于清除血液中的胆固醇。

优质碳水化合物:饮食中碳水化合物所占的比例应为50%-60%。其中新鲜水果、蔬菜、豆类、全麦面包、面食、糙米中的碳水化合物被认为是优质碳水化合物,因为除了热量外,还可以提供人体所需的营养物质、维生素和纤维素。还有一类碳水化合物,如黄油、酸奶、奶油和奶酪等,富含饱和脂肪,可增加身体中低密度脂蛋白胆固醇的含量。

维生素:良好均衡的饮食能提供身体所需要的所有营养物质,其中应包括富含维生素的新鲜水果、蔬菜和粗粮。

心脏最喜欢的六个好习惯

《美国心脏病学会》杂志上曾发过一项研究,如能坚持六个好习惯,可使心脏病风险降低约75%。

大致可以概括为一组“手机号”,即150(运动)7(少坐)0(戒烟)1(限酒)8(蔬果)1825(体重)。

每周运动150分钟。美国新泽西州立大学研究发现,每天运动10分钟就能有效改善心脏健康。但对大部分人来说,一般建议每周至少坚持运动5天,每天至少30分钟,即每周运动时间达到150分钟。需要提醒的是,锻炼应以有氧运动为主,比如慢跑、步行、骑车等,不科学的无氧运动可能起到反作用。如何保证有氧运动且适量,可从4个方面判断:运动时心跳加快但不胸闷;运动中不喘还能吹哨;运动后半小时内微微出汗但不累;运动次日不感到疲劳。“三高”人士或其他有潜在心脏病风险的人,更要注意运动强度,最好在开始规律锻炼前

咨询专业人士,根据自身情况,通过计算心率或做动态心电图的方法,评估运动强度和安全性,以防运动不当发生意外。

每周看电视不超过7小时。久坐不动可能带来很多疾病,比如会使血液循环减慢,心脏工作量减少,久而久之,造成心脏机能衰退,引起心肌萎缩、动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病。通常,导致人们多坐少动的主要原因就是长时间使用电视、电脑等电子设备。研究发现,看电视1小时,可使心脏病死亡风险上升7%;每天看电视超过4小时的人,心脏病风险高达28%。如再加上浓茶、咖啡或酒精等刺激性饮料的推波助澜,更会增加心脏负担。老人应把每天看电视时间控制在两小时之内,注意休息,同时不要喝太浓的刺激性饮料。

吸烟,什么时候戒都不晚。吸烟对心脏的损害是长期且顽固的,烟草中含尼古丁,可刺激心脏传导系统,使心跳加快,增加心脏负荷;尼古丁还可刺激肾上腺释放一种物质,增加心肌兴奋性,引起血管收缩,更易形成血栓,导致心肌缺氧,诱发心脏病。研究发现,吸烟的人发生心肌梗死的风险是常人的3倍,女性吸烟者患心脏病几率额外增加25%。2014年,英国心脏基金会研究发现,每天仅仅吸一根烟,患心脏病风险便会增加3倍。临床数据显示,在所有冠心病患者中,吸烟者较不吸烟者高3.5倍。除自己吸烟影响健康,遭受二手烟的人也会深受其害。如每周3次,每次在别人吐出的烟雾中呆30分钟,患心脏病的几率就会明显增加。因此,于己于人考虑,都要戒烟,无论什么时候开始都不算晚。戒烟需要毅力,也可求助专业人士,以及亲朋的监督。

每天最多喝1杯酒。美国研究发现,饮酒后10分钟,血液中酒精浓度就会增加。过量饮酒会导致心肌肌肉力量虚弱,致使血液不规律流动。因此,酗酒者往往受到心肌病的困扰,出现心肌肌肉松弛和下垂,表现为呼吸急促、心律失常、持续咳嗽等症状。另外,过量饮酒还会使心脏病发作的风险增大。美国印第安纳大学提醒,每天最多喝一杯酒,但刘德平补充说,我国通行的饮酒标准为,女性每人每天不超过20克酒精,男性不超过30克酒精,由于不同的酒含酒精量不同,因此在控制饮酒量时最好进行换算。

每人每天8份蔬果。通常认为,健康的饮食习惯包括多吃蔬菜、水果、全谷物等高纤维食物;少吃红肉、糖类以及精白米面等高油、高脂、高糖食品。美国哈佛大学针对7000名女护士的调查发现,坚持高纤维饮食的女性患冠状动脉心脏病的几率大大降低;每天增加5克纤维摄入量,就能使患冠状动脉心脏病几率下降近四成。专家建议,每人每天最好摄入八九份蔬果,一份蔬菜大约是半碗熟菜,一份水果大约是一个拳头大小。但刘德平提醒说,以上建议只针对城市中日常营养摄入量足甚至过量的人。

体重指数控制在18-25。超重会增加心脏负担,还可能导致心肌梗死,甚至引发心脏病等后果,且肥胖情况越早出现,对心脏的伤害越大。2013年,英国国家心肺研究所在对1600多名英国受试者进行随访后得出结论,与60岁才发胖的人相比,从20多岁就开始超重的人,年老后心脏体积约增大7%,心脏血管壁的厚度也会增加,而这两个因素都是心血管疾病的预测指标。如体重超标情况一直得不到改善,心脏受损情况会更严重。美国专家提醒,为保护心脏,成年人体重指数(BMI=体重(千克)/身高(米)的平方)应保持在18.5-24.9之间。

三种情况强调忌口

“忌口”也称禁口、食忌、食禁,是在中医“药食同源”的基础上发展而来,通过合理的饮食提高疗效、减少复发、增强体质。狭义的忌口指在患病时的饮食禁忌,又称“病中忌口”;广义的忌口还要考虑年龄、体质、地区和季节等因素,禁止或减少摄入某些食品,但不是什么都不能吃。

中医根据“寒、凉、温、热、平”五性,“辛、甘、酸、苦、咸”五味,以及食物功能,将忌口食物分为辛辣、生冷、发物、海腥、油腻及其他6类。一般情况下,健康者通常不需忌口,只要根据生活习惯适当调和五味,做到符合体质、符合季节、符合地域搭配饮食即可。特殊体质者需合理调整饮食结构。例如,阴虚火旺之体,应以清淡饮食为宜;冬天适当食用萝卜,夏天食用绿豆。特定疾病者应遵守特定禁忌,比如糖尿病患者要少吃糖,但也不能样样都忌,需听从医生建议。

忌口是有原则的。首先要遵循“中医辨证论治”原则,依据“热者寒之,寒者热之”“阳病治阴,阴病治阳,虚则补之,实则泻之”的理论对症施用。这与日常的“和面”差不多:面多了加水,水多了加面,此消彼长达到理想状态。至于“度”的问题,具体由医生掌握。其次要遵循“五行生克规律”,依据“肝病禁辛,心病忌咸,脾病忌酸,肺病忌苦,肾病忌甘苦”的原则,结合病情与食物属性忌口。最后,除了根据“因病制宜”“因人制宜”忌口外,还要结合季节变换和地域差异进行,做到“因地制宜”。

不过,不少人觉得忌口不靠谱,这首先与认识偏差有关。例如,有人认为“忌口属于伪科学,凡能吃者概不禁忌”“过分夸大了忌口功效”等。其次与做

法不当有关。例如,有人听风便是雨,甚至将不同忌口方案简单叠加在一起,最后只剩下青菜米饭,导致营养不良。其实,忌口只是诸多治疗措施中的一部分,属于锦上添花而非包治百病,见效比较慢,心理预期不能太高。此外,还要结合自身情况,恰到好处才行。

中医上大致有3种情况,比较强调忌口。患病时:例如水肿忌盐;服中药时:例如如何首乌忌萝卜;食物及药物间性能相克时:例如脾胃虚寒服用温热药时,忌食百合等寒凉食品。

西医上虽然没有“忌口”说法,但实际上也在沿用“忌口”观念。例如,西医中的“食物不耐受”就是“忌口”形式,并为此研发了检测食物过敏的试剂,规避部分过敏食物。服西药时,也有忌口,否则可能造成严重后果,甚至危及生命。例如,服用头孢类药物可出现致死性“双硫仑样反应”;饮茶可降低药物吸收量,加剧药物在胃肠道的毒副作用;牛奶可影响金属离子药物吸收,降低牛奶营养价值;西药可影响心血管药物代谢,导致血液中的药物浓度升高;奶酪可增加单胺氧化酶抑制药物的不良反应,甚至危及生命。

所有疾病中,皮肤病最应注重忌口。婴儿出现湿疹,母乳忌食辛辣、鱼腥等物;痤疮者忌食生冷瓜果及冷饮;痤疮者少吃上火、高糖和高脂食物;日光性皮炎、红斑狼疮、黄褐斑适当忌食光敏性食物,如油菜、芹菜等;神经性皮炎患者适当忌食咖啡、浓茶、辛辣刺激性食物;白癜风患者忌食维生素C含量丰富的食物;口腔溃疡以及感染性疾病忌食辛辣、辛辣食品;银屑病进展期忌食温补食物。



“刮痧”能刮走疾病

刮痧是以中医经络穴位为理论指导,通过特制的刮痧器具和相应的手法,蘸取一定的介质,在体表进行反复刮动,使皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化,从而达到活血透痧的作用,适合医疗及家庭保健。下面为大家介绍几种常见病的刮痧治疗方法。

便秘 偶尔便秘可以用刮痧来解决。拿起刮痧板,伸出食指,刮离大拇指近的这一侧,从虎口一直刮到食指尖,每侧100下,大人、孩子都管用。

对于习惯性便秘者,可以在刮食指的基础上,加刮下腹部和腰骶部,方向是从上往下。

心悸 心悸、心慌、胸闷,医生说你得了冠心病。那还能刮痧吗?刮痧有助于缓解上述症状。首先刮拭胸前,从中间往两侧刮,然后把手掌心朝上,刮两个胳膊的内侧,从上往下一直到手腕。如果有人帮忙,还可以从上往下刮发病时后背疼痛的位置(俗称背心)。这个方法不管是保健还是急救,都可以用。但如果发病后,不论含服硝酸甘油、速效救心丸或者刮痧都不能缓解,一定要及时就医。

视疲劳 上班不离电脑,下班不离手机,我们常眼干、眼涩、视物模糊等视疲劳症状。大家还记得小时候的眼保健操吗?与此类似,我们可以拿起刮痧板来刮眼眶,先刮眼周,然后刮风池穴附近那一片,再刮虎口的合谷穴,最后刮小腿外侧。不用刮出痧,每个部位刮20下即可。此种方法不但能防治视疲劳,还能改善鱼尾纹、黑眼圈、美容养颜、瘦小腿。

腰椎间盘突出 腰椎间盘突出越来越年轻化,去医院检查排除压迫脊髓、椎管内肿瘤等疾病,可以尝试通过刮痧、针灸、理疗等保守治疗来改善。很多轻症者可以在家进行刮痧,首先是从上往下刮腰部疼痛的地方,即哪疼刮哪;然后根据腿部疼痛部位的不同,选择刮腿后侧还是外侧,也是从上往下,哪疼刮哪。如果家里有气罐,还可以在疼痛点上拔罐。一般一周刮2次-3次,两周就能缓解。但如果症状较重,甚至影响走路和日常生活,建议到医院进行系统治疗。

凡有病源之处,刮痧数分钟其表面则发红、红花点,重则成块,甚至青黑块。如无病痛,一般无反应,亦无痛感。刮痧时不要追求出痧而过于用力,以免伤害皮肤,或者造成感染。

刮痧后1天~2天局部出现轻微疼痛、痒感等属正常现象,出痧后30分钟冲洗凉水澡。夏季出痧部位忌风扇或空调直吹,冬季应注意保暖。

对于孕妇、皮肤高度过敏或局部破损、有出血倾向、身体极度虚弱、严重心衰、肿瘤及严重免疫系统疾病、白血病患者,均宜禁刮或慎刮。



秋冬养阴西洋参可用



西洋参可补气养阴,清热生津。而根据春夏养阳、秋冬养阴的定律,西洋参是非常适合在秋冬季节食用的。

《医学衷中参西录》中记载:“西洋参性凉而补,凡欲用人参而不能受人参之温补者,皆可以此代之。”

通常西洋参有这些用法:

1. 含服:将西洋参切薄片含服,每次口含一两片,每天3-5g。西洋参味甘,含服的时候先甘后甜回味无穷。
2. 泡茶:将西洋参打成粉末状,用茶包分装,每包3-5g,或直接用勺子倒入沸水中与红枣杞子冲泡饮服,尤其适合长期对着电脑的职场女性。
3. 配粥:在煮好的稀粥中加入3-5g西洋参粉或者薄片,再翻

煮至沸腾两三分钟即可,每天1次作早餐食用。通过粥水的稀释西洋参的味道也会相对减轻。

4. 炖汤:西洋参20-40g,母鸡(乌鸡为佳)加入适量的山药、枸杞子、红枣炖成鸡汤,西洋参最好是磨粉或者切片放入母鸡中炖煮,喝汤并嚼食西洋参效果更佳。此款汤既养颜又滋阴清热。但脾胃湿热、积滞及严重外感的人群不宜食用。

5. 加蜂蜜:西洋参粉1-3g,蜂蜜一两勺加入温水搅拌均匀服用。非常方便,口感也不错。但要注意的,如果你有咳嗽伴有痰、大便溏薄、消化不良、畏寒怕冷、舌苔白腻等寒凉状态时,应避免服用西洋参。另外,西洋参不能与浓茶同吃,不能与萝卜同吃,也不能与藜芦同吃。