

医学大咖分享心血管养护心得

明星吴尊近日在一档节目中自曝晨起心跳很慢,中医师现场为他把脉后指出,可能与长期睡眠不足有关,并叮嘱他要注意心脏健康问题。

心血管健康和生活习惯有着十分密切的联系。日常如何养护心血管?在日前于浙江杭州举办的一场心血管行业学术盛会上,两位医学大咖分享了自己的心得。



葛均波

只要有时间就去游泳

作为一名心内科医生,我对心血管疾病的危险因素了然于胸,所以我不吸烟,定期监测并管理血压,关注胆固醇和血糖水平的变化,一旦指标偏高,就提前干预。到目前为止,我的这些指标都稳定在正常范围内。管住嘴、迈开腿,做好体重管理是保持血管健康的核心要义。我有坚持适量运动的习惯。曾经有一段时间,我坚持每天慢跑3—5公里,为此还置办了各种专业的跑步装备,可后

来发生了膝盖水肿,于是改选走路、游泳、打太极等相对舒缓的运动。因为工作繁忙,一年365天中,我有很大的部分时间都在外出差。出门时,我的行李箱里总会放着泳衣,只要有时间就去游泳。(中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任 葛均波)

编辑插嘴:《美国心脏病协会》杂志上刊登的一项研究指出,游泳等水上运动如同给血管做按摩,有助于降低心血管病的发病风险。不过,游泳对心脏负荷要求较高,耗氧量较大,因此,严重心脏病、高血压患者不宜尝试游泳。



毛威

睡前一小时不刷手机

我的心血管养护心得很简单:睡好觉。有研究发现,养成早睡的习惯并确保充足的睡眠时间,能有效减少室性心律发生;减少夜间的频繁起夜,可以减少因心跳慢装起搏器的需要;每天睡足7—8小时,对预防房颤的发生有积极影响。

那么,如何拥有健康的睡眠呢?对此,我有几点亲验有效的经验:睡前10小时尽量不喝含咖啡因的饮料,睡前3小时不

进食,睡前2小时不处理邮件,睡前1小时不刷手机短视频。

此外,想要养护心血管,正常饮食即可,做菜应少油少盐少糖,肉食方面应优先选择禽类、鱼虾类,火腿、咸肉等不建议中老年人食用。

再说说保健品的问题。市面上的一些保健品宣称能保护心血管,事实上,它们只能在细胞层面发挥作用,不管是口服还是静脉输注,都没有科学证据表明其能养护心血管。(浙江省心脑血管病防治研究中心主任、浙江医院院长 毛威)

穴位按摩

拍打承光穴 缓解老花眼

承光穴



很多人误以为老花眼是老年人才会出现的问题,实际上,部分人在45岁后就开始有老花眼的症状。中医认为,老花眼是由于五脏六腑自然衰老、脏腑精气不能上输以滋养眼睛所致。而刺激头上的承光穴,可以促使气血流向眼部,从而缓解老花症状。

承光穴位于人体头部,在前发际正中直上2.5寸,旁开1.5寸处。拍打前,先搓热双手,然后用手心对准承光穴的两侧,按照一定的节奏进行拍击。推荐的节奏是连续拍击2次或3次,持续轻拍1—2分钟。(厦门大学附属眼科中心主任医师 张广斌)

食疗药膳

干荷叶薏米茶 补气祛湿

随着生活水平的提高,超重、高血脂困扰着许多人。想要减重的肥胖人群和高脂血症患者可以常喝干荷叶薏米茶。

具体做法是:取干荷叶5克,薏米(炒)10克,山楂(炒)3克,五指毛桃30克,青皮5克,冰糖少许。将所有材料洗净,放入茶壶内,加入适量开水,加盖泡5分钟,有需要放入少许冰糖调味即可。

此茶饮攻补兼施,适合大众日常饮用,也可作为高血压、高血脂、脂肪肝、高尿酸等患者的日常保健茶饮。需要提醒的是,血糖异常者不宜加冰糖。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

皮肤变黑或因血瘀体质

明明没有磕碰,身上却总是莫名出现瘀青;明明做足了防晒措施,皮肤却越来越黑;明明睡眠质量不错,黑眼圈却越来越重……你有没有这样的困扰?出现这些情况,大多是血瘀体质在“捣鬼”。

看脸辨识血瘀体质 想知道自己是不是血瘀体质,可通过看脸的方式来辨识。这是因为面部是血管最丰富、气血最旺盛的地方,血瘀体质人群血液循环差、血行受阻,多会呈现脸色晦



暗、色素沉着、舌质紫暗等(如上图)。

茶饮加按摩益气活血 想要改善血瘀体质,可以喝点益气活血茶饮,如丹参红花茶,取丹参、山楂各5克,红花、三七各3克,黄



芪10克,加水煎煮当茶饮即可。此外,可以配合按摩关元穴(脐下3寸处)、气海穴(脐下1.5寸处)等,每个穴位按摩或敲打5分钟即可。(广东省佛山市中医院治未病中心中医师 徐光镇)

春季野菜尝鲜莫尝“险”

最近,一到周末假期,很多人就会到公园或周边山野中去采摘野菜,感受“打野”的乐趣。然而,四川成都65岁的朱先生却因为吃了野菜上吐下泻,被送到我院急诊科就诊。

“医生,我肚子好痛,是不是中毒了?”在急诊科见到朱先生时,他正捂着肚子,面色发白,还时不时恶心想吐。原来,朱先生前不久去野外挖了很多折耳根。肚子痛之前,他拿折耳根炖了绿豆汤,

可是刚吃完人就开始不舒服。

朱先生不知道的是,即便他挖的折耳根绿色无污染,但折耳根和绿豆都是寒性食物,吃多了容易引发消化方面的问题,如上吐下泻。之前,我也碰到过类似的患者。一位80多岁的大爷因为吃不下饭前来就诊。来之前,他把胃镜、核磁共振等检查都做了,可就是找不到原因。我问他:“最近三个月有没有吃过金银花、蒲公英、菊花之

类的东西?”大爷回答说:“之前一直在用蒲公英、金银花泡水喝。”原因找到了!蒲公英性味苦寒,脾胃虚寒(表现为胃部寒凉、大便稀溏、手足不温等)的人应该要少喝,否则可能会加重脾胃负担,出现腹泻、食欲下降等不适。

这些案例说明:野菜虽鲜但切莫尝“险”,脾胃虚弱者、老年人等更应该要注意。(四川省成都市中西医结合医院中医科医师 邓红园)

食公开课

龙口粉丝算粗粮吗

问:做凉拌菜常常会用到龙口粉丝,看配料表,它是用绿豆或豌豆做成的,那它算不算粗粮呢?对血糖友好吗?(湖南长沙 刘女士)

答:龙口粉丝不是粗粮。因为它是以绿豆或豌豆为原料,提取高纯淀粉,然后经过打糊、漏粉、浸洗、晾晒或烘干精制而成。成品粉丝并没有包含绿豆的全部成分,而仅仅用了绿豆中的淀粉,因此几乎是纯淀粉食物。

很多人也许会觉得,既然龙口粉丝是纯淀粉食物,那么血糖指数肯定很高。事实上,粉丝在制作过程中形成了大量抗性淀粉,而这种抗性淀粉很难被我们的消化酶分解,所以血糖反应较低。需要提醒的是,龙口粉丝的营养价值不高,最好搭配蛋白质、维生素含量丰富的食材一起食用,如肉类、绿叶蔬菜等。(北京营养师协会理事 顾中一)