



心脏是身体的强力泵和发动机,很多人却忽略了对它的照顾。美国《预防》杂志最新载文,总结出一套 4 周护心秘诀,只要每周坚持一个小改变,持之以恒,就能将护心变成一种生活方式。

来吧,让你的心脏强大起来

第一周:让身体动起来

每天步行 10~20 分钟。美国一项全国性的调查发现,不少人把忽视心脏健康归结于没时间。实际上,只要每天抽出 10~20 分钟快走,长期坚持下去,对心脏就是一种关爱。法国居里大学的研究人员通过为期 5 年的观察,发现快走可以增加体内的“好胆固醇”(高密度脂蛋白胆固醇),而这种物质是血管的清道夫。美国心脏学会奠基人怀特博士,更将走路写进给心脏病人的处方中。

健身计划里加入力量训练。练就强有力的肌肉,不仅可以使身体强健,还能帮助身体消耗更多热量,使血糖和胆固醇保持正常水平,从而预防心脑血管疾病。做力量运动,不用专门去健身房举重型器械,闲暇时做做俯卧撑或拎两大瓶饮料做小臂弯曲,甚至爬楼梯都能起到护心作用。

早上起床做拉伸。日本研究发现,40 岁以上的人常做拉伸运动,患动脉硬化的风险减少三成。这是因为,拉伸的动作能舒展身体、活动筋骨,增强血管周围肌肉组织的弹性,保持血管的柔韧度。每天起床前先伸个懒腰,把双臂缓缓伸到头顶上方,双手交叉,利于促进人体血液回流。之后可以做 5~10 分钟的拉伸运动,如压腿、展臂、双手置于头后等。空闲时可以转转脚踝或掂掂脚尖,也能起到拉伸肌肉的作用,但应注意,伸展前要揉搓一下关节,拉到肌肉有酸疼感时就应停止。

选择有氧运动。慢跑、跳绳、骑自行车、打太极拳、游泳等有氧运动,是锻炼心肺功能的最佳方式。此类锻炼可增强心肺功能,改善身体携氧能力,长期坚持,还有助于降血压。解放军第二炮兵总医院心胸外科主任陈秀指出,锻炼靠“心血来潮”可不行,要注意循序渐进,逐渐增加活动量,并长期坚持。同时,要确保“天时地利”,不要在烈日当头或天寒地冻时外出锻炼,饥饿时或饭后一小时也不宜运动。

第二周:把饮食管起来

好早餐是护心的开始。早餐中加一些橄榄油和纯果汁,更利于保护心脏。研究发现,每天摄入 2 克橄榄油,连续 2 周后,总胆固醇水平可降低 10%,心脏病危险随之降低 20%。拌凉菜时可以放

点橄榄油,或将其抹在面包和馒头上。橙汁富含叶酸,可降低与心脏病发作相关的氨基酸——高半胱氨酸水平,而葡萄汁含有抗氧化剂黄酮类物质和白藜芦醇,可预防动脉血栓形成。

来杯绿茶。绿茶富含多种强抗氧化剂,可降低血压和胆固醇。陈秀表示,绿茶中的茶多酚含量较高,能有效防止维生素 C 氧化,促进维生素 C 在体内的利用,并含有钾、钙、镁、锌、氟等微量元素。每天可冲泡 4~6 克茶叶(相当于 2~3 包袋泡茶),泡茶时,最好用矿泉水而不是纯净水,因为矿泉水中含有人体必需的各种微量元素。

多吃富含纤维的食物。多项研究表明,膳食纤维摄入量越多,患心脏病的危险就越少。平时应多吃全麦、燕麦做的全谷物食物,炒菜时增加豆类比重,每天至少摄入 25~35 克纤维素。它们能降低体内总胆固醇和“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)水平,其降低 1%,冠心病的死亡率就会下降 2%。陈秀建议,笋、青菜、冬瓜、茄子、豆芽、海带、洋葱等富含膳食纤维的食物,像“血管清道夫”,是心脑血管的最爱,可以加入菜单中。

吃点坚果。心脏病患者怕脂肪和油,但含有“好脂肪”的坚果却是心脏的救星。《英国医学杂志》刊登的一项对 8.6 万名女性进行的调查发现,每天吃 20 克坚果的人,比每周吃少于 5 克坚果的人患心脏病的几率要低 35%。因为榛子、核桃、杏仁等坚果类食物的脂肪酸含量极为丰富,能调节血脂,美国心脏学会已经将坚果列为“护心食品”。《加拿大食物指南》建议,每天吃坚果的量应控制在 30 克以内,最好吃原味坚果,加糖、巧克力、盐等调味料,会抵消坚果的保健功效。

第三周:让心情好起来

多和人打交道。美国芝加哥西北大学研究人员在 30 年间跟踪了 2000 余位男性后研究发现,性格内向的男性死于心脏病的几率要高出 50%,而性格开朗、喜欢社交的人往往更容易拥有一颗健康的心脏。研究同时表明,平时多参与社交和志愿活动,和不同的人打交道,都能丰富精神生活,并降低心脏病危险。

向亲友吐苦水。陈秀表示,愤怒等不良情绪是心脏杀手,严重时可危及生命,因此当遭遇挫折打击、精神压力太大时,一定要想办法释放出

来,憋在心里只会“发酵”恶化,这时可以向亲友倾吐心声,就能大事化小。另外,每周至少与家人共进一次晚餐,跟亲友发“我很想念你”的邮件、发短信、听音乐、种花草等,都有助于调养身心。

沉思冥想解压力。《美国心脏病学杂志》上发表的一篇论文指出,沉思冥想能大大降低高血压患者患心血管疾病的概率。研究人员对 202 位平均年龄在 72 岁的高血压患者进行了长达 18 年的跟踪调查后发现,练习沉思冥想的患者,动脉壁厚度明显缩小,患心血管疾病的概率比未练习者要低 30%。

让伴侣也开心。大量研究证据表明,美满的婚姻可以减少得心脏病的几率,而不良的婚姻关系可能会导致高血压和血管痉挛,因此维持和睦的夫妻关系非常重要。美国研究人员调查发现,每天开怀一笑,可以明显提高患者体内“好胆固醇”的水平,降低心脏病发作的风险。平时夫妻双方可以一起做饭、打扫卫生,“家”的意识重了,婚姻才会幸福。

第四周:让生活变起来

换个睡觉姿势。心脏病患者最好采用右侧卧位;睡觉时,可以适当垫高下肢,使其稍高于心脏水平位置,这样有利于身体微循环的改善。另外,充足的睡眠时间也很重要。《美国医学会杂志》刊登的一项新研究发现,中年人每晚多睡 1 小时,可以使冠状动脉钙化(心脏病主要诱因之一)危险降低 33%,而睡眠不足会导致人体释放更多的应激激素,增加动脉炎症几率。

开始关心牙齿。台湾研究人员在美国心脏协会奥兰多年会上宣布的一项新研究表示,每年接受至少一次专业牙齿清洁者,和从未接受过专业牙科护理的人相比,其心脏病发作的风险降低近 1/4,中风的几率减少 13%。

放慢生活节奏。忙碌的生活会增加心脏病患者的发病风险。中日友好医院中西医结合心脏内科副主任医师曹启富建议,有心血管基础疾病的人,最要不得的就是着急、上火、紧张、焦虑,交感神经过度兴奋,会使血压升高,导致冠状动脉痉挛。因此,应该给自己列个日程表,安排好每天要做的事,而且做每件事前后,都要预留出足够的时间,保持心平气和的精神状态。(时报)