

你的这些习惯会让心脏撂挑子

都说心脏是人体的发动机,只有当心脏正常运作,才有足够的“马力”给全身各个器官输送血液和营养物质,我们才能得以生存。

可是,心脏也有自己的小脾气,如果您不注意爱护它,它也会“撂挑子”。今天就来跟大家聊聊哪些情况会让心脏“罢工”。

经常“吞云吐雾”

研究发现,吸烟是心肌梗死发病的重要危险因素之一。吸烟者的吸烟量越大,吸烟年限越长,冠心病的发病和死亡风险就越高。数据显示,全球每年约190万人由于吸烟或者二手烟暴露引发的冠心病而失去生命,约占全球冠心病死亡的五分之一。

烟草中的尼古丁和一氧化碳,会损坏血管内皮,同时还可升高血压,引发动脉粥样硬化,长期吸烟甚至可诱发猝死。而戒烟对心血管的益处很快就能显现,戒烟一天内,就能降

低心率和血压,使血液一氧化碳水平恢复正常。戒烟1年,冠心病发生风险就只有吸烟者的一半,戒烟15年就能下降到从未吸烟者的水平。

因此,要保护心脏,请您不要吸烟。

老是久坐不动

不少人上班就坐在电脑前,下班就窝在沙发里,每天久坐时间超过6小时,如果一直维持这种情况,真的是“坐”以待毙!

研究发现,那些完全不运动、每天久坐超过8小时的人,跟坐得少并且动得多的人相比,全因死亡风险增加了80%,心血管死亡风险翻了一番!不过,研究也发现,充分的体育锻炼可以抵消一部分久坐带来的危害。

因此,建议上班族每隔一小时就起来动一动,并且利用碎片时间进行锻炼,成年人每周尽量累计达到150至300分钟的中等强度或者进行75

至150分钟的高强度有氧活动。

总是暴饮暴食

高兴的时候要多吃,不高兴的时候更要多吃,不少人把食物当成情绪的出口,甚至经常暴饮暴食。但是,进食量过多,尤其是大量进食油腻食物,会导致血液流速减慢,增加心脏负担,还可增加血小板聚集性,容易引发急性心肌梗死。另外,过量饮酒也可加快心率,升高血压,并诱发心律失常。

因此,七分饱、清淡饮食是健康饮食基本原则,至于喝酒,能不喝的时候最好别喝,尤其是患有慢性病或者正在服药的人群,千万不能喝酒。

喜欢当“夜猫子”

有些人是因为工作而熬夜,但更多人是由于玩手机、打游戏而熬夜,无论哪种原因导致的长期睡眠不足,都会引起血液中的炎症因子聚集,诱

发动脉粥样硬化,还会影响心脏传导系统,导致心律失常等情况。

当然,无论是睡眠过少或者睡眠过多都会增加心血管疾病发生风险。因此,健康的睡眠模式有利于心血管健康,建议您每天晚上10:00至11:00之间入睡,每天睡眠7至9小时,睡眠和起床时间尽量保持规律。

常感“压力山大”

无论是突然感到愤怒或者沮丧等急性精神压力,或者由于工作和生活带来的慢性精神压力,都会使身体分泌压力激素,从而引发冠心病,还会引起血管收缩异常,甚或导致动脉粥样硬化斑块破裂而危及生命。

想避免由于焦虑、压力等负面情绪带来不良影响,就要学会心理调适,用健康的方法来宣泄负面情绪,比如适当运动、良好睡眠、亲近自然等方法,都有助于减轻精神压力。

(《北京青年报》刘健)

冷空气来袭 这份健康提示请收藏

近日,我国冷空气活动频繁,降温也进入了快车道。天气转冷,人体的防护力下降,新老疾病都容易出现,河南中医药大学第一附属医院副主任医师兰瑞为大家带来以下健康提示。

注意保暖

穿衣最好厚薄搭配,同时注意肩颈、腰背、脚部保暖。脖子是寒气入侵的主要部位,会导致咳嗽、感冒、嗓子发炎,戴条围巾可以有效保暖颈部。老年人阳气渐衰,如有腰肌劳损等疾病,容易因受凉而加重,早晚出门时不妨穿个马甲或护腰。足部保暖可穿厚袜子、棉拖鞋等。

睡前泡脚

寒从脚生,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚。秋寒易伤人,尤其是气血较弱的人,更易手脚发凉、腹痛、腹泻。建议睡前用热水泡脚,可以起到舒筋活血、温暖全身的作用。一般40摄氏度左右的水温泡脚15分钟即可。

适时晒背

督脉位于背部。中医理论认为督脉主一身阳气,是人体阳气的“发电厂”,阳气从这里发出,到达身体各处。借着温暖的阳光晒晒后背,能更精准、温和地将阳气引入身体,增强体质。而且晒背还能帮助钙质合成,预防骨质疏松。

适量饮水

每到气候变冷,患脑卒中的患者就会增加。既往有脑卒中病史的人群尤其要注意清晨和晚间适量饮水,可以稀释血液,防止卒中的发生。

高血压患者夜间不要因为起夜怕凉而憋尿,否则会使血压升高,可能引起脑出血或心肌梗死,严重的还会导致猝死。

适度运动

天气转冷,运动方面也要有所调整,可以选择慢跑、登山、散步等形式。但运动时间不宜太早,晨起气温低,身体素质较弱者容易感受寒邪。同时,无论何种运动,都不宜过量,在全身微热,尚未出汗或微微出汗时,即可停止。避免大汗淋漓,以保持阴液内敛,不使阳气外耗,否则会伤阴损阳。

热敷穴位

关元穴,有“一穴暖全身”的功效。中医认为寒者热之,体寒人群在家可以借助暖宝宝、艾灸贴等热敷关元穴,在一定程度上能调理寒性体质。

关元穴在肚脐正下方三寸的位置,可以用手指来量,将食指、中指、无名指、小指并拢,肚脐以下大概四个横指的距离为关元穴。