

# 心脏也有喜怒哀乐

每个人都知道心脏是我们身体上非常重要的器官,但很多人不知道的是,它也有着丰富情感。我们高兴、悲伤时,我们的内心可以感觉得到,而我们心脏的喜怒哀乐也需要用心去感知。

**喜。**有人会说,心脏每时每刻都在跳动,够累的了,怎么还喜欢运动?是的,从心脏形成的时候起(在母体内,处于胎儿阶段),它就开始跳动,一直跳到生命的终结,不必担心它会累坏,每跳动一次,在心跳的间歇期便休息一会儿。同时它也在不停地跳动中逐渐长大,变得坚实、有力。

人体在运动或进行体力活动时,全身各个器官都得到了锻炼,其中受益最大的是心脏。因为人体多做功,就要求心脏多泵血,增大工作量,提高工作效率,这本身就是最好的锻炼。美国一项全国性的调查发现,不少人把忽视心脏健康归结于没时间。实际上,只要每天抽出10-20分钟快走,长期坚持下去,对心脏就是一种关爱。

法国居里大学的研究人员通过为期5年的观察,发现快走可以增加体内“好胆固醇”(高密度脂蛋白胆固醇)含量,而这种物质是血管的清道夫。美国心脏学会奠基人怀特博士更是将走路写进给心脏病患者的处方中。但也要注意把握度,如果运动过度,则出现心律失常,如房颤、心室增大和心肌纤维化的风险增高。

**怒。**坏情绪是心脏大敌,而抑郁首当其冲。因为抑郁通常和焦虑相伴,晚上的睡眠质量会很差,而心脏得不到休息,使得血压、心率都会升高,对心脏健康非常不好。建议有了困难多和家人、朋友沟通,避免发怒、大悲大喜,控制好情绪。有人对正在暴怒者的心脏进行过测试,发现这时心跳急剧加快,有的还变得不规律。心脏不太



资料图片

健康者在暴怒之时骤然停跳送了性命的报道并不少见。

由此可见,愤怒的情绪对心脏十分有害,不仅如此,任何恶劣的情绪,如极度或持续性紧张、苦闷或焦虑、悲痛、忧愁等,均会危及心脏的健康。这些恶劣情绪如果长期出现或反复发生,常成为心律失常或心脏病发作的诱因。

**哀。**生活放纵无度,会使心脏负担加重,让它有规律、有节奏的“生活”受到干扰和破坏。让它出现了“哀伤”的情绪,饮食不当者,常引起动脉硬化,而冠状动脉硬化的恶果则是冠心病。长期大量吸

烟、饮用烈性酒,可直接损害心肌和血管,是动脉硬化的重要因素,是心脏最凶险的敌人。类似的生活环境和生活方式等问题往往不被人们重视,却长期损害着心血管系统,让心脏苦不堪言。

想给心脏减轻负担,可以适当服用一些中成药,如步长冠心舒通胶囊,具有调整、改善心血管功能的作用,通过软化血管、保护内皮、稳定动脉粥样斑块达到预防急性心肌梗塞,改善冠心病、心绞痛患者胸痛、胸闷、心慌、气短症状的功效。每天3次,每次3粒,饭后服用,4周一疗程。

**乐。**美国一项研究发现,心脏病患者在面对某种情况时,发笑的可能性比常人低40%。缺乏幽默可能造成一系列炎性反应,导致冠状动脉囤积脂肪和胆固醇,最终引起心脏病发作。这项研究结果还显示,心脏病患者往往没有幽默感,或在面对尴尬场面时不会利用幽默解围。这些人即使是遇到开心的事,也很少发笑。

总之,当人们心情舒畅时,心脏的功能会处在稳定状态,心血管调节系统的功能活动也变得更协调,从而有利于心脏健康。

(邢攀科)

## 开学季,警惕婴幼儿肺炎高发

新华社长沙2月17日电(记者 帅才)各大中小学校和托儿机构即将迎来开学季,恰逢南方多地出现持续阴雨天气,气温降低。湖南省疾控部门提醒,开学在即,阴雨天气还将持续,此时也是各种传染病的高发期,学校应做好肺炎等疾病的预防工作。

记者从湖南省儿童医院等医

疗机构了解到,近期,医院收治的肺炎患儿激增。专家指出,儿童肺炎的常见症状包括咳嗽、呼吸急促、发热、食欲下降、烦躁哭闹等,部分儿童还伴有哮喘等症状。细菌、病毒、过敏等原因都能引起肺炎,一旦耽误治疗可发展成重症肺炎,可引起中毒性脑炎等严重疾病。

长沙市疾控中心提醒,肺炎球菌是一种可能引发呼吸道感染的常见病菌,儿童是其主要携带和传播人群。肺炎球菌主要通过飞沫传播,容易在宝宝免疫力低下的时候乘虚而入。症状较轻的肺炎患儿可以在家精心护理,症状较重的患儿可出现呼吸快、口唇四周发青、面色苍白或青紫等症状,必须

尽快送医就诊。

长沙市疾控中心提醒,在气温骤降时,儿童出入冷热温差大的环境、运动时没有及时增减衣服、抵抗力较差、感冒等原因,容易引发肺炎。近期,小学、托儿机构要严格落晨检制度、洗手制度、消毒制度,减少学生户外活动的强度和

## 散步是最佳锻炼方式 5种散步方式有损健康

美国心脏病协会发布的研究称,散步是减轻体重、保护心脏正常功能和燃烧热量的最佳锻炼方式。但像平时那样悠闲的散步肯定没太大效果,有几个方法可以让散步的锻炼效果得以增强。

除了加快速度、加大步幅以外,专家建议多进行爬坡走,它能更多地锻炼到背部、大腿和臀部肌肉。还可在散步时每只手持带不超过1.4公斤的重物。这样不仅能锻炼平衡能力,还能起到锻炼核心肌肉群的作用。散步过程中,可不断改变速度。比如,可先慢跑一段,同时,上身还可以做一些柔软体操的动作,更好地起到锻炼全身肌肉的作用。

不过别小看了散步,这个看似简单、每个人都能抬腿就做的动作,能真正做对的人却不多。不正确的姿

势不仅难看,还容易引发疲劳,导致腿、背部疼痛,甚至造成身体损伤。

### 错误1:低头含胸

散步最常见的错误姿势就是低头含胸,或者身体倾斜。含胸时肺部的舒展空间被“挤压”,呼吸也会变得短促,容易影响心肺功能。久而久之,你会发现自己的呼吸非常浅,往往气息还没有进入肺就被匆忙吐出,不利于身体的供氧。向前或向后倾斜会使你的身体失去平衡,让你的下背部承担了不必要的压力,从而引发关节疼痛。

散步时要抬起头,让脖子和脊柱的其他部分形成一条直线。确保肩膀放松,把肚子收起来。有一种方法可以检查,做个深呼吸,呼气时注意你的肩膀是怎么垂下的,往前垂说明含胸。

### 错误2:步伐过大

挥舞手臂,迈着大步,很多人认为这是精神好的表现。然而,迈大步时,往往是大腿带动小腿甩出去,脚“砰”的一下落在地上。用这种姿势走路,脚掌的缓冲力变差,容易加重膝关节损伤。而且脚伸太远,在你和身体前面并不产生任何向前推进的动力。日常走路,用自己最舒服的步幅即可。如果是健步走,步幅可稍微小一些,但以不影响脚自然着地为宜。

### 错误3:带太多东西

散步时手里不要拿太多东西,手持太多重量可能导致肩膀和前臂受伤。但一定不要忘记带水。每30分钟至少喝1杯水,如果觉得用手拿着麻烦,可以放在腰包里,或用

### 错误4:走得很快却突然停止

如果走得很快,突然停下,会导致疼痛和一系列伤病。最好慢慢开始,花5分钟慢步,会增加血液流向你的腿部肌肉并让血液温暖起来。热身运动后可以加速,增加能量消耗。最后要慢慢停下来。花最后的5到10分钟缓解,再次用慢步模式,让身体逐渐降温。如果你突然停下来,所有额外的血液被泵入你的腿部肌肉及心脏,让你感觉头晕和过热。

### 错误5:重复同一路线

许多人不忍心去规划他们的路线,每天都在同一条路线上走,这样会无聊,不容易坚持下去,最好试着改变路线。如果你一直在公园散步,不妨走走花园、植物园,或者走一下略有起伏的山地,这会比平坦

地形有更好的运动效果,也可以领略更多的风景。

### 相关阅读:公园散步改善抑郁

由加拿大罗特曼研究所进行的研究认为,在自然环境中散步为临床抑郁症患者提供了一种有益的补充疗法,不仅能提升情绪,改善抑郁心情,还能提高其记忆功能。

研究者选取了20名男女抑郁症患者,其平均年龄为26岁,分别让他们在非常安静的自然环境和喧闹的都市环境中散步。研究结果显示,两种类型的散步都能显著提高患者的情绪,而在公园中散步的患者比在喧闹街道中散步的患者在注意力和操作性记忆力测试中的得分高出了16%。(人民)