

# 护心妙招15条

很多人为了护心不惜重金买保健品、按摩仪,其实,生活中的点滴改变就能强壮你的心脏。美国《男士健康》杂志最近总结出已经科学证实的护心 15 招,不妨一试。

1.食用猕猴桃。猕猴桃可以保护你免受心脏疾病困扰。挪威奥斯陆大学的研究显示,猕猴桃可以使血小板结块发生率降低 18%,血液中的甘油三酯水平降低 15%。

2.多吃甜玉米。哈佛大学的研究显示,甜玉米所含矿物质水平越高,降低心脏疾病发生几率的效果越好。

3.饮用石榴汁。以色列兰姆巴姆医疗中心发现,每天饮用一杯 60 毫升的石榴汁,连续一年,可改善血液流动,使收缩压降低 21%。

4.保持骨骼健康。《内科杂志》发表的研究显示,确诊为类风湿关节炎的患者 60% 可能会出现心脏病发作,因此出现骨关节问题要及时就医。

5.御寒保暖。伦敦大学医学院的一项研究发现,气温降到 12 摄氏度以下,每降低 1 度,心脏病发作风险会增加 2%。

6.适量饮用葡萄酒。每天一杯红葡萄酒有益于心脏健康。密西西比大学的研究显示,红葡萄酒含有丰富的抗氧化剂,对降低胆固醇有积极作用。

7.少食多餐。《英国医学杂志》的研究显示,每天吃 6 顿小餐,比那些只吃一顿或两顿大餐者,胆固醇水平降低 5%。因此,不妨每天少食多餐,改变一下用餐习惯。

8.维生素要冷藏。维生素冷

藏可延长其功效。普渡大学的研究称,服用冷藏维生素可大大降低心脏疾病的风险。

9.每天大笑 15 分钟。马里兰大学医学院的一项研究发现,看 15 分钟喜剧电影,可使外周血管松弛,并将血流量增加维持 45 分钟。

10.养宠物。“每日健康网”报道,家中养宠物的高血压患者或胆固醇高的人,能更好地摆脱心脏病的威胁。与小动物间的亲切互动,能给人安慰和快乐。

11.晒太阳。霍普金斯大学的研究显示,每天晒五次太阳,每次 20 分钟,可以使心脏疾病的死亡风险降低 26%。

12.定期洗牙。伦敦大学学院的研究称,彻底清洁牙齿可降低细菌引起的炎症,进而使心脏病病的风险降低 70%。

13.食用香草。《北欧药物学报》研究报道,香草含有大量的抗氧化剂,可减少炎症,进而避免心脏疾病发生。

14.充足睡眠。充足的睡眠可以保持心脏的健康。《内科学年鉴》的研究显示,每周至少 3 次半

小时的午睡,可以使患心脏疾病的风险降低 30%。

15.喝牛奶。《美国临床营养学杂志》的研究称,每天一杯牛奶,有助于高血压患者的健康,而高血压可导致中风和心脏疾病发生。



## 长期干咳,当心哮喘

门诊中,经常有这样的病人:反复咳嗽好几个月,但胸片或胸部 CT 检查都正常,有的患者还静脉或口服使用抗生素,但咳嗽仍无法缓解,始终找不到原因,非常痛苦。

上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸内科副主任医师周敏指出,超过 8 周的咳嗽被称作“慢性咳嗽”。中国全国慢性咳嗽病因调查发现,慢性咳嗽人群中,1/3 是“咳嗽变异性哮喘”,患者多有以下特点。

1.自身是过敏体质,或有家族过敏遗传史。2.主要表现为反复咳嗽,干咳为主,且夜间加重,咳嗽严重时自觉呼吸不畅或胸部有紧缩感。3.当遇到冷空气、讲话或闻到异味时咳嗽会加重,有的患者还与饮食过饱有关。4.很多患者会伴有类似“感冒”一样的症状,如流涕、鼻塞、打喷嚏等。实际上这并不是普通的“感冒”,而是过敏性鼻炎的表现。

“咳嗽变异性哮喘”是哮喘的一种特殊类型,表现为只有咳嗽没有明显的气喘,所以很多患者不了解,非呼吸专科的医生对该病认识也不足,因此常出现漏诊或误诊。1/3 的咳嗽变异性哮喘会最终进展为典型的哮喘,因此早期诊断和早期干预治疗非常关键。

建议有上述表现且胸片正常的人,千万不要滥用抗生素,应该到呼吸科去做支气管激发试验、皮肤过敏原试验、呼出气一氧化氮以及血液过敏指标的检测,以免延误病情。



## “以脏补脏”,不能乱用

民间常有“吃啥补啥”的说法,其依据的是中医的“以脏补脏”学说。传统哲学认为,世界由“气”构成,相类似的“气”由于“志趣相投”,能够相互感应。这种思想渗透到医学中,就产生了以脏补脏的理论。

天津中医药大学附属第二医院心内科副主任医师江海涛介绍,古代文献中确实有很多使用动物脏器治病的实例,如《千金方》中就记载了用鹿的甲状腺治疗人甲状腺疾病。此外,古代方剂中常见猪心、羊肝之类的动物脏器,可见以脏补脏的方法已经实践了千年以上,其合理性是不容置疑的。

但如果过于迷信以脏补脏就会出现问題。首先,中医的治疗方法有汗、吐、下、和、温、清、消、补

八法,补法只是其中一种,不能见某一脏器有病就用相应的动物器官来补。其实,古人将动物脏器入药也未必都是用来补的,更多的时候是靠它的亲和力起到类似“引子”的作用。

其次,中医治病更注重脏器的功能而不是物质。比如肝阴不足,要用地黄、白芍来涵养阳气;如果肝阳不足,就用桂枝、干姜帮助气机的升达。在这两种情况下,用羊肝、猪肝是不可能解决问题的。最后,补脏有深浅之分,真正的精微物质不可能通过外界简单地补入。

总之,以脏补脏可以偶尔使用,但绝不是养生的正途。真正的补益要靠自身,平时注意调节情志、规律作息、合理饮食、节制房事等,机体就会产生精气。

## 早盐晚蜜,养好心神

《本草纲目》记载,盐能“去烦热,明目镇心,清胃中食饮热结”。蜂蜜能“治心腹邪会,益气补中,润脏腑,调脾胃养脾气,除心烦”。

早晨喝盐水,晚上饮蜜水,就是用这两样东西来消除胃肠中一天饮食的热结。热结既除,就不会有便秘,更不会有消化不良的情况;同时又因为蜂蜜有养脾气、除心烦的功用,所以能使人宁神安睡,圆其好梦。

## 四招治鼻塞



1.煎熏法:将葱白或洋葱切碎煮汤,用鼻吸热气;或将食醋烧开吸醋气。2.填充法:将葱白捣烂取汁,用药棉吸取汁液,塞进鼻孔;或将大蒜削成柱状,用纱布包好塞入鼻孔。

3.侧卧按摩法:左侧鼻塞向右侧卧,右侧鼻塞向左侧卧,用双指夹鼻按揉双侧迎香穴(在鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中)1至 2 分钟,鼻塞可除。

4.热敷法:用热毛巾敷鼻,或用电吹风对着鼻孔吹热风,或吹双侧太阳穴、风池穴、大椎穴。

## 敷韭菜泥,治磕碰伤

治疗磕碰伤,可以把韭菜最下面白根部分洗净捣烂,加少量面粉,用黄酒或白酒调成糊状,敷在伤处,用纱布包好,干了就换下来。

南京市中西医结合医院骨科副主任中医师杨增敏指出,中医认为,将韭菜的根、叶捣成汁,有消炎、止血、止痛的功效。从西医的角度来说,韭菜所含的硫化物有一定杀菌消炎的作用,可抑制绿脓杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌。

## 身体小变化 预示精神焦虑

很多人把“焦虑”挂嘴边。究竟什么是焦虑,也许没几个人能说明白。广州南方医科大学第三附属医院心理科主任吴媚指出,一些身体的小变化预示焦虑。

心烦。常因小事心烦、情绪激动,甚至无故发怒,什么事都看不惯,可能是焦虑。此时需要找个朋友倾诉。

过度担忧。总是莫名地担心一些事,如得了大病、恋人 不忠、财物被盗、亲人出意外等,并因此坐立不安、心神不定、走来走去、注意力无法集中等。可采用自我认知疗法。问自己:“这些事情发生了吗?既然没有,何必担忧尚未发生的事情?”

失眠。焦虑者长期精神紧张,

不过一般韭菜根部都有泥沙,不易清洗。使用这个偏方时,最好先剪掉根部最底端,用盐水浸泡一会,再用清水冲洗干净。另外,如今韭菜在种植过程中为了避免虫害,都被施以不少农药。在污染土地生长的韭菜,可能含有过量重金属成分,所以要多冲洗一段时间。此外,韭菜虽有以上功效,但也能诱发皮肤疮毒,如果皮肤有破损,或患有痈疽疮肿及皮癣症、皮炎、湿毒者,不宜使用这种方法。

对周围的环境感到恐惧、不安,难以放松。多伴有失眠、易醒、梦魇等睡眠障碍。睡不着就闭着眼睛任由自己胡思乱想,直到睡着。坚持一周左右,症状就会有所缓解。

身体紧张。焦虑者常常面部紧绷、眉头紧皱、表情紧张;有时会胸闷、心跳加快、手心出汗等。身体的紧张感会反过来加重焦虑情绪。如不及时干预,往往会形成恶性循环。

反复呕吐、晕厥。焦虑症的急性发作常会出现惊恐感,伴随恶心、呕吐、晕厥等症状,有时很难与躯体疾病区分,常被急诊科误诊为心肌梗死等。若反复出现此类症状,却查不出躯体疾病,应想到焦虑症的可能,尽早就医。

