

# 心跳有限额,谁先跳完谁先走?

“一般而言,人的一辈子中心脏跳动25亿至30亿次,谁先跳完谁先走。这句话的意思是说,在一定范围内,心跳慢一些,寿命就会长一些。”河北省人民医院副院长、老年病学科主任郭艺芳日前在其科普微信公众号上这样说。

心跳与寿命确实存在很大的联系。研究显示,心跳过快的人更易引发心脑血管疾病,心跳稍慢的人更易长寿。

## 心跳稍慢的人更易长寿

郭艺芳介绍,按照现行标准,健康人的心跳频率是每分钟60~100次。很多研究发现,在安静休

息状态下,每分钟心跳50~80次最健康,超过80次就算过快了。当然,心跳太慢(每分钟低于50次)可能会导致重要脏器供血不足。

医学研究发现,血压与心率的升高和波动是一致的。因为心率加快反映出交感神经兴奋活跃,交感神经活跃又和高血压互为因果关系,所以高血压患者出现心率偏快的情况很常见。同时,高血压患者心率越快,出现心梗、脑卒中等心脑血管不良事件的风险就越高。大量的研究和流行病学资料表明,心率持续性增快(大于80次/分)能明显缩短寿命,增加死亡风险。

不仅人类如此,对哺

乳动物的研究结论也一样:乌龟的心率仅为6次/分,其正常寿命长达177年;而心率高达500次/分的老鼠,其平均寿命仅为两年。因此,有人风趣地比喻:上帝造人时就限定了其一生的心跳总数,节省着用的人寿命长,挥霍的人寿命短。

## 长期喝浓茶会导致心跳加速

郭艺芳还列出了5条容易导致心跳过快的原因:持续精神紧张、思想压力大;长期饮用浓茶、浓咖啡、酒;睡眠不足;缺乏运动;肥胖。

南京市第一医院心内科副主任医师张航补充

说,压力和焦虑等精神因素会造成肾上腺素和皮质醇激素的释放,升高心率和血压。如能舒缓情绪,心跳过速的现象就会自行消失。当你焦虑时,可尝试练习深呼吸、瑜伽和太极。咖啡因、酒精和尼古丁等具有兴奋作用的物质会升高血压。如平时有喝咖啡的习惯,一般不建议多喝,一天最多不超过4杯。不少中老年人有喝浓茶的习惯。对于心率过慢的人,饮浓茶后可以提高心率,促进血液循环;但对于健康人士,每天喝浓茶最好不要超过两杯。

想要减缓心跳,除了多接触大自然放松身心、适度锻炼外,还可以经常做按摩。一项研究发现,接

受1小时手或脚的按摩后,参试者心率平均降低了8次/分钟。

## 这些速度也会影响寿命

其实,不光心跳的速度与寿命有关,呼吸、走路的速度也会影响寿命。有研究表明,现代人呼吸速度比古人快而浅,每次只用3.3秒。浅短的呼吸方式不仅容易让人大脑缺氧、感到疲惫,还与焦虑、压力、抑郁、心脑血管疾病等紧密相连。

“人的寿命与心肺功能关系密切。”西安体育学院健康科学系教授苟波说,肺活量是检测心肺功能最直观的指标之一,

而深呼吸则是锻炼肺活量的好方法。但苟波提醒,健康人士做深呼吸不宜太频繁,每次控制3~10分钟内,每天做两三次即可。

走路的速度也与寿命有关。苟波说,有研究显示,普通人的走路速度是0.9米/秒,低于0.6米/秒的人死亡风险增加,超过1米/秒的人寿命较长。一般来说,走得快的人,心脏、肌肉、骨骼等各方面机能都比常人强,平衡能力、协调能力也比较好。苟波建议,长期有规律地快走,能提高人体各方面生理机能,减缓血管老化,让人显得更年轻。

(据《广州日报》《西安晚报》)

## 护腿 注意6个细节

很多中老年朋友常会出现膝关节疼痛、肿胀、僵硬情况,上下楼梯甚至平地走路都困难。导致上述症状的原因很多,如骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风、关节滑膜病变等,其中以膝关节骨关节炎最常见。

年龄较轻、关节疼痛不明显、关节软骨退变轻以及对生活质量要求不高的病友,常常希望通过保守措施改善症状,维持或延缓关节退变。相关手段包括:1.改变生活、运动方式;2.关节退变轻者,可选择性尝试口服氨基葡萄糖类、胶原类营养品,尝试关节腔注射玻璃酸钠;3.在症状急性期,减少活动量,口服或外用对乙酰氨基酚或非甾体类消炎止痛药物,也可尝试关节腔“封闭”(注射糖皮质激素)来缓解症状。如果膝关节炎逐步发展,通过保守措施不能有效缓解的,就要考虑手术。

俗话说,人老先老腿。与其到了不可挽回时才去护腿,不如从现在开始保护好膝关节:

1.适当用手杖;2.注意保暖;3.选择合适的鞋子;4.控制体重;5.运动时做好防护;6.久坐后适当活动。(据《健康报》)

## 体育锻炼能帮助治疗抑郁症

“我曾是‘深度抑郁症’患者,目前已经完全治愈。”12月14日,演员王自健在微博发文表示,抑郁症是生理问题,不完全是心理问题,一定要去正规医院看医生,不吃药、吃什么药、什么剂量,完全听医生的,要警惕“伪痊愈”。

抑郁症真的能完全治愈吗?怎么样才算完全治愈?对此,广州医科大学附属脑科医院心理科教授宁玉萍表示:“抑郁症的治疗目标不仅仅是症状的消失,患者实现社会功能恢复才是终极目标,如学习功能、工作效率不能恢复,社交能力能否

恢复等。”

上海交通大学心境障碍诊治中心主任方贻儒教授介绍,抑郁症的复发率是78%。观察发现,抑郁症患者达到临床的治愈标准后,要回归社会功能一般还需要半年左右的时间,这期间还需要继续服药。

很多患者、家属对此不解,这就有必要明确抑郁症的治疗原则。抑郁症的治疗分为急性期治疗、巩固期治疗和维持期治疗3个阶段。急性期治疗一般需要2~3个月的时间,进行药物、心理、物理等各方面的干预,使症状得到缓解和控制。巩固期治疗是

指把病人从不太稳定的缓解的状态变成痊愈的状态,此时用药一般需6个月左右。最后是维持期治疗,一般还需半年左右,让患者恢复社会功能,重新评价自己、认可自己,降低复发的可能性。

宁玉萍表示,对抑郁症患者来说,药物治疗和心理干预是最主要的,但要提升患者的生活质量,我们还需鼓励患者多参加社会活动、集体活动,恢复正常的社会生活,同时多加强锻炼。体育锻炼是治疗抑郁症很好的手段,既能增强体质,同时能改善脑力、情绪。

(据《快乐老人报》)

## 土豆发了芽还能吃吗?

12月11日晚,李女士和家人突然出现呕吐、浑身颤抖、恶心等症状。她赶紧拨打了120电话。急救大夫火速赶到其家中。经医生详细问诊和检查后,发现罪魁祸首竟然是一盘炸土豆条。

把土豆炸成薯条让孩子吃,很多家长都做过,那为什么这盘土豆条把人吃进了医院呢?

原来,李女士用的土豆发芽了,她把土豆芽削掉后炸成了土豆条。专家称,土豆中含有一种龙葵碱的物质,正常情况下,龙

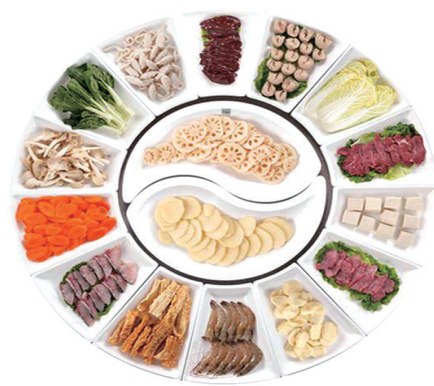
葵碱的量十分轻微,食用后不会中毒,但在发芽时,龙葵碱会大量增加,食用后,会对胃肠道产生较强的刺激和腐蚀作用,对神经中枢系统也有一定的麻痹作用。中毒较轻者,咽喉部位刺痒或灼热感,上腹部烧灼感或疼痛,继而出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠炎症状;中毒较深者可因剧烈吐、泻而有脱水、电解质紊乱和血压下降,此外,还常伴有头晕、头痛、轻度意识障碍等;重症者还出现昏迷和抽搐,最后因心脏衰竭、呼吸中

麻痹导致死亡。

为此,专家提醒广大市民:

- 1.购买土豆时要注意挑选薯块均匀,无病斑,无虫咬,未发芽,未变绿的土豆,及时加工食用;
- 2.家庭储存土豆时,注意低温、避光,尽量不要长期保存;
- 3.土豆已发芽不要再食用,也不要挖去芽眼周边块茎后食用,这样会导致龙葵碱聚集或迁移,同样会导致食物中毒。

(据《大河报》)



## 吃火锅先涮薯类

有人估算过,吃一顿满意的火锅大约会摄入1700大卡热量,相当于吃下10碗米饭。如果一个人一周吃一次火锅,一个冬天至少会长胖5公斤。

建议大家吃火锅时,首选少盐少油的清汤锅底或者菌汤锅底。开始涮锅时,撇去锅底的浮油后,先涮点土豆、山药、红薯等既能当蔬菜又能当主食的薯类,以保护胃肠。早点涮蔬菜吃,可以提前增加饱腹感,避免摄入过多油脂和嘌呤。

(据《南方都市报》)



## 喝葱枣汤改善食欲

不少中老年人身体虚乏力、食欲不振,针对这些症状,不妨喝点葱枣汤。取葱白20条,大枣20枚。将葱白洗净切段,大枣洗净切半,一同放入水中煎煮,起锅前加适量白糖即可。

这个季节易发感冒,不小心中招的人,可以喝点葱白粥。取葱白10克,粳米50克。先熬粳米,待米熟时把切成段的葱白及白糖放入即成。可用于调理风寒感冒、头痛鼻塞等。

(据《广州日报》)