

20个生活习惯帮你拦住心脏骤停

在所有急症中，最凶险的莫过于心脏骤停。简单来说，就是心脏泵血功能突然停止，如果几分钟内不能恢复，大脑等重要器官就会严重缺血缺氧，导致生命终止。但是，心脏骤停虽凶险，但可防可控，如果能调整可以改善的风险因素，能预防63%的心脏骤停事件。

饮食有质量

1、多吃水产。猪肉、牛肉、羊肉等红肉中饱和脂肪酸含量较高，长期过量摄入会升高低密度脂蛋白胆固醇（俗称“坏胆固醇”），促使动脉粥样硬化斑块形成，增加心脏骤停风险。陆浩表示，肉类可提供优质蛋白质，要吃但要控制总量，每天不超过120~200克，首选鱼肉，然后是禽类，最后是红肉。

2、常喝牛奶。不少人因乳糖不耐受（喝了奶就腹泻）或不喜欢奶的味道，对其避而远之。但牛奶富含钙，还含有维生素D等促进钙吸收的因子，有助减少心血管疾病风险。建议每天摄入300~500克奶及其制品，可以早餐喝杯牛奶，午饭加杯酸奶。不喜欢牛奶味道的人，试试含糖量低的调味奶制品。

3、搭配粗粮。精制白面在加工过程中丢失了大量膳食纤维、维生素和矿物质，主食长期以其为主不利于控制血糖，增加心血管疾病风险。《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每天摄入200~300克谷类，全谷物和杂豆达到50~150克。林杰建议，主食换着花样吃，早餐选择燕麦粥或小米粥，或午餐、晚餐用糙米饭、杂豆饭替代白米饭、面条。

4、控制盐糖。高盐饮食易升高血压，增加心脏负担；高糖饮食则可能引发肥胖、胰岛素抵抗等代谢问题，间接损害心脏。每日盐摄入量控制在5克以内，糖摄入量不超过25克。甜饮料、饼干等可能高盐高糖的食物要少吃。

5、每天有蛋。鸡蛋营养丰富，但很多人认为，它含有大量胆固醇，对血管不友好。人体合成胆固醇与遗传、代谢异常等相关，跟食物

图片来源/千库网

中的胆固醇没有太大关系。蛋黄虽然胆固醇含量较高，但也含降胆固醇成分，普通人每天吃1~2个鸡蛋不会导致胆固醇升高。

6、果蔬充足。《柳叶刀·区域健康（西太平洋）》刊登研究显示，果蔬摄入不足是我国居民患心血管疾病的主要饮食风险因素。果蔬富含多种维生素和膳食纤维，能从多方面预防心血管疾病。陆浩建议，每人每天摄入蔬菜300~500克，一半应为深色菜；水果200~350克，换着颜色、种类吃。

生活品质高

7、不要久坐。工作时久坐，回家后就想躺着，会增加心血管疾病风险。熬夜刷手机、打游戏，会让交感神经处于兴奋状态，导致血压飙升，引起心慌等不适。建议采取“555”护心法，连续使用屏幕不超55分钟，起身活动5分钟，可进行深蹲或原地踏步。保证每周至少进行150分钟中等强度运动，或75分钟高强度运动。

8、睡个好觉。若每晚睡眠时间少于6小时，会导致高血压、冠心病、心梗等疾病风险大增。建议晚上11点前上床睡觉，睡足7小时，睡前阅读轻松书籍，代替玩手机、看电视。如果经常失眠，最好尽早咨询医生。

9、戒烟戒酒。烟酒堪称“双煞”，会损伤血管内皮，使坏胆固醇更容易进入血管壁，引起动脉粥样硬化。何时戒烟戒酒都不晚，只要

开始行动就是对心脏的保护。

10、环境凉爽。当人长时间处于高温环境中，为了调节体温，心脏需要更努力地工作。高温还会使血管扩张，导致血压波动，增加心脏负担。夏季出门尽量选择早晚凉爽时段，室内开空调的话，温度保持在24℃~26℃。

精神很富足

11、情绪积极。易怒的人患心脏病风险较高。而性格内敛者遇事爱憋在心里，会增加焦虑、抑郁等情绪，给心脏施加压力。日常学会调节情绪，多找点小乐子，意识到情绪即将决堤时，给予自己正面心理暗示。

12、主动社交。社会参与度低和孤独感强的人，心血管状况往往不佳。建议走出自己的小圈子，多参与集体活动，敞开心扉；感到孤独时，给家人朋友打个电话，不要觉得这个电话会让别人担心，他们很想听到你的声音。

13、精力充沛。当心脏出现疾患时，肺循环和体循环都会受到影响，供给大脑的氧气和营养物质不足，会直接影响脑功能，使人昏昏欲睡。若长期存在白天萎靡不振时，应积极寻求医生帮助。

指标控制好

14、保持体重。肥胖不仅增加心脏负担，还会引发高血压、高血脂等连锁反应，最终导

致心梗等严重后果。男性腰围超过85厘米，女性超过80厘米，体重指数[BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方]大于23.9即为超标。林杰建议，腰围和BMI超标的人，应尽快改变生活方式，管住嘴迈开腿，通过科学方法控制体重。

15、心率稳定。成年人正常心率为60~100次/分钟，跳动过快、过慢、过乱都是心脏病信号，可能引发胸闷气短等不适，严重的会危及生命。建议每天早起、睡前测测心率，发现异常及时就医。日常可进行强度适宜的锻炼，减少熬夜、情绪激动等坏习惯，将心率控制在正常范围内。

16、肺活量高。美国明尼苏达大学研究发现，如果中年人肺活量偏低，会导致心血管疾病发病率和死亡率上升。慢跑、快走、游泳、骑自行车、打太极拳等运动，能有效提高肺活量。

17、血压达标。正常成年人血压应低于120/80毫米汞柱。血压长期过高，会加速斑块发生发展，造成心肌缺血。若斑块突然破裂，会引起血栓，导致心梗等严重后果。家中应常备血压仪，健康者每个月测一次，高血压患者每天早中晚各测一次，并做好记录。

18、体脂率低。体脂率指脂肪重量占总体重的比例，男性体脂率高于25%、女性高于30%属于肥胖，会引发高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等。控制体脂率的关键是维持肌肉量、避免代谢下降，而非单纯“少吃多动”。

19、手部有劲。握力反映肌肉力量，更是心功能的晴雨表。研究发现，握力每下降5千克，因心血管疾病死亡的风险增加17%。日常可多使用握力器、哑铃等进行练习，也可通过拧毛巾、提重物来增加手部肌肉力量。

20、腿肌强壮。腿部又称“人体的第二心脏”，若腿部肌肉力量弱、活动不足，“肌肉泵”功能会下降，可能导致静脉血回流不畅，增加心脏负担。建议日常多进行腿部锻炼，如骑自行车、跑步、靠墙静蹲。

（生命时报）

关于妇科肿瘤的谣言，你听过吗

工作节奏、生活压力等诸多因素让妇科肿瘤发病率逐年增高，且呈现年轻化趋势。但可惜的是，其中不少姐妹因为听信谣言而错过了最佳治疗期。

◆ 谣言一：我很年轻，不会得妇科恶性肿瘤

近年来，妇科恶性肿瘤，尤其宫颈癌呈现年轻化趋势。这背后的因素有很多，年轻人熬夜、精神压力大、高脂饮食、久坐不动、性接触过早等原因都可能增加患癌风险。此外，家族遗传也需要密切关注。

所以，年轻的女性朋友们在保持良好生活习惯的同时，也要定期妇科检查。

◆ 谣言二：HPV感染，就离宫颈癌不远了

HPV在自然界中十分常见，约80%的女性在其一生中可能感染过HPV。大部分HPV感染是暂时的，人体的免疫系统可以自行清除病毒。只有少数持续感染高危型HPV的女性，才有可能发展为宫颈癌。

记住，“接种HPV疫苗+定期筛查”是预防宫颈癌的“黄金组合”。

◆ 谣言三：得了妇科恶性肿瘤，就没机会当妈妈了

这种说法过于绝对。有些妇科恶性肿瘤早期发现，经过得当的治疗，患者仍然可以保留生育能力。



图片来源/千库网

现在很多正规医疗团队会为每一位患者制定个性化的治疗方案，规范治疗的同时，最大程度保护患者生育力。

◆ 谣言四：听说活检会让癌细胞迅速扩散

癌细胞的转移主要通过血液或者淋巴系统，甚至直接蔓延等途径。

并且，癌细胞扩散是一个相对复杂的过程，需要很多条件，比如免疫力下降、癌细胞自身特点等。

活检只是检查身体的一个手段，不会给癌细胞“开绿灯”。

◆ 谣言五：切除子宫会让女性老得快、男性化

女性体内的性激素（包括雌激素、孕激素等）主要由卵巢合成与分泌，子宫的主要生理功能是月经周期及胚胎着床发育。

子宫切除虽然会导致月经终止，但只要卵巢的内分泌功能未受损伤，机体仍然可以维持正常的雌激素水平，并不会引发所谓“加速衰老”的现象。

男性体征相关的雄激素，主要由肾上腺皮质分泌，这一生理过程和子宫并无关联，因此，切除子宫不会导致“迅速男性化”。

◆ 谣言六：普通体检就够了，没必要专门做妇科检查

妇科检查是专门针对女性生殖系统进行的检查，能够更详细、更有针对性地了解女性生殖系统的健康状况。

妇科检查能发现一些普通体检难以察觉的妇科疾病，如宫颈癌、卵巢癌、子宫肌瘤、阴道炎、宫颈炎等。

因此，普通体检不能替代妇科检查。
（健康上海 12320）

夏季养生“三宜三不宜”

夏季天气炎热潮湿，人体新陈代谢旺盛，出汗多，容易耗气损津，也易受暑湿邪气侵袭。遵循“三宜三不宜”的养生原则，有助于安然度夏，保持健康。

宜清心养心

中医认为“夏气通于心”夏季是养心的关键时期，应保持心情舒畅，心态平和，避免大喜大怒。

俗话说“心静自然凉”，可以试着听舒缓音乐、练习书法等方式静心修身养性。

适当吃些红色食物，如红枣、红豆、番茄；苦味食物如苦瓜、莲子心，有助于清心火、养心血。

宜生津补液

夏季出汗多，津液（水分和电解质）丢失快，容易导致尿少尿黄、乏力甚至中暑。

做到主动饮水，饮用温开水最佳、淡茶水如绿茶、菊花茶、金银花茶等。多吃水分含量高的汤羹瓜果。

宜健脾祛湿

夏天容易中暑，且阴雨天气多发，湿气重，容易困阻脾胃，导致食欲不振、腹胀、乏力、大便黏腻等“苦夏”症状。

因此日常饮食应注意清淡爽口，并适当除湿。冬瓜、番茄、百合、藕、白萝卜等都是不错的食材。

“三不宜”

1、不宜急躁

夏季气候由温转热，人容易心情烦躁，



图片来源/千库网

夜不能寐。《黄帝内经》中有一说法，“无厌于日，使志毋怒”，意思是不要厌恶酷热日长，不要急躁发怒，应当心平气和，顺其自然。

患有高血压病和冠心病的人群应尤为注意。

2、不宜过度出汗

适当的出汗是夏季散热的必要途径，但剧烈运动导致大汗淋漓，会“气随汗泄”，严重耗伤人体的阳气（能量）和津液（水分），应当适度运动。

建议选择清晨或傍晚等相对凉爽时段进行运动，如散步、慢跑、太极拳、八段锦等。运动强度以微微出汗为宜，避免大汗淋漓导致气津两伤。

运动前后应当及时补充水分和电解质。待身体平静后再洗澡，防止受凉感冒。

3、不宜过度贪凉

过度依赖空调冷气、大量饮用冰镇饮料、洗冷水澡等会使毛孔骤然闭合，体热无法散发；同时寒邪直中脏腑，损伤阳气，导致感冒、头痛、腹痛腹泻、关节酸痛等。

因此不宜多食寒凉的冰镇食品，尤其避免空腹或剧烈运动后立即食用。饮用常温水或者凉开水更加健康。

室内空调温度调至26℃为宜，睡觉时避免风扇或者空调直吹，注意腹部保暖。

（中国中医药报）