

天热怎样给心脏“消暑”

酷暑盛夏，冠心病发作导致心绞痛乃至心梗的患者并不少见，特别是天气闷热、空气中湿度加大时，常见到冠心病患者猝死的报道。心血管功能对气温变化最为敏感，气温的骤然升高或降低，都会诱发心绞痛，甚至心肌梗死。患有冠心病的人，在炎热的夏季应注意保护心脏，及时给心脏“消暑”。

1 动静适宜

不能因为怕热而每天窝在家里不活动，但活动锻炼宜在较凉爽的傍晚进行，切忌在烈日下锻炼。活动强度以不感到疲惫为宜，时间不宜超过1小时，以减少心脏负荷，防止心肌缺血发作；当天气闷热、空气中湿度较大时，应减少户外活动。

2 防暑降温

在室外活动或劳动时应戴遮阳帽并备足水，防止因周围血管扩张、血容量不足而使得冠状动脉供血减少、心肌缺血而诱发心绞痛。当天气闷热、空气湿度大时，室内可以开启空调，但温度不要太低（不低



于25摄氏度)，隔几个小时要通风换气，这样既可以调节室内的温度，又可以降低室内空气的湿度。

3 起居有序

由于暑热，人们晚间入睡较晚，早晨不宜过早起床，最

好6点半以后再起床。卧室最好用遮光较好的窗帘，以避免天亮得太早影响休息。中午要睡30分钟至1小时，以补充睡眠不足。

4 饮食清淡

夏季人的消化功能减退，

食欲下降，饮食宜清淡，多吃一些新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品等。经常吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻或高脂肪食物。饭菜不宜过咸，食盐过多会使血压升高诱发心绞痛。每日食盐量不超过6克。

5 注意补水

不要等渴了才喝水，要多喝凉开水，每日喝水不少于1500毫升，最好在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后都喝一些凉开水。如有条件可以常喝如绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等，既可补充水分，又能清热解暑，不喝含咖啡因的饮料。

6 稳定情绪

夏季天热，人容易烦躁，容易出现情绪不稳。人体的中枢神经系统指挥人的一切。当过分激动、紧张，特别是大喜大悲大怒时，由于中枢神经的应激反应，可使动脉血管异常收缩而诱发心绞痛或心肌梗死。因此，应避免进行对心理刺激较强的活动。

(胡宁)

果汁更能预防动脉硬化

近年来，动脉硬化性疾病发病率越来越高，严重威胁人类健康。研究发现，与形成动脉硬化有关的因素有吸烟、血脂异常、肥胖、高血压、糖尿病等，而饮食不当、运动过少和这些诱发因素有着直接关系。

若要防止动脉硬化，必须做到：第一，平衡膳食；第二，控制和治疗高血压、血脂异常、糖尿病等；第三，强调生活规律，避免精神紧张。如今动脉硬化有年轻化发展的趋势，最主要的原因就是生活不规律，工作压力过大；第四，进行适当的体育锻炼。久坐少动的生活方式也是动脉硬化的重要诱因。

法国蒙彼利埃大学的研究人员发现，葡萄、苹果以及这两种水果的果汁可预防动脉硬化，而且果汁的抗动脉硬化效果比水果要好。这一研究结果首次表明，加工过程对水果的营养成分有重大影响。研究人员分别给几组仓鼠喂葡萄、葡萄汁、苹果、苹果汁或水，同时还喂它们能导致动脉硬化的高脂肪、高胆固醇饲料。

实验结果显示，与喝清水的仓鼠相比，被喂以水果或果汁的仓鼠胆固醇水平较低，主动脉中堆积的脂肪也较少。紫葡萄汁的效果最好，其次是紫葡萄、苹果汁和苹果。研究人员还测定了水果和果汁中苯酚的含量。苹果和葡萄中的苯酚含量大致相当，但紫葡萄汁中的苯酚含量比苹果汁高2.5倍。

(灵儿)

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
 ——洛阳人的网上家园
 点击生活 服务无限

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618