

由冯小刚主演的电影《老炮儿》正在影院热映，六爷（冯小刚饰）的真正死因其实是心脏出了问题，男人们要像老炮儿一样硬气，但心血管的健康也不可忽视。

# 老炮儿死于心脏病 男人不可不知的 护心法则

□郑帆影

电影《老炮儿》热映，引起网友们刷屏，纷纷为六爷（冯小刚饰）的硬汉性格叫好。

但是你知道吗？他的真正死因其实是心脏病发作，片中医生一再叮嘱六爷不能进行剧烈运动；这也为后面六爷奔跑后倒地做了铺垫。硬气的男人们护心还需要做什么？

## 预警信号： 心脏病重男轻女

临床统计表明，45岁到60岁之间的中年男性是心肌梗死的高危人群。男性患心肌梗死入院治疗的人数是女性的7-10倍。

心脏疾病有点重男轻女，虽然雄性激素有保护心血管、神经、免疫等诸系统的作用，但压力、某些疾病、不良的生活方式、烟与酒等，都可让“雄性激素”提前退休。

所以男人们要时刻留意心血管的健康。

## 男人爱吸烟： 冠心病独立危险因素

人们一般都知道“吸烟伤肺”，其实，吸烟还是导致冠心病的一个独立危险因素。烟草燃烧之后，会产生一氧化碳、尼古丁和硫氰酸盐等有害物质，可直接伤害心肌和冠状动脉内皮功能，久之形成动脉粥样硬化，阻塞管腔，引起心肌缺血缺氧。所以想不得心脏病，男人们赶紧戒烟吧。

## 男人总打鼾： 久了也会引发心脏问题

打鼾不是病，打久了会要命。空军总医院耳鼻喉科鼾症门诊副主任医师郭睿说，人打呼噜会影响人体正常血氧循环，使人体长期缺氧，最终导致全身多系统功能损害，引发高血压、冠心病、心力衰竭、呼吸衰竭等，严



重时甚至会导致睡眠中猝死。如何判断打鼾有没有危害？有一个简单判断方式，当你听到身边人的呼噜声忽然打着打着没声音了，像背过气去一样，断断续续，这就说明发生了呼吸暂停，更有甚者，睡着睡着被自己憋醒，这一定要引起重视。而如果一个人7天中有5天都打呼噜，这也需要去找医生判断一下了。

## 男人不爱运动： 让心脏越来越弱

高血压、高血糖、家族史等是国际上公认的导致急性心肌梗死的危险因素，但研究发现，在我国，还有一个跟其他国家不一样的危险因素，就是运动太少。某男性健康研究对6万余40~72岁的研究对象进行了调查，结果表明，体育锻炼量与总死亡和心血管病死亡呈显著的负关联，体育锻炼量达到或超过13.9MET-h/周(相当于每周走路4小时、运动2小时)者，总死亡的危险减少21%，心血管死亡的危险减少24%。

其实，要改变锻炼现状，也并不需要多么强的毅力，一些小技巧就能起到促进作用，比如，

使用计步器或是结成运动同伴，就能促进老年人参加身体锻炼。

## 男人不喜果蔬： 维C不足让心脏很受伤害

在生活方式危险因素上，高盐的危害已被大家所熟知，但维生素C(其主要来源为新鲜蔬果和水果)摄入不够对于心血管病的影响恐怕也有相当多的人没有认识到。维生素C的缺乏会导致血管受损。所以蔬菜水果吃得不够也不是件小事了，而是事关心血管健康的大事。

男人们别再拿不喜欢吃果蔬当借口了，换个烹饪方式，凉拌、素炒等，包里放个水果，想办法多吃点果蔬吧。

## 男人看过来： 预防冠心病早检查

男性过了40岁后就加做一个冠脉CT，如果结果显示心脏没有斑块的话，今后可以每3~5年做一次。预防脑血管疾病导致的猝死，建议每年到神经内科做一次颈部血管彩超和PCD多普勒超声。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 强健骨骼吃奶酪



健壮的骨骼能够支撑身材的挺拔，让人看上去精神抖擞。乳制品是强壮骨骼的良伴，除了被大家公认的补钙能手牛奶之外，奶酪的钙含量更为丰富，可以补充高达30%的每日所需钙摄入量。

#### 咖啡缓解肌肉酸痛



运动结束后经常有人会感叹腰酸背痛，肌肉酸胀。咖啡所含的咖啡因具有兴奋神经的效果，可以直接刺激肌肉，帮助缓解肌肉酸痛。运动前事先喝了咖啡的人，其能坚持锻炼的时间更长。

### 红灯

#### 滑雪谨防“亮瞎眼”



积雪对阳光有很强的反射率，而刚下的新雪对阳光的反射甚至能达到95%，当人眼看向雪面时，可以认为是直接用肉眼看向太阳，其中的危害可想而知。眼角膜和结膜上皮细胞长时间受紫外线的刺激会坏死、脱落，继而造成眼角膜浑浊，视物模糊。

#### 降脂降压药应远离柚子



柚子中的活性成分能够抑制肝药酶的活性，而大多数降脂降压药物都需要经过肝药酶的代谢最终排出体外。如果服药的同时吃了柚子，药物不能被代谢而在体内大量蓄积，可能引起药效过强，影响治疗，甚至会出现不良反应。

## 健康资讯

# 胡吃海塞 节日吃三天美味综合症缠身

□盛诗

元旦连续三天的假期，对吃货们来说，最重要的事情就是：吃！可是，暴饮暴食过后，美味综合症会缠身。

每逢长假，特别是连续休息三天以上的节日过后，门诊经常会有一些青壮年就诊。北京协和医院肠外肠内营养科副教授陈伟解释，他们的症状是眩晕无力、下肢抖动，甚至肢体麻木、血压升高，但各项检查指标却都正常。患者多有大量进食美味佳肴的“病史”，所以是患上了美味综合症。

### 鲜味十足易致美味综合症

最早发现并命名美味综合症的是美国内科医生赫曼·考察克。上世纪90年代初，他提出了此综合症的病因起源于美味佳肴。他认为，在鸡鸭鱼肉等鲜味十足的食物中含有大量的谷氨酸钠。谷氨酸钠是味精的主要成分，因此可刺激味觉，增强食欲。适量的谷氨酸钠在体内分解为谷氨酸和酪氨酸，它们对人体健康有益。

但是如果过量持续摄入谷氨酸钠，在肠道细菌的作用下，这些物质随着血液到达脑组织，就容易干扰大脑细胞的正常活动，使脑神经生理功能受到抑制而出现一系列症状。若一次摄入的谷氨



酸钠达5克，即可出现轻度反应；摄入10克以上，可出现重度症状。

### 多吃蔬果可有效预防

预防美味综合症的方法说来也很简单，就是一次不要吃过多的味精和含谷氨酸钠较多的鸡鸭鱼肉等美味食品。

自己在家烹调时，不要放太多味精，到了饭店也最好要求厨师少放味精。多吃点含钾高的新鲜绿叶蔬菜，荤素搭配，吃不含油的主食，用足够的碳水化合物和膳食纤维，减少谷氨酸钠的吸收。同时，饭后吃些水果或喝点茶水以促进胃肠蠕动，有助于将有害物质尽快排出体外。

节假日后应尽快恢复正常饮食，毕竟我们的胃肠功能经受不了经常性的暴饮暴食，最好能够早日回到平衡饮食的环境，每日有奶有蛋，肉不超过2两，菜不少于1斤，水果1~2个，炒菜少用油。如此，我们就可迅速恢复健康了。



## “超级奶爸冰雪嘉年华”启幕

平谷金海湖首届“超级奶爸冰雪嘉年华”元旦盛大启幕。嘉年华场地设置在金海湖旅游度假区西门，建有亚洲最大的雪迷宫、上百条雪圈道，另有雪地摩托等多种冰雪娱乐项目，将为市民缔造出一个欢乐、健康的冰雪世界。本报记者 邱勇 摄影报道



## 皇家园林 冰嬉场新年开放

新年伊始，颐和园昆明湖上开辟了面积70万平方米、市区内最大的天然冰场。冰场开设单人冰车、双人冰车、冰上自行车等冰上娱乐项目。游客乘坐冰车驰骋在昆明湖上，可从全新角度感受冬日皇家园林的壮观雄伟。据悉，冰场从元旦正式开放，将视天气情况一直持续至立春节气。本报记者 邱勇 摄影报道