

夏季是心脏“高危期”!

## 6件事要少做,6件事要常做

入夏以来,随着气温升高、天气闷热,不少人感觉心神不宁、烦躁、气短。这不是你的错觉,炎热天气里,心脏确实在承受更大压力。2022年《柳叶刀》子刊发表的一项研究就指出,气温每升高1℃,心血管疾病相关死亡率升高2.1%。

### 夏季心脏面临“三重压力”

浙江大学医学院附属第四医院心血管内科陆艺乐2025年在该院公众刊文介绍,对心内科医生而言,夏季可不只是热那么简单。据以往接诊数据显示,每年入夏尤其是进入三伏天以后,心梗接诊量都会飙升!

这是因为——

高温与空调“冷热夹击”。室外高温与室内空调温差大,血管反复收缩扩张易受损,增加心梗风险。

冰镇饮食刺激血管收缩。过冷食物刺激血管收缩,高糖高脂饮食还会升高血脂,加重心脏负担。

情绪烦躁使得血压上升。高温易引发烦躁焦虑,体内激素分泌使血压升高、心跳加快。

### 夏季护心,6件事要常做

睡前晨起喝杯水。晚上睡觉前,以及清晨醒后,分别饮用适量的温开水,能稀释血液,降低血液黏稠度,防止血栓发生。

小口多次饮水。夏季别等口渴再喝水,建议小口多次饮水,避免一次性猛灌增加心脏负担。

吃点红色果蔬。夏季可以选择一些红色的食物,能使气血充盈,养心护心。比如,红辣椒、红萝卜、红菜苔、西红柿、红枣、山楂、石榴、西瓜等。中午睡一会儿。江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博2024年在国家卫健委新闻发布会上介绍,中午适当小



睡20-30,以缓解身心疲劳,养护心神。

每天快走半小时。《英国医学杂志》刊发的一项研究发现,每天快走和慢跑可以降低心脏病和中风风险。并且只有能够让身体发热或呼吸加快的运动才更有益于身体健康。

揉一揉内关穴。点揉两侧内关穴各1分钟能强心,调节心律,缓解胸闷憋气等不适症状。内关穴能提高心肌无氧代谢的能力,改善心肌缺血缺氧的症状。

### 夏季护心,6件事要少做

·运动后不直接喝冰水

夏季气温高时人体血管处于扩张状态,若剧烈运动后立即喝大量冰水可能使全身血管突然收缩痉挛,导致血压骤升、血液黏稠度增加,进而引发凝血、血管堵塞,诱发心绞痛或心肌梗死。

·出汗后不直接吹空调

室外大量出汗后,应先擦干身体再吹空调,且空调勿直吹。从炎热室外进入空调房或外出时,可先敞开门在门口站片刻,让身体适应温差,避免血管受冷刺激痉挛,预防急性冠脉综合征。

·出汗后不去冲冷水澡

夏季从户外回到室内若大汗淋漓,建议休息10-15分钟后再用温水洗澡。一般以水温与体温接近为宜。高温时人体毛孔开放以排汗降温,若此时突然用冷水刺激,毛孔会骤然关闭,不仅会使外周血管收缩、血压升高,还可能导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂并形成血栓,危及生命。

·夏季尽量不要熬夜

夏季最好保证7个小时左右的睡眠时间,少熬夜。2021年《美国生理学杂志》上刊发的一项研究就发现,长期睡眠不足的健康成年人心率模式异常。

·不要用糖饮料代替水

每天喝超2份含糖饮料,心血管风险增21%。建议在白水中加1-2片新鲜柠檬片或3-4片薄荷叶,来增加水的色彩和味道。

·不要总是烦躁焦虑

虽然高温容易让人烦躁,但还是建议多想一点开心的事情。中医认为心主血脉,心在志为喜。也就是说,愉悦的心情对心脏血脉运行是非常有帮助的。

来源:人民日报微信、健康时报微信

## 为什么说减肥的尽头是养好“代谢”?

提起肥胖,人们首先想到的是“吃得多,动得少”,却忽略了它与代谢之间的联系。

事实上,肥胖是代谢变差的典型表现之一。近几年越来越多的研究认同——减肥的尽头是养好代谢。

### 代谢不好,可能引发哪些病?

无论肥胖还是慢性病,近几年不少观点将其归结为代谢问题,相关高频词汇往往让人看得一头雾水。在谈如何减肥前,让我们先一起了解这些和“代谢”相关的词汇。

代谢——简单来说,代谢就是人们食用的碳水化合物、蛋白质、脂肪等被机体吸收营养物质,去除糟粕的过程。

代谢病——代谢废物堆积体内引发的疾病,常见于糖、脂肪、嘌呤代谢紊乱,如糖尿病、高脂血症、痛风等。

代谢综合征——一组风险因素的统称,以腹型肥胖、高血糖、高血压、高血脂等为主要表现,增加心脑血管疾病风险。

以下5条诊断标准,经医生诊疗后,符合任意3条及以上,即可诊断:

1.腹型肥胖:男性腰围 $\geq 90$ 厘米,女性腰围 $\geq 85$ 厘米;

2.BMI $\geq 25$ ,血糖高:空腹血糖在6.1毫摩尔/升以上和(或)餐后2小时血糖 $\geq 7.8$ 毫摩尔/升,或是已开始治疗的糖尿病患者;

3.血压高:140/90毫米汞柱以上,或是已确诊为高血压的患者;

4.空腹甘油三酯:在1.7毫摩尔/升以上;

5.空腹高密度脂蛋白胆固醇:在1.04毫摩尔/升(女)、0.9毫摩尔/升(男)以下。

### 代谢好的人,很难变胖

代谢健康是身体在维持正常功能的过程中,能够有效地进行能量代谢、糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢等。

肥胖是一种代谢紊乱,且紊乱的信号会随着血液游走全身,干扰每一个细胞,进而对全身器官造成危害。人一旦出现肥胖问题,意味着代谢早已不堪重负。

在同样能量摄入的情况下,代谢决定了吃下去的食物将变成脂肪还是肌肉。

好的代谢模式不仅能高效控制体重,还能减少内脏脂肪、保持肌肉、降低炎症反应。

### 饮食改变3点,慢慢养好代谢

对于体重健康的人来说,养好代谢也至关重要,建议在饮食上做到“一低两高”。

#### ①血糖反应低

精白主食(白米饭、馒头等)占比 $\leq 1/2$ ,用糙米、燕麦等全谷杂豆替代;进餐顺序:主食+蛋白质食物+蔬菜,避免血糖骤升骤降;每日水果约250g,少油烹调,远离煎炸食品。

#### ②蛋白质摄入量高

很多人害怕长胖,不敢吃肉蛋奶等富含蛋白质的食物。其实蛋白质摄入不足更容易长胖。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,成人每日吃适量主食(男性6两以上,女性5两以上),喝300-500克牛奶或等量的酸奶,摄入120-200克动物性食物(包括一个鸡蛋),吃25-35克大豆和坚果类,就能补足每日所需的蛋白质。

需要提醒的是,将富含优质蛋白质的食物平均分到三餐里,蛋白质的利用率最高,更有助长肌肉。

早餐可以选奶制品、蛋类、豆制品等;午餐和晚餐可以吃畜禽肉类、鱼虾类、蛋类、豆制品等;加餐则可以选奶类、坚果类等。

#### ③植物化学物摄入量高

植物化学物包括类胡萝卜素、花青素、番茄红素、叶绿素、叶黄素、玉米黄素、皂苷、植酸及植物固醇等,除了能抗炎、调节免疫力,还有助代谢健康,调节血糖、血脂。建议成人每天吃够1斤蔬菜、半斤水果,其中深色果蔬占一半以上。

来源:人民日报微信、生命时报微信

夏天来了,桃子大量上市。软软的果肉、甜甜的汁水,很多人一吃就停不下来。其实,桃子不仅好吃,营养也很不错。如今,市面上的桃子品种丰富,油桃、水蜜桃、蟠桃、黄桃……不同品种在口感和营养上各有特色。那么,桃子到底有哪些营养价值,不同品种的桃子营养又有什么区别,我们又该如何挑选呢?

### 吃桃子的4个健康好处

1.低热量,适合有减重需求的人群

桃子热量大体在26-56千卡/100克。其中黄桃、水蜜桃的热量稍高,分别为56千卡/100克、46千卡/100克;部分品种的热量甚至不到30千卡/100克,如产自甘肃兰州的白粉桃,以及江苏的金红桃,热量仅为26千卡/100克、28千卡/100克。对有减重需求的人群来说,桃子是很适合的加餐水果。

2.含水量高,对血糖影响小

别看桃子吃起来甜,但含糖量其实不高,整体在10%左右,比苹果、葡萄还要低一些。再加上桃子含水量很高,普遍在85%-93%,使桃子的升糖指数和血糖负荷分别为28和6(以200克大小的桃子计算),属于低GI(升糖指数)和低GL(血糖负荷)的“双低”水果,对血糖影响小,是糖尿病、高血糖朋友的“绿灯水果”。

3.膳食纤维含量丰富,有益于肠道健康

桃子膳食纤维含量在水果中相对较高,多数品种膳食纤维含量在1克/100克以上,油桃能达到15克/100克。而且,桃子膳食纤维中的可溶性膳食纤维比例较高,不仅能延缓胃排空、控制食欲;降低肠道对糖分、胆固醇的吸收速度,平稳餐后血糖;还能通过吸水防止大便干燥,帮助排便。更重要的是,它还是肠道菌群的“食物”,对促进部分肠道益生菌繁殖很有利。



## 桃子怎么选?一文读懂吃桃门道

4.抗氧化物种类丰富、含量高

有研究发现,各种桃子普遍含有种类丰富的酚类物质,如酚酸类、黄酮醇类、黄酮醇类及花色苷类等。果肉颜色越深的桃子,通常抗氧化物含量越高。补充这些植物化学物不仅能帮助对抗自由基对人体的伤害,起到抗氧化作用,还有助于预防心血管疾病、减轻视觉疲劳、预防视网膜感光细胞被伤害,整体来说健康价值较高。

### 各个品种的桃子,到底咋选?

对于有“选择困难症”的朋友,除了根据自身口味来选,下面几个原则可供参考:

1.想更耐储存,优先选油桃

油桃和毛桃的热量、含糖量、膳食纤维含量等相差都不算太大。不过,油桃比毛桃个头小,且更耐储存。

2.补充抗氧化物质选黄桃、血桃

水蜜桃、黄桃、血桃是白肉桃、黄肉桃和红肉桃的典型代表。如果更注重补充这些抗氧化物质,那就尽量选择颜色更深的黄桃、血桃。

3.想减重,优选白粉桃、金红桃

桃子热量总体都不高,如果正在严格减脂,可以优先选择白粉桃。最好避开热量更高的水蜜桃和黄桃。

### 这些人群吃桃子要注意

1.糖尿病患者

市面上常见的桃子个头往往偏大,一个就可能超过250克,算下来摄入的总糖分也不容忽视。建议糖尿病患者优先选择个头较小的桃子,每次吃半个到一个为宜,同时最好搭配一些高蛋白食物。

2.消化功能较差人群

桃子膳食纤维含量高,消化功能较差的朋友应注意限量吃,避免因摄入大量膳食纤维影响膳食中其他营养素吸收,或因吃桃后饱腹感太强影响正餐营养摄入。

3.对桃毛过敏人群

部分朋友对桃子毛过敏,建议选择油桃等无毛桃,或者戴手套去掉有毛桃子的皮之后再吃。

来源:人民日报微信、科普中国微信