

专家提醒

心里“咯噔”一下或是早搏

如果感觉心脏突然“咯噔”一下,又或者心脏扑通扑通地狂跳,感觉要窜出去,这很可能是心脏早搏的症状。心脏早搏,就是心脏异位起搏点提前出现的搏动,即心脏过早搏动,又叫期前收缩,简称早搏。早搏是最常见的心律失常类型。

早搏是心脏提前“抢拍”后

的跳动,所以正常的心脏节律被打破,会感觉到心慌、心悸不适。有的人会觉得自己的心脏突然“咯噔”一下,跳得很有力,像要蹦出来一样;也有人感觉自己的心脏“跳跳停停”不规律;还有人觉得心跳时有时像突然“停顿”了一下。如果早搏数量太多,影响到了心功能,可能还会出现头晕、胸闷、乏力、

气促等一系列症状。

对于次数不多(尤其是早搏总次数<100次/天),症状不明显的早搏,不用过于担忧。症状不明显者,大多无需治疗,一般建议戒烟限酒、少喝咖啡浓茶、不剧烈运动,注意调节情绪,规律作息,一段时间大多会自愈。

如果早搏次数过多,若长

年累月不加以控制,则可能导致心脏扩大、心功能下降,甚至心衰等严重并发症。

早搏首先需要明确病因,需要在积极治疗原发病的基础上,根据病情使用抗心律失常药物,具体情况需要咨询心血管专科医生。

武汉协和医院心血管内科副主任医师 苏冠华

揉耳朵 提升幸福感

当我们感到不开心、焦虑或者失眠时,可能是由于身体内的植物神经系统失衡所致。简单的动作“揉耳朵”,就能帮助重新找回幸福感。

人体内的植物神经系统由交感神经(战斗神经)和迷走神经(安逸神经)组成。当交感神经过度活跃时,会经历一系列不适症状,如失眠、头晕、急躁、眼胀等;而迷走神经功能减退“偷懒”时,则可能导致头痛、耳鸣、咽部异物感、喝水呛咳、变声、反酸胃胀等。

揉耳朵能调动迷走神经。方法如下:

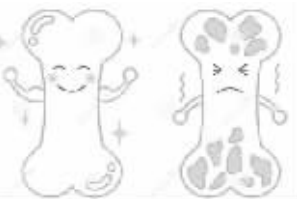
先闭上眼睛,全身放松。用食指轻轻插入耳朵内,顺时针方向缓缓旋转按摩10圈,重复此动作三次;接着用食指轻柔地按摩耳朵上方的小孔,同样按照顺时针方向进行,每次10圈,共做三组。轻轻拉伸耳朵的不同部位:先下拉耳垂,接着向外侧拉伸耳廓边缘,最后向上提拉耳顶,每个动作保持约3秒(以感到明显牵拉感而不出现痛感为宜)。用拇指和食指形成剪刀状,反复摩擦耳廓前后直到感觉温暖,持续大约5秒钟。

有一个方法“咽壁反射”可以测测迷走神经是否在“偷懒”:用力张开嘴,发出“啊”的声音,用小棉签轻轻触碰嗓子眼儿的上方(口腔的上颌黏膜),如果出现明显的干呕现象,说明迷走神经功能正常,如果干呕现象很淡漠,甚至没有,说明迷走神经已经出现功能减退。

首都医科大学宣武医院疼痛科 何亮亮



体重对骨骼健康影响大



体重是影响人体代谢和骨骼健康的重要因素,低体重和过度肥胖都会对骨骼健康造成不利影响。

低体重是骨质疏松症和脆性骨折的重要危险因素,由于缺乏足够的营养支持,特别是钙和蛋白质的摄入不足,会导致更高的骨折风险。骨质疏松症在有些问题的人群中更为常见,尤其是在体重较轻的年轻人和老年人中。体质量指数(BMI)低于19的人应积极通过增加能量摄入量和加强运动等方式促进体重增加。

人体在健康体重或体重适度增加时,体重与骨密度呈正相关,但腹型肥胖人群腹部脂肪量的增加与骨密度呈负相关。过度肥胖带来的不均衡脂肪分布和代谢问题会增加骨折的风险,尤其是髌部骨折。这种风险可能源于脂肪组织对内分泌系统的影响,改变了骨骼代谢和结构。此外,肥胖还可能限制运动能力,为骨骼健康带来负面影响。超重、肥胖人群由于行动灵活性受限,如果还有骨质疏松,就容易发生跌倒,导致骨折风险增加。因此,保持理想的体重对于骨骼健康至关重要。

陕西省人民医院老年消化代谢科主任医师 吴友伟

防病治病 调补养生 试试膏方

本周六,河北以岭医院第八届养生膏方节邀您感受中医魅力

11月9日(本周六),河北以岭医院第八届养生膏方节将正式开始,该院心血管病科、呼吸科、内分泌病科、风湿病科、脑病科、肾病科、脾胃病科、肌萎缩科、骨伤科、妇产科、耳鼻喉科、康复科、肿瘤科、眼科等十多个科室的中医专家将为市民量身定制冬令膏方。11月9日至12月31日定制膏方还可享受加工费五折优惠,预约咨询电话0311-83836460。

慢病防治及调理身体 均可使用膏方

“我连着三年一直坚持吃膏方,这已经成了我冬季进补的‘固定项目’。”年过六旬的李女士患有冠心病,天一冷就容易出现胸闷、胸痛、心悸等不适。三年前她在河北以岭医院常规开药时,抱着试试看的心态,听从医生的建议,在常规用药的同时配合服用膏方进行调理防病,结果当年她整个冬天都没有出现明显的心脏不适。从此,冬季服用膏方就成了李女士的养生习惯。

对此,河北以岭医院中医

专家表示,膏方药性缓和,效力持久,口感好,不仅可用于亚健康或体质较弱的人群养生调理、未病先防;而且对于冠心病、高血压、哮喘、咳嗽等慢性病患者来说,在冬季容易发病的季节服用,可起到一定的调理、预防及治疗作用。例如针对较常见的冠心病、心律失常、心衰等心血管疾病,该院在辨证论治的基础上总结调制了通络护心膏、通络定心膏、通络强心膏等膏方,可补益气血、养心安神,能够起到一定的防治疾病作用。此外,针对慢阻肺、糖尿病、风湿骨病、耳鸣眩晕等慢性疾病,以及更年期内分泌紊乱、脾胃虚弱、小儿体虚等,河北以岭医院均依据辨证有效组方,制定了相应的膏方。

膏方服用前

先请医生“把脉”

膏方通常采用20到30味的中药加入辅料熬制而成,相对于普通的汤药药效更为凝练,且服用也更方便。但膏方的成方也依然要遵循

中医辨证论治的规律,即根据不同患者的具体情况、体质、病史、年龄、症状等综合判断,用药组方。因此膏方并不是“拿来”就可以用,而是提倡量身定制、一人一方,即便是有一些经过验证效用较好的方子,也要根据不同人的气血阴阳、寒热虚实等具体情况,对方子的药物或药量进行加减调整,使之更适应不同个体的具体情况。

另外,膏方相对来说较为滋腻,如果脾胃功能极为虚弱,消化吸收功能较差,盲目服用膏方则无法发挥其应有的补益作用,甚至还有可能“虚不受补”;还有些患者可能近期患有外感疾病,外邪未清之时贸然服用膏方,则有可能“闭门留寇”,反而会加重疾病症状。因此,在服用膏方之前,建议大家提前就诊,让专业医生进行辨证,分清虚实,指导用方;有必要的还可以提前服用“开路方”,及时调理脾胃,祛除留存的病邪,为服用膏方做好准备。 魏欢欢/文

身体出现四个异常 警惕血脂升高

许多人直到心脑血管疾病的症状显现,才意识到自己患有高血脂。因此,及时关注自己的身体变化非常重要。那么,在血脂升高时,身体会有哪些变化呢?

异常一:黄色瘤。血脂异常可能导致皮下脂肪的异常堆积,形成黄色或橙色的小疙瘩,尤其是在眼睑周围,这

些小疙瘩被称为黄色瘤,是血脂升高的明显标志。

异常二:角膜老年环。胆固醇在角膜边缘的沉积可能形成灰白色或白色的环状物,这种现象称为角膜老年环,是血脂异常的另一个警示信号。

异常三:乏力、消化不良。血脂升高时,脂肪或在肝脏中

积累,引发脂肪肝。这个过程还会伴随乏力、上腹部不适等消化不良的不良预兆。

异常四:膝盖皮肤变深。很多人不知道,血脂异常可能引起腿部,尤其是膝盖以下区域皮肤颜色的变深,这可能是血液循环受阻或脂肪在皮肤层沉积的结果。

何苗/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台