



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
康复放射科副主任技师  
温齐平



在大家的传统印象里，冬季是心血管疾病的高发季节，夏季病情稳定往往被忽视，有些人甚至擅自停药。事实并非如此，夏季出汗多、室内外温差大、情绪波动、盲目停药等原因导致夏季心血管病发病率明显增加。首都医科大学附属北京康复医院康复放射科副主任技师温齐平介绍，夏夜天气燥热，气压低、湿度大，人体代谢明显加快，心脏负担加重，心脏病患者普遍感到胸闷、气短，加之高温天气影响，血压急剧变化，容易诱发和加重原有心血管疾病。

# 关爱健康从心开始

□本报记者 陈曦

## ■夏季也是心血管疾病高发季■

目前，心脑血管疾病在中国死因顺位排第一顺位，其次是肿瘤和呼吸系统疾病。据报道，2010年我国心脑血管病患者大约有2.3亿人，每年大约有300万患者死于心脑血管疾病。

众所周知，冬季是心血管病的高发季，但是夏季同样不容忽视。夏季容易发生心血管疾病主要原因在于以下几点：

首先，夏季天气炎热，人的情绪非常容易发生变化，例如情绪烦躁、易怒、冲动，这些都很容易诱发一些心血管疾病，如血压波动、心律失常、冠心病、心绞痛等。临床发现，急性心肌梗

死的发作诱因中，情绪激动占很大比例，易怒、紧张、情绪不稳等心理表现都是使血压升高的诱因。

其次，由于夏季炎热，人体出汗量大，尤其是高温作业，如果不能及时补充水分，体内水分流失多，使血液黏度上升、血液循环受阻，易导致血管堵塞、冠心病、心绞痛等疾病的发作。

此外，夏季，不管是办公场所还是家里，一般都长时间吹空调，空调温度较低容易导致受凉感冒，引发胃肠道感染、呼吸道感染等，这些因素也会进一步诱发心血管疾病。

## ■夏季需要做好4件事■

**情绪稳定** 夏天想要保护好心脏，首先就要保持好的情绪，人的情绪波动过大，就会刺激到心脏，心跳加快，影响心脏健康。所以，在夏天想要养护心脏，一定要保持情绪稳定，碰到困难要积极面对，努力调节好情绪。

**睡眠充足** 到了夏天，要注意调整好自己的睡眠时间，不能因为炎热而出现熬夜和睡眠不足的情况。如果长期晚睡或者睡眠时间不足的话，心脏就会一直处于高负荷工作状态，无法得到正常休息。在这种情况下，就会快速增加心肌耗能与耗氧量，从而导致心肌缺血缺氧。同时，生物钟在长期熬夜的影响下会发生紊

乱，内分泌也会受到影响，从而分泌出大量激素。在大量激素的作用下，心脏跳动节律会发生改变，严重的还可能出现心律失常现象。如果时间久了，心脏功能与结构都有可能受到影响。

所以在夏天，睡眠时间要充足，晚上可以推迟到23点睡觉，早上可以在6点左右起床，保持好7个小时的睡眠时间。此外，中午睡半小时午觉，能够在一定程度上降低患冠心病的概率。

**补充水分** 夏天出汗多，水分流失快，这个时候要提醒自己多喝水、勤喝水，让身体得到充足的水分，有助于心脏向各个组织器官、肌肉输送血液，保护心

脏。夏天要确保每天饮水量达到2000毫升左右，但是不能到口渴时猛喝水，应该要小口慢喝、多次喝，大约每2个小时喝300毫升左右即可。

**适度运动** 运动是一种比较简单的养生方法，而且几乎不需要花钱，通过适度运动可以改善血液循环，促进身体代谢，有助于身体排毒，还能提高心肺功能。但是，夏天运动要避免中午12点到下午4点之间的这段时间，建议可以在上午10点前和下午5点后进行运动。



## ■夏季不要停止服用降压药和降脂药■

无论春夏秋冬，心血管疾病患者都应坚持长期用药。即使血压低于之前，也不允许随意停止或减少用药。夏季饮食清淡，结合降脂药物的作用，血液指标可以趋于正常，但需要医生综合评估病情程度和危险因素后调整药物，不建议自行停药。

此外，定期体检有助于我们

如果有晨练习惯的话，在夏天也要注意，早上起床排空大小便之后，测量一下血压，血压稳定才能进行运动。运动之前30分钟要喝一杯温开水。如果在运动过程中出现了呼吸急促，头晕乏力或者有饥饿感要马上停止运动，找到阴凉处休息。运动后不能马上洗澡或者吹冷空调，毛孔和血管因为受到刺激会突然收缩，影响热量散发，血压波动增强，容易出现心梗。所以，运动后，先休息30分钟，等身体不再出汗时再用温水洗澡。

发现一些疾病的早期迹象，这对疾病的预防和治疗非常重要。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 夏天吃土豆对心血管更好



土豆既是一种蔬菜，也可以充当主食，夏天尤其适合吃土豆。夏天天气炎热，人们出汗多造成血液浓缩，心血管疾病的发病率升高。比起精白米面，土豆更有利于心血管健康，因为其中所含的钾、维生素C、膳食纤维、抗氧化物质等有助降低血压，改善血脂，降低炎症反应水平。

#### 调整进食顺序有助减肥



人在饥饿时进食速度很快，如果选择先摄入肉类菜肴，无法控制脂肪和蛋白质的摄入量，能量自然也就过剩了。如果先吃蔬菜，然后吃蛋白质，最后吃高血糖反应的碳水化合物，不仅有利于控血糖，对减肥也是很有帮助的。具体来说，“纤维类→蛋白/脂肪类→碳水类”这个吃饭顺序，对健康比较好。

### 红灯

#### 长期大量吃粗粮降低免疫力



比起大米、白面，粗粮膳食纤维含量丰富，但是正因其含有较多膳食纤维和植酸，长期大量食用会影响人体吸收钙、铁等矿物质，反而会降低免疫力。健康成年人吃粗粮占主食总量的1/3比较合适，可以在制作主食时混入粗粮，比如蒸米饭时加点小米、糙米，煮白米粥时加一把燕麦等。

#### 坐在车后排更易晕车



坐在车后排座位时，当耳朵里的平衡感受器正在适应向前移动的速度时，眼睛却没有充足的视野来认定自己是在运动还是静止状态。此时，如果眼睛盯住车辆内部的物体（例如低头玩手机），大脑就会收到“没有移动”的信号，造成前庭感受器和大脑信息不同步，进而出现头晕。

# 三伏贴 开贴了！ 六种情况谨慎贴敷“三伏贴”

三伏暑天来临，各地中医院陆续开展“三伏贴”的预约工作。什么是“三伏贴”？哪些人不适合贴敷“三伏贴”？听听专家怎么说。

中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主任刘静表示，三伏天是阳气最旺的时候，天人相应，人的阳气在这时也最为旺盛。人体腠理开泄、腠穴开放，冬病夏治中药贴敷，即三伏贴，给予药物贴敷于穴位上，药性很容易通过经络，影响脏腑气血，改善体质虚寒状态，进而达到防治疾病的目的，尤其是防止慢性肺系疾病

在秋冬季节复发。具有操作简便、疗效确切、费用低廉、副作用少等优点。

“‘三伏贴’是中医冬病夏治的重要方法之一。”刘静表示，冬病，就是容易在冬天发生或加重的疾病，或者遇冷加重的疾病。共同的病机一般以虚寒为主，当然会有兼夹，比如夹痰、夹湿等。所以，三伏贴适合以虚寒病机为主的疾病，主要包括过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性支气管炎以及儿童反复呼吸道感染等。

那么，贴敷“三伏贴”需要注意哪些事项？刘静介绍，贴敷

前，要做好局部清洁。将药饼贴在所选的穴位处，根据贴敷部位、选择药物的不同，贴敷一定的时间后取下。要注意观察皮肤是否有明显不适反应，如果皮肤局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时，需立即取下药贴，如出现皮肤红肿水疱，一定要及时到医院处理，避免感染。

哪些人群不建议使用三伏贴？刘静说，一是非虚寒性疾病；二是急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期；三是对贴敷药物或敷料成分过敏；四是患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患，或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡；五是孕妇及2岁以下的婴幼儿，以及其它不适合使用三伏贴的病症。  
(新华)

