

# 7个原因让心跳漏一拍

心脏可能是人体内工作最为辛苦的器官,日复一日地从事着单调乏味的工作,直到有时它发生了一些非同寻常的事情,如突然间的病态阵跳、漏跳一拍或狂跳不已时,才会引起人们的重视。尽管大多数时候,心悸只是短暂现象,但也是一种健康隐患,值得警惕。以下7个原因都会造成心脏跳动节奏的改变。

量的酒会造成心悸,它有时也被称为“假日心脏综合征”。2016年发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项研究成果显示,对于经常饮酒的人来说,即使少量饮酒也会增加他们不规则心跳的风险。

美国纽约霍夫斯特拉大学的心脏病学教授瑞奇纳·克鲁兹解释,酒精通常会降低血压,因此心脏要工作得格外努力才能克

服血压降低带来的影响。酒精还会影响自主神经系统,损害有助于保持心率稳定的细胞信号。

**2. 咖啡因** 含有高浓度咖啡因的能量饮料与心律异常和血压升高有关。对咖啡因敏感的人如果饮用了大量咖啡或茶水,就会引发快速、不规则的心跳,甚至心律失常。

**3. 压力** 俄亥俄州州立大学韦克斯纳医学中心

女性心血管健康项目主任拉克希米·梅塔认为,压力会影响心率。深呼吸和放松练习有助于心率恢复正常。亲人的故去会引发“心碎综合征”,造成类似于心脏病发作的症状,但通常会在几周内消失,没有持久性的损害。

**4. 胃酸反流** 经常忍受胃酸反流痛苦的人也会心悸,因为食管所处的位置会刺激心脏表面。如果

心悸发生在餐后或夜间躺在床上时,伴随着烧心,就可能是胃酸反流造成的。

**5. 脱水** 体内若不能保证充足的水分,会造成低血压和电解质失衡,从而迫使心脏更为努力地工作,有时会感觉心跳错过了一拍。解决方案很简单,就是多喝水。

**6. 药物和营养补充品** 对于正在服用兴奋剂、减肥药和治疗多动症、抑郁症药

物的人,心悸是这些药物的一个副作用。有些吸烟者会发现,尼古丁(也是一种兴奋剂)也对心率有影响。

**7. 吃大餐** 任何能让胃部拉伸的事情(如吃了一顿油腻的大餐)都会引发暂时性的心脏不适症状。此时,身体必须把更多的血液涌到胃里,消耗能量来消化油腻食物,这会让贪吃的人感觉心跳加快或漏了一拍。(据《生命时报》)

## 睡眠不足容易抑郁

近日,韩国成均馆医科大学江北三星医院所属的企业精神健康研究所一项研究称,每天睡眠不足4小时的人与每天睡足7小时的人相比,患上抑郁症的风险增加4倍。

研究团队以参加体检的韩国20~40岁上班族共20万人作为研究对象进行了一项调查,揭示了睡眠时间与抑郁、焦虑和自杀倾向之间的关系。他们发现,每天保证7小时的“合理睡眠时间”能够使焦虑、抑郁



和自杀倾向都降到最低水平。在每天睡足7小时的被调查群体中,抑郁、焦虑和自杀倾向的发病率分别为2%、4.3%和15%;相比之下,睡眠时间在4小时以下的被调查者各项指标为9.1%、16%和12.7%,发病率分别提高4倍、3.7倍和2.5倍。

该研究所副所长认为,如果上班族都能够保证每天至少7小时的睡眠时间,抑郁、焦虑和自杀的病例和人数将大大减少。

(据《生命时报》)

## 吃得慢就能吃得少

人吃饱之后,为什么会不愿继续进食?原因之一是,当胃被食物逐渐占满之后,刺激胃壁植物神经的末梢,使之产生冲动,通过神经传至位于大脑下面丘脑的饱食中枢。该中枢便会兴奋,从而发出指令,这样便会停止进食。肥胖者由于进食速度快,从胃壁末梢神经产生冲动,到停止进食这一过程期间,又吃进去不少食物,因此,其食量增加,顿顿饭吃饱。原因之二是,食物从口腔经过食管进入胃,再逐渐进入小肠,在小肠内食物被消化吸收。当碳水化合物被吸收之后,便会引起血糖升高,血糖达到一定水平,也同样会刺激饱食中枢,发出停止进食指令。从进食到血糖升高再到饱

食中枢发出停止进食指令而停止进食,是需要一定时间的。在这一段时间内,进食速度快的肥胖者,比普通入又多进食了不少食物,导致进食数量的增加。

肥胖不仅仅是一种躯体疾病,同时伴有心理和行为的异常。进食速度快,狼吞虎咽就是不正常饮食行为的一种,因此,纠正快食行为,同样是一种行之有效的减肥手段。

慢食就是要放慢进食速度,使每顿饭进食时间延长。每顿饭中间不妨停顿几次,使吃每顿饭的时间不少于20分钟,促成胃壁植物神经末梢兴奋和血糖升高引起的停止进食过程均能充分实施,饱足感提前出现,必然会减

少进食数量。

另外,就是要细嚼慢咽,增加咀嚼次数。美国的肥胖者看着钟表吃饭,咀嚼次数都比未进行慢食减肥之前有明显增加。细嚼慢咽,使食物能更快消化吸收,促使血糖更快升高,更容易兴奋饱食中枢,较早出现饱足感而停止进食。

如果有更大的减肥决心,减肥朋友不妨更改握筷的手,这样必然会减慢进食速度,取得良好减肥效果。

慢食减肥只是减肥措施的一种,还应配合食物种类的调整,以及经常性的体育活动,只有这样才能真正告别肥胖。(据《健康时报》)

## 3·15展示活动通知

为纪念“3·15”国际消费者权益日,自治区消费者协会定于3月15日至18日在呼和浩特市内蒙古国际会展中心二楼举办公益性地方名优特色产品展示活动。

联系电话:18947103666  
自治区消费者协会

# 分类广告

**收费标准**  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿:1169657700

**广告刊登热线**  
0471-6965110 18247145666  
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室



**好消息**  
足不出户·广告遍天下  
《北方新报》分类广告  
可微信咨询办理  
支持微信付款  
扫一扫·惊喜不断  
礼品多多·优惠多多

乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

**征婚交友** 津成线缆呼市公司诚聘业务员司机营业库管315510

**招聘保安** 招如意开发区写字楼40岁以内保安1名,两班倒无夜班工资2600,0471-6311186

**高薪招聘** 中医按摩师、学员、护士13789510243

**超低价格整栋楼(带院)** 位于大学东街115号5800多m办办公楼13911949465

**内蒙古红玫瑰婚介** 是老字号正规婚介6202592

**社区门诊** 招中西大夫半班或全大班 13704780962 贾

**房产销售**

**二手车市**

**人才招聘** 招聘土建、水电、装饰监理师、面议3307348

**金荣驾校诚聘** 教练员 聂队长13947104950 文队长15661186388

**售房** 南二环市医院旁现房高层, 售价3100/m² 18414373938

**贷款** 低息免押 当天放款 15690912579

招聘汽车、拖拉机销售人员及修理工多名、电话3964566

呼市家佳搬家公司招聘司机,工人各2名15949472364

**低价售房** 万达对面 新家园小区商业房, 面积20-180m², 售价12000-20000元 1.3947194455

**贷款咨询**

**八方母婴月子公馆**  
坐月子好去处  
地址:新城宾馆4号楼  
电话:3377333 6660888

**CCTV《影响力对话》栏目组合作伙伴**  
呼和浩特唐风采科植发采用“非手术一根根植入式增发”无需手术和药物,是目前快速解决脱发问题的尖端科技。适合头发稀少、秃顶、白发,使用药物无效,毛囊移植失败等各种男女脱发者。  
18年,20万成功案例,50家直营中心,您值得信赖国家环保认证放心使用,免除后顾之忧之虑,邀您见证现代增发奇迹。  
我们只需2小时就能为您完美解决脱发烦恼  
电话:0471-3964368  
官网:www.tangfc.com  
地址:呼和浩特林林街南路口1号 海亮广场C座1201室

**全国直投**  
企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。  
诚聘商务代表  
028-84701202  
13674740675 东北18047554711

**招商加盟**  
POS机招商 各盟市旗县独家代理,电话15548704512  
POS机招商 创业扶持机具免费分润置顶18247145666  
**公告声明**  
丁禹皓遗失身份证150204199701211215声明作废

**公示**  
赛罕区文体广电局拟在赛罕区鄂尔多斯街与东影南路交叉口天和公寓审批设立一家互联网上网服务营业场所。名称:仁是铁网咖。现向社会公示,如有不同意见者可在公示期内向赛罕区文化市场综合执法大队反映。公示期为:2017年3月7日至2017年3月14日。  
联系电话5184832 5184827  
赛罕区市场综合执法大队  
2017年3月13日

**认尸公告**  
杨元季,男,76岁,自称老家是山西省忻州市原平市,经我站核查,没有查到该人的信息。2017年1月12日由内蒙古医院转送至我站,入站后该救助人员身体出现问题,我站及时送市医院治疗,经检查该人患有肝硬化,于2017年3月10日早7点40分医治无效死亡,我站特发此公告,希望有认识该人的热心市民,或者亲朋好友看见此公告请与呼市救助站联系,联系电话0471 5273244 13848919382

**寻亲公告**  
李则勇,男,该人于2017年2月14日由收板派出所送至我站,如有认识该救助人员的热心市民请与呼市救助站联系,联系电话0471-5273244,或者5273265。

**寻亲公告**  
王昆男,该人于2017年1月5日自己来站求助,但本人无法说出家庭住址,如有认识该救助人员的热心市民请与呼市救助站联系,联系电话0471-5273244,或者5273265。