

“身体健康是革命的本钱”,但是,在繁忙的生活中,大家往往是忙于工作,急于应酬,却忽略了身体健康这块风水宝地。其实,平时稍加注意,提早预防,健康就在我们身边。今天小编与大家聊聊那些护“心”好方法。

# 聊聊护

# “心”

# 好方法

## 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。

人类心脏机能的焕新能力较差。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。为寻求防止心衰的办法,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;另一组保持卧姿不动。结果发现,坚持“小而频”运动的第一组小鼠心肌细胞新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退。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

“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。每餐食物务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”。

“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,患心绞痛、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。



据人民网

## 骑车上下班心脏好

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。

## 护心脏最需三种营养

**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。

《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;运动中不喘还能吹口哨;运动后半小时微微出汗但不累;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7小时

久坐不动可能带来很多种疾病,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,更会加重心脏负担。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,增加心肌应激性,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

## 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,如慢跑或快步走、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,则需要在医生的指导下,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,每人每天最好摄取八九份蔬果,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足量甚至过量的人。

### 体重指数控制在18~25

超重会加重心脏负担,还可能导致心肥大,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多名男女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。

### 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。过量饮酒会导致心脏肌肉力量虚弱,致使血液不规律流动。因此,酗酒者往往受到心肌病的困扰,出现心脏肌肉松弛和下垂,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20克酒精,男性不超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

## 心脏最喜欢的六个好习惯

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。