

深秋天气冷，做套健心操

宁蔚夏

近日，冷空气来袭，全国大部分地区持续大风降温。天气一冷，心脑血管疾病便容易乘虚而入。本期，为大家推荐一套健心操，不仅能促进全身血液循环，缓解胸闷，还特别适用于患有冠心病、心律不齐、高血压等疾病的中老年人。健心操共分为8个动作：

1.原地踏步32次。
2.两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，两脚如钩，紧抓地面，精神集中，意守脐部，然后做自然腹式呼吸（吸气时腹部鼓起，肛门收缩，呼气时收腹，肛门放松）。这套动作连做4次，用鼻吸鼻呼或鼻吸口呼。
3.两腿分开与肩同宽，两臂侧平举，掌心略向前上方，意守脐部。一只手臂在体侧慢慢下降，另一只手臂慢慢相应抬高，两臂始终保持“一字”，身体正直。还原，再换另一侧，共做4次。



4.两手掌心搓热，左臂略离开身体约与躯干成45度，中指微用力；右手掌心置于左胸前区，四指并拢，拇指分开，以鱼际部位（第一掌骨桡侧中点赤白肉际处）着力，顺时针缓慢按揉32次。

5.两腿分开与肩同宽，两臂前平举，掌心向下，吸气时两手握拳，中指指尖紧扣掌心，拇指外包；呼气时手掌放开，如此进行8次；两臂侧举，握拳吸气，放拳呼气8次；两臂上举，握拳吸气，放拳呼气8次；两臂下垂，握拳吸气，放拳呼气8次。
6.两腿分开与肩同宽，双臂肘关节向前屈曲，手部在胸前交叉，左手在上，右手在下，掌心向下，吸气时两肘关节向两侧后振扩胸，呼气时两臂缓慢回到胸前，这套动作做4次。
7.两腿分开，腰膝微屈，右手拍左肩，左手背拍右腰，再以左手拍右肩，右手背拍左腰，共8次。
8.两肘抬起并弯曲，两手握拳（拇指外包）至胸前，吸气时两臂向前上方呈抛物线伸出，两手放开放松，呼气时收回，如此反复8次。

全操结束。

健康话题

血脂不高也可能吃降脂药

郭蕊芳

血脂结果正常，为啥医生还让吃药？这是很多患者问过的一个问题。

虽然很多医院的血脂化验单上均注明了各项指标的正常值范围，但对指导用药意义不大，因为是否应用降脂药，需要结合患者具体情况确定。

动脉粥样硬化斑块是导致冠心病、心肌梗死和脑梗死的主要原因，而胆固醇是形成动脉斑块的原料。胆固醇，主要是低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）越高，越容易形成斑块。但对不同人来说，相对安全的胆固醇水平不同。如果一个人较年轻、不吸烟、不肥胖、父母没有心血管病、没有高血压和糖尿病，未来发生心脑血管疾病的风险较小，其LDL-C只要不超过3.4毫摩尔/升即可；糖尿病患者患者的LDL-C水平不应超过2.6毫摩尔/升；若患者已经发生冠心病，或者同时患有高血压与糖尿病，其LDL-C超过1.8毫摩尔/升就应该治疗了。此外，已确诊冠心病和脑梗死的患者，无论LDL-C的化验结果如何，均应服用他汀类降脂药。换句话说，多数心梗、脑梗是由动脉粥样硬化斑块所致，健康人血管壁很完整、严密，即使胆固醇水平稍微高一点也不容易进入血管壁形成斑块；如果已经发生高血压、糖尿病，或有吸烟习惯，动脉壁受到了一定程度的破坏，胆固醇更易进入血管壁内，就要求将血液中的胆固醇水平降得更低一些；那些得了冠心病、心梗、脑梗的人，动脉壁已受到严重损害，则需要把胆固醇水平降得更多。

甘油三酯是另一项重要的血脂参数。多数医院的化验单中均将该指标的正常值设定为1.7毫摩尔/升以下，一旦检验结果超过这一数值就会显示为增高。然而，超过1.7毫摩尔/升并不意味着需要药物治疗。甘油三酯不超过2.26毫摩尔/升，一般无需用降脂药，通过合理饮食、增加运动、减轻体重、限制饮酒等措施，甘油三酯指标完全可以恢复正常，只有明显增高时，才考虑药物治疗。

医生的话



中风喜欢“三顾茅庐”

崔冰心

脑卒中具有高发率、高致残率、高死亡率、高复发率和高费用的“五高”特点。脑卒中高复发的特点，尤其给防治工作带来了一些困难。

导致脑卒中复发的因素有多方面，尤其和年龄、血压及中风的科学防治关系密切。以脑梗死为例，复发的患者大部分有动脉硬化、高血压、高血脂、炎症等病史。长期持续高血压，使血管壁所受力增大，脑内动脉弹性减弱，血浆的渗入又导致小动脉纤维素样坏死，血管阻力变大，脑血流量严重不足，进而造成脑缺血；同时，高血压状态的长期持续可导致血管壁增厚，管腔狭窄，影响血流通畅性，并使血管内皮细胞受损，脂质沉积于内皮下，促进脂质斑块形成，甚至激活凝血系统，加重动脉粥样硬化的程度。所以，只要高血压状态不能得以改善，脑卒中的发病风险就会一直存在。感染和炎症对动脉粥样硬化及血栓形成具有类似作用。

第一次卒中发作的抢救时间，也是导致急性缺血性卒中患者复发的危险因素。因为发病时间越长，患者的脑梗死面积越大，神经功能缺损程度越重，复发的风险就越高。

有研究显示，卒中中复发还与性别有关，男性患者的复发率通常高于女性，其可能原因之一是女性身体中的雌激素对血管起到了保护作用，另一个原因是男性相对女性有更多不良嗜好，如吸烟、饮酒等，可对患者的神经功能造成损害。

另有少数患者中风的原因不明，极少数患者的病因迄今为止没有好的防治方法，这都导致了卒中的高复发率。脑卒中预防是个系统工程，需要采取综合性治疗措施，包括调节情绪、生活规律、科学饮食、戒烟、戒除不良嗜好等。在此基础上，遵医嘱筛查和治疗高血压、糖尿病、高脂血症、心脏病、肥胖、呼吸睡眠暂停综合征、高同型半胱氨酸血症、颅内外血管狭窄等高危因素，才能达到有效降低和避免卒中复发的目的。

健康常识

肩膀痛就是肩周炎吗

朱立军

读者高先生问：我最近一段时间总觉得肩膀疼，是不是得了肩周炎？

专家解答：引起肩部疼痛的原因很多，并不一定是肩周炎。大致来说，有十大类数十种伤病可以引发肩关节疼痛，主要包括：1.肩部骨折，包括锁骨骨折及骨折不连接、肩胛骨骨折及骨折不连接、肱骨近端骨折及骨折不连接等；2.肩关节脱位，包括急性肩关节脱位、陈旧性肩关节脱位、复发性肩关节脱位、习惯性肩关节脱位、肩关节半脱位、肩锁关节脱位、胸锁关节脱位等；3.肩部伤病，包括肩袖撞击综合征、肩袖完全或部分撕裂；4.肩关节盂唇损伤；5.肩关节僵硬，包括原发性肩关节僵硬即冻结肩，就是俗称的“肩周炎”“五十肩”，以及继发性关节僵硬、创伤后肩关节僵硬；6.肌腱炎，包括钙化性肌腱炎、肱二头肌长头肌腱炎、肩袖肌腱炎等；7.关节炎，包括肩关节骨性关节炎、肩关节创伤后关节炎、类风湿性关节炎、化脓性肩关节炎、肩袖撕裂性肩关节炎、肩锁关节炎、胸锁关节炎等；8.肩胛带肌肉或肌腱撕裂；9.肩部神经损伤；10.肩部肿瘤。如果你没有外伤，可排除多种肩痛可能，但仍不能确认为肩周炎，建议到医院骨科就诊。

专家释疑



糖友吸烟，脚毁了

钟慧莉

很多糖友觉得抽烟与血糖关系不大，甚至有的人还认为，如果戒烟，为了控制烟瘾就要用一些零食作为替代品，反而会发胖和升高血糖。但其实吸烟会使糖尿病进展加速，甚至能提前引起并发症，其中糖尿病足与吸烟的关联较大。

糖尿病足是机体血管神经长期被高糖侵蚀，导致从大血管到小血管，再到微循环逐步受损而引发的疾病。患者前期会出现腿脚凉、麻、痛等症状。如果脚上皮肤意外被擦伤，或受到鞋子挤压等，就可能发生溃疡。这种溃疡不仅很难愈合，而且会不断加重，有的人甚至会引发上行感染、溃烂，最后不得不截肢。

人体内的高密度脂蛋白能使血管扩张、抑制血小板聚集、保护血管。吸烟会使高密度脂蛋白含量降低，低密度脂蛋白升高且易被氧化，后者是损伤血管的主要物质。研究表明，烟叶中的有害物质使发生外周血管病的危险升高10~16倍。70%的血管动脉硬化性闭塞以及绝大部分的血栓闭塞性脉管炎与吸烟相关。烟叶不完全燃烧产生的尼古丁、一氧化碳、焦油、烟碱等，可使血管收缩，加重组织缺血、缺氧；同时吸烟还可加重血脂异常，使血液更黏稠，更易形成血栓。组织缺血、缺氧会影响伤口愈合，故吸烟糖友的糖尿病足发病率会比不吸烟的糖友高20倍。持续吸烟的糖友一旦发生下肢动脉闭塞症和糖尿病足溃疡，即使通过下肢动脉介入治疗（如支架手术和球囊扩张手术）疏通了血管，如果不控制好血糖、不戒烟，疏通的动脉也会很快再次堵塞。

除此之外，糖友吸烟还会增加其他风险。1.增加骨质疏松风险。2.药物代谢发生改变，尼古丁会影响肝脏代谢，烟碱等能减慢降糖药的吸收，从而减弱疗效。临床研究证实，相比不吸烟的糖友，吸烟者的降糖药物或胰岛素用量需要增加20%~30%。3.长期吸烟会导致或加重胰岛素抵抗，尼古丁可引起交感神经兴奋，使得儿茶酚胺和其他升糖激素释放增多，外周血管收缩，血压增高，导致胰岛素作用减弱。4.吸烟会增加糖友并发冠心病的风险，加速肾功能下降。因此，我们建议糖友一定要积极戒烟，严格戒烟。

关注三高



室内绿植多，皮肤更健康

林帆

英国科学家的一项新研究发现，在家中或办公室内养绿植不仅能美化环境，还有护肤、消炎等功效，有利身体健康。

英国雷丁大学和皇家园艺学会组成联合小组，对“饥渴”植物的养生护肤作用进行考察。他们发现，“饥渴”植物生长需要大量的水和阳光，它们吸入二氧化碳后释放氧气，并向周围空气中“喷发”水蒸气。这一过程改善了空气质量，使室内氧含量更高、空气更湿润，从而帮助人们减少皮肤和呼吸道干燥，降低呼吸道感染风险并防范流感病毒传播。研究人员对多种植物改善室内空气能力进行对比分析，发现白鹤芋和常春藤的效果最好。

英国皇家园艺学会专家蒂亚娜·布拉努沙博士说：“对许多老年人来说，每天有超过80%的时间都在家中度过，在室内多养一些植物是一种廉价易行的养生保健法。‘饥渴’植物的高蒸腾速率是改善室内空气的关键。它们需要大量的水才能生长良好，正是这一点相应地维持了室内空气湿度。”

医学发现

