

健康关注

心脑血管患者超2亿 每年致死人数350万

警惕高血压 压垮你身体

本报记者 喻京英 文/图

心率是防治疾病重要指标

心率是指心脏在一定时间内跳动的次数，也就是在一定时间内，心脏跳动快慢的意思，心率随年龄、性别和健康状况变化而变化。心率不仅是冠心病的预测因子，也是冠心病的危险因子，因此，心率已成为防治心脑血管疾病的重要监测和控制指标。北京大学人民医院心脏中心副主任孙宁玲说，降低患者的静息心率对于改善冠心病患者预后、提高生存率有着重要作用，且降低死亡率的程度与心率减慢息息相关。中华医学会心血管病学分会、欧洲心脏病学会、美国心脏病学会等权威冠心病研究机构提示，冠心病患者的心率达标标准为静息心率在50-60次/分，高于标准即

建议进行心理管理。

孙宁玲强调，临床医生及公众要了解心率管理对于冠心病患者的重要性，适时监测心率，控制心率。合理用药保持健康的心率，加之合理健康的生活方式如健康膳食、适量运动、保持平和愉快的心情，都能使人们拥有一颗健康的心脏。

高盐饮食和血压关系密切

目前，我国高血压人群患病率一直处于增长态势。世界高血压联盟主席刘力生表示，高盐饮食和血压水平有直接关系，钠盐的过多摄入是高血压发病的重要危险因素之一。每人每天多吃2克盐，收缩压和舒张压分别升高2毫米汞柱及1毫米汞柱，因此，最廉价的降压方法就是减盐。

此外，患者还可以通过多种方式综合预防和控制高血压。采取健康的生活方式，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡，不仅能预防高血压的发生，而且能有效治疗高血压。

刘力生提醒，要特别警惕那些“藏起来”的盐，如酸菜等腌制食品、火腿肠等熟肉食品、方便面等快餐食品，多吃含钾多的食物如菠菜、苋菜等蔬菜，橘子、香蕉等各类水果。

什么是健康血压？

在家里用上臂式电子全自动血压计，有规律地测量血压，血压读数低于135/85毫米汞柱，即被认为是健康血压。血压测量应在安静休息或运动后休息30分钟后进行，把袖带绑缚于上臂，双脚自然着地，坐在带靠背的座椅上，同一天早晚各测量一次，每次测量2至3次，取平均值如实记录血压值。

什么是健康心跳？

心跳包括每分钟的心跳次数和心脏跳动是否规则。一般来讲，如果在静息或轻度活动后听诊心脏和摸脉搏，心跳在每分钟60-90次左右，跳动基本均匀、规则，无心慌或心悸的感觉，就可以说是健康心跳。在测量血压的同时，还可以显示出心率数值。确切的心率、心律属于什么性质，如心跳是否过快、过缓、心律不齐，要依靠心电图来诊断定性。如果您的心跳每分钟大于100次即为心跳过快，低于50次左右为心动过缓，如果您是健康血压，将有助于维持健康心跳。

链接

多数人不知自己患有高血压

高血压是常见的慢性心脑血管疾病之一，被人们称之为“无声杀手”。中国高血压联盟副主席、北京高血压防治协会会长王文说，70%的人不知道自己得了高血压，许多人患高血压数年却不知晓，因为多数患者早期无明显症状。持续高血压会在不知不觉中损害全身的大、中、小动脉，并可导致心肌梗死、脑中风、肾功能衰竭、主动脉夹层动脉瘤、周围血管病等严重后果。

王文说，近年来，大量研究证实，心率增快是心脑血管疾病发病与死亡的一项独立危险因素，过快的心率可增加心脑血管病死亡和非心血管病死亡的危险。国家心血管病中心顾东风教授曾发表的流行病学调查研究显示，与正常心率（60-74次/分）相比，男性心率为75-89次/分及≥90次/分的人，心血管病发病风险相对较高；女性则在心率≥90次/分，心血管病发病风险相对较高。心率增快是高血压患者心脑血管事件和死亡的独立危险因素。对于高血压患者而言，心率大于85次/分，就会增加冠心病的发生率和死亡的风险。

健康资讯

《中国药用植物志》出版

本报电（付东红、杨东辉）历时5年，国家重大出版工程项目《中国药用植物志》第十二卷于近日出版发行，这是我国植物学和药理学交叉产生出的学术著作。

据担任执行主任的北京大学药学院艾铁民介绍，中医药是中华民族文化的重要组成部分，中药材的绝大部分来源于植物，药用植物具有极大的生物多样性，迫切需要一部种类更多、内容更新、鉴别要点更准确的工具书。该书按照各大类植物国际认可的系统，收录我国药用植物1.1万至1.2万种，分编为12卷本。

吴英恺院士生平展揭幕

本报电（于利群）“吴英恺院士生平展”近日揭幕。据介绍，吴英恺院士是北京安贞医院和北京市心肺血管病研究所的创始人，第一任院长和第一任所长。他一生主持创建了3所医院、2个研究所、5个胸心外科，培养了大批医学人才，为我国的胸心外科和心血管流行病学的发展做出了重要的贡献，在国际医学界享有盛名。

拯救癌症母亲活动开展

本报电（王继红）位于北京市海淀区苏家坨镇的中国首家素食养老院中华孝道村，近日开展了免费拯救500位癌症母亲慈善公益活动。养老院创始人罗焰表示，从我做起，以科学养老、亲情服务、慈善为准则，提供养老、医疗康复、文化娱乐及临终关怀等多项服务。



图为北京夕阳红歌舞团表演节目

医说新语

谨防过度换气征

张献怀

也过度地吐出了二氧化碳。体内二氧化碳突然过度减少打乱了血液酸碱平衡，使体液呈现碱性，引起呼吸性碱中毒。临床症状表现为胸闷、胸痛、呼吸困难、心悸、大汗、面色苍白、头晕、面部口唇麻木等。严重的会引起大脑血管痉挛，脑血流减少，从而出现昏厥、跌倒，甚至手足、全身抽搐，类似于癫痫发作。

赵晓东说，过度换气综合征多没有器质性病变，因此不必过于紧张，也不需要特别的治疗。平时注意劳逸结合，不要过于劳累和紧张，当遇到不顺心的事时要注意调控自己的情绪，最好找合得来的朋友聊聊天，发泄一下自己

的情绪，不要把不愉快的情绪窝在心里。一旦出现过度换气综合征，家人朋友对患者应以心理疏导为主，多与其倾心交谈，积极沟通，努力寻找其发病的诱因，耐心进行心理开导与劝慰。不要在患者面前流露出紧张、焦虑等不良情绪，以免进一步刺激患者病情加重。患者本人要全身放松，均匀呼吸，有意识地减慢呼吸频率或屏气，以减少二氧化碳的呼出，改善碱中毒，缓解症状。对于焦虑、烦躁、情绪不稳定的患者，必要时给予镇静剂口服、肌注或进行暗示性治疗，可给患者肌注维生素B类药物，并告诉患者这是治疗该病的特效药，疗效颇佳。很多患者接受暗示治疗后症状即可缓解。

健康箴言

但得夕阳无限好 何须惆怅近黄昏

这是中国散文家、诗人朱自清（1898-1948）的自题联。原句出自唐·李商隐《乐游原》：“夕阳无限好，只是近黄昏。”意思是：夕阳虽然灿烂绚丽，然而它却临近黄昏。原本是“忧唐之衰”、“唐将灭亡”。作者则反其意而用之。作者在上联前加了“但得”二字，表示能得无限好的夕阳而感到欢欣和自豪，乐观昂扬之情跃然纸上。作者将下联“只是近黄昏”改为“何须惆怅近黄昏”，有什么值得为“夕阳”近黄昏而伤感和失望呢！这样就将历来被解作感伤迟暮、好景无多之意，改成了励志奋进的格言联，颇有感人的力量。熊经浴辑注

健步走人气旺

随着健步走的益处被发觉，越来越多的人选择在晚饭后出门走走，有散步的，也有健步走的。公园里、社区中，都可以看到结伴而走的居民。

年过40岁的唐先生和妻子每天都会到团结湖公园健步走，有时周末也会带上念高三的儿子。“虽然孩子高三了课业很紧张，但我们还是希望他多出来走走，孩子也能以更好的状态投入学习。”唐先生并不赞成将孩子关在家里埋头学习，“我在报纸上看到专家说，健步走能够调节大脑皮层的活动功能，促进身体各种激素分泌，

健

走出新时尚

特别报道

赵静 陆秋伊 叶晓楠

缓解压力。”唐先生的儿子长得高高的，看起来很不错，神色间也没有高三学生的紧张感。我们看到，像他这样20岁上下的锻炼者在公园里并不少见。

老年人就更不必说了，步履矫健者比年轻人走起来更有活力。姚奶奶一边走一边说：“别看我们年纪大，但我们已经走出经验走出规律了，有些年轻人还走不过我们呢！”很多健步走的爱好者形成了自己的交友圈，甚至还有许多忘年交，都在健步走中建立了友谊。

方式灵活多样

对于工作较忙的上班族，抽出整段的时间出来锻炼，可以说是一种“奢侈”，选择一种适合的锻炼方式显得尤为重要。和以前花钱办卡去健身房锻炼不同，如今提前下车健步走，在上班族中成为一种新时尚。

傅振国总结说，对于很多人来说，连续走一个半小时，实在有点费时间，比较适合节假日。在较忙的时日，则可万步走分解为三个“半小时”，早晨、午饭后和晚上临睡前各一次，每次快步走30分钟。3个30分钟，就能走1.2万步。再比如，有些人白天工作办事，按绿色出行的要求，3公里步行，5公里骑车，10公里公交。坐飞机外出，候机时至少可走30分钟。为解行路时单调枯燥之忧，还可以找二三知己、同事、朋友一起走，或是采取常换万步走路线、走路时思考问题、边走边听广播等办法。“有心万步走的人，总能见缝插针，忙里偷闲坚持步行。”

“不一定非要正着走，倒着走也可以。”除了时间上的灵活，走的方式也多种多样，今年68岁的王老先

保健园

常憋“三急” 损健康



彭永强

常言说：“人有三急：尿急、尿急、尿急。”对于这些本应“急事急办”的事儿，有些人却因忙于工作、忙于娱乐，或者是为了所谓的“文雅”，常常会憋住尿尿，不到最后的时刻不愿意去“办”，这看上去很“惜时”，很文明，事实上，这样的“憋”对人体健康的伤害不容小觑。

首先，常憋大便容易罹患疾病。积存在肠道里的粪便假如没有及时排出，其中的水分就会被肠道重新吸收利用，大便就会因此变得干燥坚硬，而干燥的粪便在肠道里停留的时间过长，必然会对肠道和肛门部位的静脉产生压迫，久而久之，容易导致痔疮等疾病。同时，大便中常常会含有大量的毒素，如果重新被人体吸收，则会出现精神萎靡、食欲不振等中毒症状，损害人体健康。

其次，常憋小便有损身体健康。憋小便的危害往往比憋大便更大。小便憋得时间久，会造成尿液一直在膀胱中滞留，其中的细菌以及代谢所产生的废物会迅速增长繁殖，并通过输尿管感染肾脏组织，很容易使人感染肾盂肾炎。男性经常憋小便，还可能造成前列腺增生等疾病；女性憋小便时间久，容易因为膀胱饱满而压迫子宫，久而久之，造成子宫发育不良并影响人体的生育能力，还可能造成痛经等疾病。此外，经常憋小便的人，还容易因为尿道括约肌长期过度紧张而“脱敏”并失去效用，容易导致排尿困难、尿不净、尿失禁等泌尿系疾病。

再次，常憋屁也不利于身体健康。这是因为在人体的屁中，含有氮、氨、硫化氢、二氧化碳等一些气体成分，如果憋屁不放，这些对健康有害的物质就会被人体肠道黏膜重新吸收而进入血液循环，进一步危害人体，并使人体出现慢性中毒的症状，譬如精神不振、食欲减退、消化不良以及脸色腊黄等状况。

我的拿手菜

首乌炖排骨

文心

猪排骨可提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，尤其是丰富的钙质可维护骨骼健康；具有滋阴润燥、益精补血的功效，适宜于气血不足、阴虚体弱者。黑豆营养全面，含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，具有消肿下气、润肺去热、活血利水、祛风解毒、补心安神、明目健脾、益肝肾之阴的作用。何首乌有乌发黑皮以及延年益寿的功能。



配料：猪肋排骨1000克、何首乌100克、黑豆100克、葱、姜、料酒、盐等适量。
做法：将猪肋排骨切成小段，下沸水焯一下备用；何首乌、黑豆洗净备用；大葱切花。将何首乌、黑豆、排骨、葱、姜、料酒、盐放入砂锅，用旺火烧开，改用小火炖至熟烂，即可食用。

方法正确走出健康

需要提醒的是，健步走虽然对人大有裨益，但是错误的方法并不能达到锻炼效果。

健康专家表示，每次在快步走之前先用慢步走来热身；快步走之后要用中速走做整理运动。健步走的运动场地，应选择空气良好、视野开阔、安全的场所，如操场和公园。尽量避免在车流量大的马路及人行道上健步走。鞋要舒适合脚，柔软有弹性，以免长时间的快步走对脚部造成伤害。还要根据年龄和体质状况选择适宜的运动量，即适宜的健步走速度和持续时间。



图为北京市民参加长走大会。新华社记者 李欣摄