

## 大笑和听音乐 有助降血压

日本研究人员日前在美国亚特兰大举行的美国心脏病协会年会上宣布,哈哈大笑和听音乐有助于降低血压。

在持续3个月的研究中,日本大阪大学的研究人员将79名年龄在40岁至74岁的人分成3组,然后每隔两周对他们进行试验。第一组人员要听一小时音乐;第二组人员要想办法哈哈大笑;第三组人员什么也不干。在试验前后,研究人员分别对他们的血压进行测量。

结果发现,音乐组人员在听完音乐后,其血压比听音乐前降低6毫米汞柱;哈哈大笑组人员在大笑后,他们的血压要比大笑前降低7毫米汞柱;而第三组人员的血压没有发生任何变化。

研究人员解释,不管是听音乐还是哈哈大笑,都可起到降低人体内皮质醇水平的作用,从而降低血压。皮质醇是基本的应激激素,在压力状态下,人体需要皮质醇来维持正常的生理机能,但持续承受过大压力可使皮质醇水平长期过高,导致血压升高。

(高原)

## 谨防肿瘤 治疗误区

现在有一种很普遍的现象:当患者家属得知自己的亲人患上恶性肿瘤后,第一反应是一下子懵了!然后,开始盲目寻找各种治疗方法,现代的和传统的、高科技的和土办法一起上。目标只有一个,无论多大代价,也要在第一时间把肿瘤细胞统统杀死,从而才有可能真正挽救患者的生命。因此,经常看到许多家属,哪怕只有一丝可能,也不管代价多大,都愿意孤注一掷,拼命一试。结果是许多患者就在这种盲目的求医过程中离开了热爱他的家人,留下了遗憾。

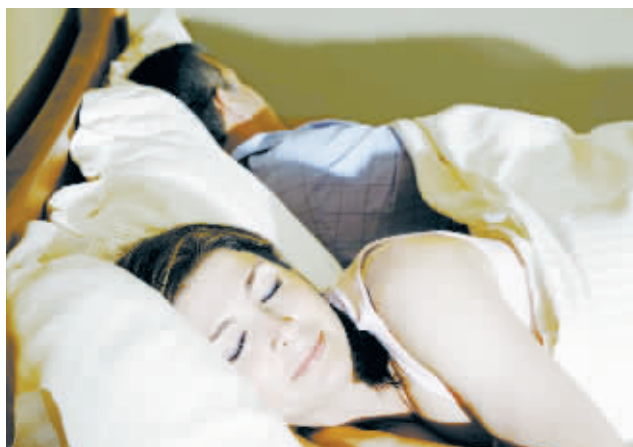
很多患者和家属对肿瘤常识的缺乏,导致他们过于迷信某些方法,以致误治、错治或失去合理治疗的最佳时机。

这主要表现为他们错误地以为恶性肿瘤就是恶性肿瘤细胞所为,杀死肿瘤细胞,病就好了。而天底下总有好药、好方法可以彻底杀死恶性肿瘤细胞,因此不顾一切、一意孤行地杀瘤、杀癌,终致病人不救。

慢性病治疗目标应该是,而且只能是尽可能减少疾病对患者生活与生存带来的不利影响,控制或减缓该病的发展或恶化态势,帮助患者活得更好,活得 longer。专业的、规范的表达就是:帮助肿瘤患者,达到“有生存质量的生存时间”,越长越好。(3)

(摘自《癌症只是慢性病》)

# 梦中窥“心”



你是不是经常做这样的梦:被人追逐,想跑跑不动,想叫又叫不了;发觉自己身体扭曲,透不过气,而后又突然惊醒,心如擂鼓,直冒冷汗。如果你经常处于这种梦境中,可要当心了,极有可能是身体在向你发出预警呢。

中国自古有“托梦”的说法,但“托梦”是迷信,不可信。梦境却和人体的疾病有相当程度的关联。为什么呢?因为人在进入睡眠状态时,大脑细胞虽名义上在“休眠”,实际上仍会接收人体信号,如人体内潜藏的病变信号。经常出现上述梦境,很可能是心血管供血不足,在向大脑发射信号。

当然,并不是每一个遭遇上述梦境的人,都有发生冠心病的可能,请大家不要遗漏我们文中提到的“经常”二字。我们在调查中发现,诸多冠心病患者经常有这样的梦境,尤其是中老年人。所以,如果你经常沉溺于这种梦境,那就说明身体在向你示警,你就有必要去看医生了。

如果你本身已确诊是冠心病患者,怎样从这种“噩梦”中解脱呢?这里,我们从生活方式上作一些有益的建议:

第一,合理饮食。饮食宜清淡,忌辛辣,常食低热量、低脂肪、低胆固醇的食物。

第二,科学锻炼。适当又适量的运动,可以防止动脉粥样硬化,让血管变得年轻起来。

第三,平和情绪。情绪和健康息息相关。中医学认为,暴喜暴怒最伤心。所以,日常要保持平和的心境,可以多吃一些怡情

又养心的事情,如听音乐、养花草等。

第四,长期服药。无论发病与否,都要规则并坚持服用安全有效的药物,如阿司匹林、麝香保心丸等。麝香保心丸是中成药,临床疗效有保证,副作用少,具有保护血管内皮细胞功能,稳定粥样硬化斑块,促进缺血心肌血管新生,实现“心脏自身搭桥”的功效,是冠心病防治中的必备良药。它还有一个神奇的效果是不耐药,长期服用并不影响发病时的急救——正因为平时对血管的养护做到位了,急救时才能更好地发挥血管的扩张功能。若想早一天远离冠心病,就一定要坚持长期服药。

只有心血管疾病的症状减轻了,心脏得到了有效的保护,这种“噩梦”才能自然终止。最后,我们仍旧要呼吁一下,冠心病的防治宜早不宜晚,防患未然远比亡羊补牢重要得多。(宗和)

## 专家呼吁

# 重视高血压背后的多重危险因素

“高血压不是单纯的血压升高,而是一系列心血管疾病危险因素的组合。”北京大学第一医院内科教授霍勇15日指出,我国高血压患者合并糖代谢异常等心血管危险因素发病率高,诊断率低。

霍勇也是中国医师学会心血管内科医师分会会长,他在“第三届中美心血管高层交流峰会”上

说,高血压合并糖代谢异常会使患者发生心血管事件风险增加3.83倍。我国高血压患者中50%患糖尿病或糖代谢异常,但68%的患者不会主动查糖代谢。“尽早发现高血压患者糖代谢异常,可以通过治疗避免患者发展成糖尿病。”

左心室肥厚也是高血压常见的合并症。霍勇说,我国有25%

的高血压患者合并左心室肥厚。“这些患者如没出现心力衰竭或心脏不适的症状,常常容易被忽略。其实做一个心电图或超声心电图,就能检查是否左心室肥厚。”

高血压还容易引起肾脏问题。霍勇指出,1/3的高血压患者有微量白蛋白尿,然而这些患者中有1/3根本没被发现,很容易

造成肾脏损害。事实上,在县医院就可以检测微量白蛋白尿。

霍勇指出,尽早筛查出糖代谢异常、微量白蛋白尿或左心室肥厚等危险因素,如果对其进行早期干预,可以延缓其进展,甚至可以逆转。一旦危险因素进展到“疾病”,就只能去“控制”,无法“逆转”。(周婷玉)

# 十个改变降血压

每天吃四瓣蒜 走六千步

心脏、大脑、肾脏,有着共同的“隐形杀手”——高血压。或许人们还没感到什么不适,就已经遭受了它的致命打击。在我国,超过2亿人患上了高血压,而且有越来越多的中老年人被它盯上。但说到底,高血压仍是一种生活方式病。因此,只要每天做好以下十件事,就能有效远离高血压。

**每天走6000步** 过剩的脂肪会加大心脏负担和血管阻力,诱发高血压。有研究显示,体重每减少1公斤,血压就会下降1毫米汞柱。少吃多动就是最好的减肥方法。

**不超过5克盐** 流行病学调查显示,吃盐越多的地区高血压病人越多。因此,远离高血压,一定要控盐,世界卫生组织建议,每人每天摄入5克盐就已足够。减盐方法很简单,比如烹调时不加盐,起锅时再加;充分利用醋、

糖、苦瓜、辣椒等自然食材调剂口感;每个月戒盐一天;警惕食物里的隐形盐等。

**戒烟限酒** 总说“感情深,一口闷”,殊不知,就在一杯杯美酒下肚的同时,你也渐渐向高血压靠近。烟草中的尼古丁(烟碱)会兴奋中枢神经和交感神经,加快心率,同时也促使肾上腺释放大量激素,升高血压。美国研究证明,吸一支烟后收缩压会增高10毫米至25毫米汞柱。

**1斤奶补钙** 有些人对盐的敏感性比较高,体内的钠不太能排得出去,即使盐吃得很少,血压也会“蹭蹭”往上升。多吃富含钙的食物,就会改变这一情况。多吃含钙的食物,如牛奶、虾皮、海带、红枣、核桃等,还可以扩张外周血管、利尿。

**吃土豆、茄子补钾** 钾可以防止高盐摄入引起的血压升高,也有助于排出体内多余的钠。土

豆、茄子、莴笋、榛子、葵花子等都是高钾食物。

**吃柠檬** 柠檬富含维生素C和维生素P,能增强血管弹性和韧性,预防和治疗高血压等,可以切片泡茶喝。豌豆、菠菜都含有大量胡萝卜素以及维生素C,有助减缓自由基对血管的伤害。

**少喝含糖饮料** 英国伦敦大学帝国理工学院公共卫生学院研究发现,如果常喝含有大量葡萄糖和果糖的饮料,患高血压的风险就会大大增加。美国科罗拉多州丹佛健康科学中心大学研究也发现,如果每天果糖摄入量超过74克,血压就会升高。因此,饮料最好选择无糖的。

**吃芹菜** 芹菜富含丁基苯酞类物质,能抑制血管平滑肌紧张,减少肾上腺素分泌,起到镇静安神的作用,从而降低和平稳血压。将芹菜根煎服,效果更好。

**每天吃4瓣大蒜** 澳大利

亚科学家研究发现,每天吃4瓣大蒜,能很好地平衡胆固醇,保护血压。此外,花生中近一半的亚油酸等不饱和脂肪酸具有降低胆固醇、防止动脉粥样硬化、降低血压的功效。用醋浸泡花生米1周后,每晚服7粒至10粒,效果最好。

**写3样让你高兴的事** 有研究指出,人暴怒、激动时,可使血压急升30毫米汞柱左右。强烈的焦虑、紧张、愤怒、惊吓、恐惧、压抑等情绪波动以及长期繁重的劳动和过度的精神紧张,都是高血压的诱发因素。平时没事做做深呼吸、每天写3样让你高兴的事、培养兴趣爱好、学会倾诉等都能让血压平稳。(张湖德)

