



改变习惯防住血管病

单祺雯

心脑血管疾病作为现代社会的生活方式病，国际上类似的研究做过很多，但我国还是首次，很有借鉴意义。针对上述危险因素，李康给出了指导建议。

戒烟。吸烟时，烟草中的尼古丁等有害物质会刺激血管运动中枢，并刺激体内肾上腺素和去甲肾上腺素释放，引起心率加快、末梢血管收缩、血压上升。因此，生活中要尽量做到不吸烟、远离二手烟。

控体重。日常的饮食，保证每日碳水化合物、蛋白质和脂肪合理搭配，能满足身体所需即可，尽量不要超过热量上限。同时，少吃含热量较高的油炸食品、方便食品和快餐等。

常运动。运动能改善血液循环，对降低血脂、血压和体重效果明显，还可舒缓压力，愉悦身心。建议根据自己年龄、性别、体力等不同情况确定运动时间和强度。一般可多进行慢跑、快走、游泳、骑车等有氧运动，每次坚持30分钟，每星期至少5次，运动后心率加年龄以不大于170为宜。运动状态以身体微微出汗，不感到疲劳，运动后自感身体轻松为最佳。

合理饮食。饮食油腻会导致血脂增高，过多的血脂附在血管上，就会造成动脉粥样硬化，进而引发血栓。建议日常饮食要减少摄入盐、糖、饱和脂肪及反式脂肪等，多吃低热量且富含矿物质、维生素、纤维素和其他营养素的食物，如蔬菜、水果、粗杂粮、瘦肉、鱼类或低脂乳制品等。

控血压。血压高时，血流对血管的冲击力增大，使动脉血管内皮功能受损，容易产生动脉硬化。不少人天然存在动脉扩张或动脉瘤，一旦血压突然升高，动脉瘤破裂，会引起脑出血。因此，血压应控制在140/90毫米汞柱以下。建议大家平时少吃盐，每人每日控制在6克内，多用蒸煮等烹调方法，少用酱油、味精等调味品。儿童、青少年也要注意血压监测和预防。

控血脂。当血液中的胆固醇增多，易在血管壁上沉积并形成斑块，甚至堵塞血管、形成血栓，导致急性心梗或脑梗。建议饮食以少油为原则，少吃动物内脏、动物脂肪及甜食，尤其少吃含反式脂肪酸的食品，如奶油、黄油等。

降血糖。在长期高血糖的作用下，动脉内皮细胞容易受损，血管壁的通透性也会变差，脂质容易沉积在血管内皮，进而导致血管狭窄，引起冠心病、脑梗等疾病。建议多吃富含膳食纤维的食物，如胡萝卜、芹菜、燕麦、柑橘等，能延缓肠道吸收糖分。

专家建议



人在夜间心里更脆弱

徐蔓

夜深人静时，我们在微信、微博中总能读到一些带有精神安慰作用的文章。人们为何会在这个时段喜欢发表或阅读“心灵鸡汤”？日本科学家的一项新研究给出了答案：人体在夜间抵抗心理压力的能力比白天弱，这时，他们可能需要更多心灵的慰藉。

皮质醇是一种应激激素，当人体内连接中央神经和内分泌系统的下丘脑—垂体—肾上腺轴受到刺激时，皮质醇会持续释放数小时，进入血液里充当能量，使身体对压力作出有效反应。新研究结果表明，人体在晚间应对压力的能力明显减弱。该研究为医学界利用生物钟和时间段来应对或趋避压力提供了有力依据。

医学发现

这种做菜方式带来致癌物

时健

煎炸、爆炒，有着“高温”的特点，正是因为这个特点，往往可能会带来致癌物质……

1. 产生有害、致癌物质

① 丙烯酰胺

高温煎炸会产生丙烯酰胺，尤其是淀粉类食品在高温（>120℃）烹调下极易产生丙烯酰胺，比如油炸土豆类，所以推荐薯条不能炸过焦。

国际癌症研究机构(IARC)1994年对该物质的致癌性进行了评价，将丙烯酰胺列为2类致癌物(2A)即人类可能致癌物。

② 苯并芘、杂环胺

烹调时食用油加热到270℃时会产生苯并芘，这种物质是一种强致癌物。苯并芘不仅会通过消化道进入人体，更可以通过空气直接进入人的肺部。

2. 破坏食物营养

长时间高温烹调，食物中的B族维生素和C易被破坏，不饱和脂肪酸等消失。比如，脂肪高温烹调时生成的脂质过氧化物自由基是心脑血管病和肿瘤的主要致病因素。

3. 产生大量油烟

中国传统的烹饪方式，在油炸、爆炒菜肴时，高温情况下会散发出很多油烟，这些油烟微粒经测试证明具有致癌的危险性，这也是中老年女性高发肺癌的主要原因。尤其是爆炒时产生的大量油烟颗粒，比



水蒸气重，不易上扬，常规上的抽风式抽油烟机很难将有害物质在第一时间内彻底吸附。

掌勺人做菜注意这5点！

1. 热锅凉油来做菜

做饭时，油温不要太高，最好的方法就是热锅凉油。食物原料投入温油，预热后有瞬间的缓冲，使其受热均匀、充分。

这样的话就可以避免油温太高，减少低级醛、酮等有害挥发性物质。另外，热锅凉油使得原料不易粘锅，防止原料破碎。

2. 炒菜前后就要开油烟机

油烟机排出废气需要时间，不要等到厨房油烟四起才想起开油烟机，一定要在开火

前，就把抽油烟机打开，炒完菜后还要让油烟机再抽3到5分钟再关闭，有助于完全吸走有害物质。

3. 油温控制在150℃左右

平时炒菜最好将油温控制在150℃以下，即五成熟左右。油从四面往中间刚刚滚动即可；或者是放入菜叶、葱花时，周围出现均匀的气泡即可。

等到油锅冒烟时，油温往往已经达到200℃以上，此时炒菜产生的致癌物会增加。

4. 大豆油更适合煎炸

大豆油、葵花籽油、玉米油及花生油的发烟点分别是257℃、225℃、230℃和225℃，而橄榄油的发烟点较低，仅为190℃。

其中，最适合煎炸是大豆油，发烟点比较高；大豆油、葵花籽油、玉米油及花生油都可以用做平时炒菜；而橄榄油相比其他油类，更适合凉拌。

5. 别用不粘锅煎炸食物

不粘锅的不粘涂层其实是一层薄膜，厚度在0.2毫米左右，这层薄膜特别容易受到破坏，一些重金属成分就会释出，对人体有害。

烹制煎炸食品，锅的温度就可能超过260℃，对锅的使用寿命和人的健康都不好。尤其严禁干烧。其在高温条件下会发生化学变化，很容易导致有害成分分解。

健康话题

平稳控糖，预防“糖心病”

余霖

糖尿病与心血管病关系极为密切，心血管病是糖友的第一位致死原因。糖尿病性心脏病包括心脏和大血管或微血管病变、心肌病变、心脏自主神经病变和冠心病，尤以冠心病多见。糖尿病性冠心病(简称糖心病)有以下3个特点：

1. 发病率高而且发病时间早，糖心病比普通冠心病发病率高2~4倍。调查显示，我国住院糖友心血管病患病率为15.9%，45岁以下糖友心脏病死亡较非糖尿病患者高10~20倍；

2. 女性的保护作用消失。非糖尿病者中，女性绝经前患冠心病的概率明显低于男性，但在糖友中这种性别差异消失；

3. 不典型症状常见。由于心脏神经功能障碍，糖心病的临床表现可能很不典型，如1/3以上病人发生心梗时不痛，其他表现包括心动过速、心律不齐、直立性低血压等。

糖心病应以预防为主，其治疗原则和冠心病一样，还是“驾好五驾车，做到五达标”，包括严格控制好体重、血糖、血压、血脂和血黏度，长期服用适当的维生素、抗氧化剂、血管活性药物、抗栓药物。糖心病若导致心绞痛反复发作，内科治疗无效者，可采用经皮血管成形、放置血管支架或冠状动脉搭桥等手术治疗。为了及早发现糖心病，定期做心电图检查十分必要。

对很多糖友而言，与高血糖相伴的往往还有高血压、高血脂等，在侵蚀血管的同时，也伤害着全身的组织器官。因此，治疗上绝不能“单打独斗”，应该兼顾降糖、降压、纠正血脂紊乱等，做到全方位治疗。

糖尿病是心脑血管病最重要的危险因素之一，降低心脑血管总体危险，已成为防治糖尿病的主要目标。但糖病患者控糖不是越低越好，而是越早越好，特别要注意避免低血糖，否则会危及生命。

养成良好的生活习惯、坚持规范合理用药，才能使血糖平稳、趋于正常。糖友出现神疲乏力、肢麻疼痛、头晕耳鸣、自汗等症状，中医辨证属于气阴两虚、脉络瘀阻的，可在医生指导下服用益气养阴、清热活血的中药。瘀血是糖尿病慢性并发症发生发展的重要因素，气阴两虚型是糖尿病慢性并发症的主要症型，合理组方的中药能切中病机，益气养阴、固肾止渴，使瘀血得化、经络疏通、气血和畅，全面改善并发症的多种临床症状。

关注三高



“怦然心动”也可能是病

余霖

遇到钟爱的人，心脏“扑通扑通”，怦然心动，是正常的荷尔蒙上升现象。但是，如果心脏经常“咯咯咯咯”地跳，严重时甚至觉得心脏要从嗓子眼儿跳出来了，就不是“怦然心动”那么简单了，而很可能是早搏。

心脏跳动来自窦房结的号令，每隔一定的时间它就发出一次电信号。收缩信号从窦房结传出后，沿着结间束、房室结、房室束、左右束支、浦肯纤维的路线向下传导，控制途经的心肌细胞收缩。如果窦房结没有按照既定的规律发出信号，或心脏其他部位存在“异端”号令者，抢先发出了信号，就会引起早搏的发生。在人的的一生中，窦房结一刻不停地工作，其中难免有失误，大可不必“谈早搏色变”。

错误认识：早搏是心脏停搏。早搏可分为房性早搏、室性早搏和房室交界区性早搏。无论是哪种早搏，心脏都没有停跳，只是搏出的血液比正常搏动稍少一些，导致脉搏减弱，好像停了一次。事实上，早搏并没有使心脏停跳。

健康常识

错误认识：早搏由心脏病引

起。早搏虽是心脏不规则的跳动，但并非皆由疾病造成。情绪紧张、激动、焦虑，过多地吸烟，大量地饮酒、喝浓茶，甚至便秘，皆可引起早搏。

错误认识：早搏越多，危险性越大。早搏的危险性是由原发病的严重性及早搏是否有发展为恶性心律失常的趋势来决定的，而不是由早搏的次数或症状而定。多数早搏患者并无不适症状，或仅仅感到心荡了一下，或有1次心跳得很重，或心脏扭动一下等感觉。只有频繁的早搏才可能使人感到心悸、胸闷、疲乏等不适。此外，很多早搏特别频繁的人有时也可以没有任何不适。

错误认识：有早搏就必须用药消除。发现早搏后，一般很难自行判断性质，应去医院检查有无隐藏的 cardiac 疾患。医生会根据病史和体格检查，进行X线、心电图及超声心动图等检测，有冠心病家族史和有动脉粥样硬化等危险因素者，还要做运动试验。如上述各项检查均属正常，不需要治疗，按医嘱随访即可。如果是精神紧张、忧虑或长期失眠导致的早搏，可适当使用镇静药。发现早搏，先要调整心态。心脏的电生理功能与人的情绪关系很大，就算心脏本身没有异常，过于抑郁、焦虑、纠结的心情也会诱发心律失常。第二、及时体检、定期体检。若发现心电图有异常，要重视，咨询专科医生。第三、规律作息时间，保证充足的睡眠时间，避免长期、连续熬夜、黑白颠倒；缓解精神、生活压力，必要时可求助心理师咨询。第四、按医嘱服用相关药物。例如，党参、黄精益气养阴，三七活血化痰、通络止痛，琥珀、甘松行气活血、镇静安神。这些药物一起使用，可益气养阴、活血化痰，缓解早搏导致的心悸不宁、气短乏力、胸闷胸痛等。