



加班多、压力大、常熬夜，当这些字眼出现时，总会让人联想到身心健康问题。心脏突然漏跳了1拍，或是心跳加快，都会让人恐慌不已。北京胸科医院心脏中心主任医师张健、住院医师董洪玲就来为大家解答，心脏为何会出现这些问题，又有哪些症状需要注意或者及时就医。

心率越慢越好吗？

心率是指正常人安静状态下每分钟心跳的次数，一般为60~100次/分，可因年龄、性别或其他生理因素产生个体差异。一般来说，年龄越小，心率越快，老年人心跳比年轻人慢，女性的心率比同龄男性快，这些都是正常的生理现象。

人的心率快慢受多种因素影响，在大量饮酒、激动、生气、情绪不稳，运动以及感染、高热时都会造成心跳加快。长期坚持适度运动可以使心脏得到锻炼又不至于心跳过快。

同时，对于一些训练有素的运动员以及长期从事体力劳动的人来说，在安静状态下即使心率在40次/分左右也不会出现明显症状。这种现象在运动生理学上称窦性心动徐缓。训练有素的运动员，由于窦性心动徐缓，心脏的舒张期延长，所以心肌可得到充分的休息，避免过劳，而且心脏有更多的血液充盈。

这种现象对运动员有益，那么对于普通人而言，心率是越慢越好吗？当然不是。心率过慢会发生血流动力学改变，使心脑血管器官的供血受到影响，从而出现胸闷闷痛、头晕、晕厥甚至猝死。

心跳加速 心慌气短？教你5招“护心大法”

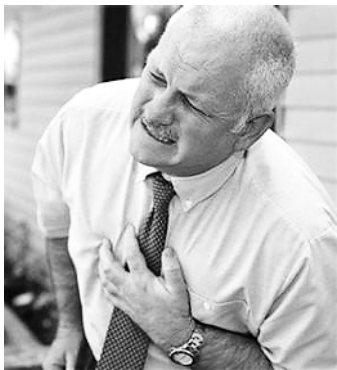
□本报记者 唐诗

早搏、心跳加快就是心脏病吗？

如果曾感觉心脏漏掉1拍或加重1拍，先不要过于紧张，这种现象属于医学上常见的早搏。早搏在正常人中也很常见，比如在紧张、焦虑、疲劳，或大量饮酒、咖啡时都可能诱发早搏。有时早搏无任何症状，仅在体检或因其他疾病就诊时偶尔发现。

正常人发生早搏，如果是偶发并且没有症状，一般不需要特殊治疗，保证良好的生活习惯即可。如因此感到不适症状，需要及早寻求心内科医生进行评估诊断，确定病情后决定是否进行药物或射频消融治疗。

同时，如果由于工作压力很



大，经常加班熬夜，而且晚上睡眠质量较差，常感觉心慌，摸脉

如何保持心脏健康？

时了解心脏健康状况。

在生活中该如何保持心脏健康呢？

注意饮食：少食煎炸食物及含高胆固醇食物的虾、肝、蛋黄等；每日摄盐量不宜过多，尤其是高血压、冠心病患者宜清淡饮食，坚持每天进食一定数量的瓜果及鲜蔬。

禁忌吸烟：吸烟损害血管内皮系统功能，尤其对于心脏病患者禁忌吸烟。

适度运动：每天最好坚持不

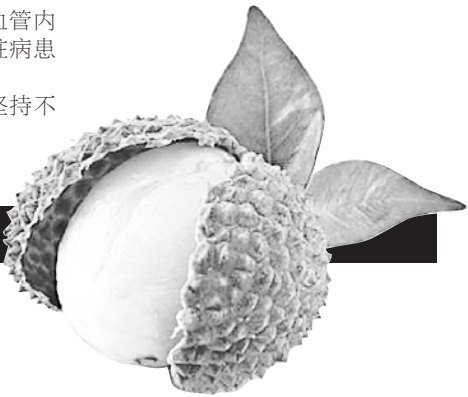
搏时发现心跳很快。这种情况就是有心脏病了吗？需不需要吃药或手术治疗呢？其实，这种现象在生活中很常见，导致心跳加快的原因其实有很多，有生理性的如情绪紧张、激动、焦虑、饮茶或咖啡、体力活动等；有病理性的如发热、甲亢、贫血、服用引起心率增快的药物等亦可引起心跳加快。

如果是以上这些情况，通过改善生活方式、放松自身心态、适当运动、治疗原发病比如甲亢、纠正贫血等即可。如果是心脏本身出现了问题，则需要及时到医院就诊。

短于30分钟的活动，可进行跳绳、舞蹈、骑车、步行等。

放松心态：放松身心，保持良好的心态，乐观的情绪。

保证睡眠：良好又充裕的睡眠，可使呼吸及心跳趋缓，心肌对血氧需求减少，是心脏一种自我保护措施。



血糖。这两种毒素在没有成熟的荔枝里含量更高，成熟荔枝中较低。

此外，不建议4岁以内儿童直接进食整粒的荔枝。也不要给孩子吃没熟透的荔枝。如果因大量吃荔枝出现低血糖症状，可口服葡萄糖水或含糖果汁来纠正，症状严重的要送往医院。

而食用量方面，成人食用荔枝的量应控制在每日300克以内，儿童一次食用不要超过5颗，切忌空腹食用。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

走路嚼口香糖强心脏



日本早稻田大学的科学家发现，边走路边嚼口香糖有助增强心脏功能，而且对中老年男性的益处较大。咀嚼口香糖能在一定程度上帮助心脏节律和运动节律同步。这一过程被称为心脏运动同步，它对于改善老年人人心脏健康的功效远大于年轻人。

餐前喝酸奶“消炎”



英国《每日邮报》报道，餐前饮用酸奶有助于消除饱和脂肪引起的炎症，可以减轻炎症和高血压症状，促进肠道健康。慢性炎症与肥胖、代谢综合征、心血管疾病有关，而酸奶可使进入血液的有害炎症性分子数量显著下降。为了健康，干了这杯酸奶。

红灯

水果当饭吃会胖



夏天，把水果当饭吃的人不少，有人甚至以为这样能减肥。残酷的真相是，两斤西瓜含糖量可能超过80克，相当于一碗米饭（100克大米含约77克碳水化合物）！香蕉、榴莲、荔枝等水果热量更高，当饭吃能量摄入易超标。新鲜水果，其实每天吃200~350克就够了。

味太浓的香包污染空气



端午节前，不少地方将香包摆上了货架。味道太浓的香包不仅污染空气，还会危害人体健康。香包里的干花在制作过程中会加入挥发性香精，在狭小密闭的空间里放得太多，会让人产生短暂头晕、恶心等不适，这时要及时通风。

健康贴士

荔枝 别空腹给孩子吃

贪吃荔枝小心“荔枝病”

荔枝含糖量约为16.6%，大部分为果糖。果糖会刺激胰岛素的分泌，大量进食荔枝且吃饭很少，容易引发突发性低血糖症，出现头晕、口渴、恶心、出汗、肚子疼、心慌等现象，严重者会发生昏迷、抽搐、心律不齐等。这些症状都是大量食用荔枝后产生的突发性低血糖，医学上称为荔枝急性中毒，也叫“荔枝病”。

儿童吃荔枝最忌空腹

因为荔枝含有低糖氨酸A和甲基异丙氨酸两种毒素，这两种毒素能破坏机体的一些脱氢酶，导致脂肪酸代谢紊乱，影响正常的脂肪氧化和糖异生，干扰了机体生成葡萄糖的能力后，可能导致急性低血糖和爆发性脑病的发生。年龄较小的儿童由于肝糖原储备不足，大量进食荔枝以后，又不吃其他食物，就容易发生低

