

靠减肥降血脂？不靠谱！

如今造成心脑血管病的危险因素高血压、高血糖和高血脂,也就是俗称的“三高”已经被人们所熟悉,当然另外吸烟和肥胖也是危险因素。血压高了吃降压药,血糖高了吃控制血糖的药,那血脂高了怎么降,是不是减减肥就够了? 不一定。

胖人才会血脂高？错！瘦人也会

引起胆固醇升高可能有外因和内因两方面。饮食因素是外因,也就是吃了胆固醇含量高的食物。而内因主要是指人体内合成的胆固醇升高,或者体内胆固醇代谢出了问题,尤其是低密度胆固醇代谢异常。

对于由外因引起的高胆固醇,合理控制饮食、减肥是很有效的方法。但有些人很瘦,吃的也还算健康,检查发现血脂却很高,这就很有可能就是内因出了问题,往往与患者的代谢有很大关系。所以,那种认为只有胖人才会血脂高的观念是不正确的。不管胖瘦,如果人体血管里的坏胆固醇越积越多,就会有罹患心脑血管病的危险。

提到童年,大部分人会把它与纯真、美好联系在一起。美国一项最新研究显示,童年不快乐的人,步入中年后患心血管疾病风险高,这种长期影响在女性身上尤为明显。

美国哈佛大学医学院研究人员随访377名平均年龄42岁的成年人。后者自7岁开始参与研究,现在均超过40岁,7岁时接受多次有关情感行为的测试,以评估他们的悲痛倾向、注意力和不当自我调节程度。

减肥降血脂不靠谱

中国医科院阜外心血管病医院的高润霖教授说,生活方式的改善是预防心脑血管疾病的重要方式。要改善生活方式,就是要做到我们经常说的限盐,每天摄入食盐的量限制在6克以内,少吃饱和脂肪酸和高胆固醇食物,多吃健康食品,多吃水果蔬菜,经常运动,保持良好的心情。

同时,霍勇教授强调,要降低冠心病死亡率,一方面要靠生活方式的改善,另一方面也要进行积极的药物治疗。虽然说冠心病的发生与体重有一定关系,但更多还是与人体内在代谢有关。用药物治疗就是要解决内因,通过药物阻断人体内胆固醇的合成和体内循环过程。心脑血管疾病的治疗,尤其是胆固醇的控制需要一个长期持续的过程,尤其在胆固醇合并其他许多危险因素的情况下,更需要进行有效的药物治疗,目前他汀类药物是治疗心脑血管病的首选药物。

高胆固醇是冠心病脑血栓的祸首

童年不快乐 成年“心病”多

研究对象在40岁左右接受体检。研究人员采用常用的心血管疾病风险评估标准对他们进行评估,在综合考虑多个可能影响心血管疾病风险的因素后发现,童年时心理压力程度高低与成年后心血管疾病风险高低之间存在关联。

40岁左右的成年人如果童年时就处于压力大、多挫折等不快乐环境下,未来10年中风、心脏病发作的几率女性从

血脂高,其中一部分是因为血液中的胆固醇含量高。胆固醇分高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇,其中低密度脂蛋白胆固醇是有害的,是诱发心脑血管疾病的“祸首”。北大医院心内科的霍勇教授说,在心脑血管疾病中,冠心病的死亡率在不断增加,而低密度胆固醇与冠心病的发病有重要关系,有77%的冠心病是由胆固醇升高造成。

高胆固醇不仅能诱发冠心病,也是引起脑中风(卒中)发病的重要原因。北京天坛医院神经内科的王拥军教授指出,目前与高血压相比,高血脂对脑中风疾病发生的“贡献”是越来越大,尤其是缺血性脑中风(俗称脑血栓)。我们知道,血压高与出血性脑中风(俗称脑溢血)关系密切,而血脂高,即血液中的胆固醇含量高,更多与缺血性脑中风关系密切。这主要与人们生活水平的提高有很大关系。人们吃得越来越好,摄入的胆固醇越来越多,是造成血脂高的原因之一。

《北京晚报》2013.4.27

3.2%增至4.2%,男性从7.3%增至8.5%。

研究还显示,童年时心理压力大、负面情绪多,比如易沮丧、易怒、急躁等,中年时男性患心血管疾病的风险增加17%,女性则增加31%。

研究人员还研究了积极情感因素,发现童年时受到更多呵护及关注的孩子,中年后整体健康状况要好一些,患心血管疾病的风险偏低。

研究报告由最新一期《流行病和公共卫生杂志》月刊发表。

《羊城晚报》

音乐有阴阳 对症疗情伤

南京市中西医结合医院治未病中心副主任医师李靖表示,用音乐使人的行为、感情及生理功能产生一定变化的治疗技术叫做音乐治疗。音乐治疗方法包括被动音乐疗法和主动音乐治疗,前者以聆听音乐为主,是最主要、最常用,也是最方便的音乐治疗形式。后者则要求患者直接参与音乐活动,如演唱歌曲、奏乐等。此外,音乐疗法还可以与运动、舞蹈、瑜伽、气功、针灸、推拿等多种治疗手段相结合来治疗疾病。

乐曲有阴阳五行之分

可用于音乐治疗的乐曲多种多样,如古典音乐、流行音乐、民族音乐、轻音乐、宗教音乐、影视音乐、戏曲等;也有专门制作的功能音乐,如加入了鸟啼、海浪、雨滴、溪流、松涛等自然声音元素的瑞士班得瑞轻音乐、养声堂音乐等。

乐曲的属性有阴阳五行之分。轻柔婉约、乐曲悠长、节奏舒缓的乐曲属阴,即文曲,如《春江花月夜》、《二泉映月》等。豪放雄壮、刚健嘹亮、节奏有力、速度较快的乐曲属阳,即武曲,如《金蛇狂舞》、《男儿当自强》、《蓝色狂想曲》等。根据五行的特性,乐曲又

可纳入五行分类系统。木乐悠扬舒展、生机勃勃,如《翠湖春晓》、《罗密欧与朱丽叶》;火乐欢快喜悦、跳跃动感,如《花好月圆》、《乒乓之恋》;土乐温和浑厚、庄重亲切,如《霓裳曲》、《狮子王》;金乐铿锵肃劲、高亢悲壮,如《黄河大合唱》、《流浪者之歌》;水乐柔和宁静、清凉通透,如《出水莲》、《秋日私语》等。其中土乐阴阳平和,火乐至阳,水乐至阴;而木乐和金乐又有文武之分。文木乐恬美,武木乐悠扬;文金乐悲凉,武金乐雄壮。

音乐具有调节作用

国内外大量研究表明,音乐治疗可以改善情绪及精神状态,还可镇痛、提高语言及认知能力,并对血压、呼吸、心率等生理活动具有一定的调节作用。

音乐治疗的机理主要有两方面。一是共振作用。音乐是一种有规律的声波振动,而人体有100多种生理活动,具有一定的振动频率(心率、呼吸、脑电波、胃肠蠕动等)。当音乐振动与人体生理振动相吻合时,就会产生生理共振、共鸣,从而发挥颐养身心、防治疾病的作用。二是神经体液调节。音乐可调节植物神经系统功能活动,引起一系列生理

及心理效应,如促进内啡肽释放,产生镇痛、镇静效应;减少促肾上腺皮质激素分泌、抑制去甲肾上腺素释放,从而引起肾上腺素能神经的功能活动下降,产生血压下降、心率及呼吸减慢、肌紧张缓解、焦虑感减轻等反应。

以相克理论疗情伤

以下是常见不良情绪的音乐治疗处方,这些乐曲已在临床实践中证明是有效的。

烦躁恼怒时,选用文金乐,金克木,悲制怒,如《二泉映月》、《流浪者之歌》;思虑过度时,选用木乐,木克土,如《翠湖春晓》、《罗密欧与朱丽叶》;悲哀过度时,以火克金,喜胜悲,但是为了促使情绪由悲到喜平稳过渡,建议先选用凄凉悲哀的乐曲,如《二泉映月》尽可能地发泄心中的悲哀,再使用火乐,如《花好月圆》转移情绪;同样,过度忧郁,以火克金,喜胜忧,应当先选用忧伤的乐曲,如《二泉映月》、《苏武牧羊》发泄忧愁,再使用火乐,如《花好月圆》、《乒乓之恋》转移情绪;恐惧过度,土克水,用庄重的土乐如《霓裳曲》、《狮子王》等可使人产生安全感,消除恐惧。

《健康报》2013.4.25

做梦有三大意想不到好处

做梦是人体一种正常的、必不可少的生理和心理现象。很多人觉得睡觉时候做梦使大脑得不到休息,是很不好的现象,但其实,适当的做梦对身体有三大好处。

第一,解除疲劳,休整身体

疲劳就是人无论在体力活动和脑力活动以后,能源的耗竭,脑的能源主要是靠血液供给葡萄糖。体力和脑力活动需要的葡萄糖很多,如果从血液供给的葡萄糖还满足不了它的需要,这个时候它就会动用身体的储备。利用身体储备的这个过程当中就会产生一种乳酸。乳酸积累多了,是疲劳的一种生理上、生化上的表现。睡眠就可以解除这种疲劳。睡着了,人的一切活动停止了,肌肉消耗也降低了,为了节能,体温也降低。

人在睡眠的时候,还有一个功能,就是合成新的蛋白质。人体所需要的新蛋白质,多半都是在睡觉的时候合成。所以睡眠是

解除疲劳与休整身体必不可少的。

第二,整理信息,带来顿悟

白天我们经历很多事情,我们的大脑要时时地记录,时时地监控,时时地记录你周围所发生的一切。不管你有意识的,还是无意识的,特别是视觉信息量很大,只要你眼睛一扫,所有的刺激都会跑到你大脑里面去。当你睡眠的时候,脑子就会回放,一边回放,一边整理,然后根据不同的内容,分别把它放到脑子不同的功能回路里边。

另外,大脑在夜间还有学习的功能。比如说西方很有名的一个奇案,侦探白天就百思不得其解,想不出来这个案子是怎么发生的。结果他晚上做梦,梦出来是怎么回事,第二天按照他梦的提示,破了这个案子。像这种在夜间睡眠当中,梦有时候会带来顿悟,有时候会带来创新性。

第三,调节心理

我们知道,如果前一天晚上做好了

梦,第二天感到精力充沛,心情很安适。但如果做了噩梦,第二天心情也不愉快,会觉得没有睡好,就会心情焦虑、烦躁、爱发脾气,做事静不下心来。可见做梦是保持良好心态的一个必不可少的环节。

从精神分析心理学角度看,梦的意义就在于通过欲望的满足。不管你是高尚的人,还是卑微的人,我们的心灵的深层,都收藏了太多太多愿意或能够说出口和不愿或不能说出口的欲望。这些几乎无穷无尽的欲望中,许多在不现实生活中无法即时满足或根本不能满足。现实生活中未能或不能获得满足的欲望,却可以在梦中获得心理上的满足,调节心理平衡。

如果没有梦,那么大大小小的欲望就会让我们无法安睡了。即使我们有时在梦中感到不安焦虑,也一样可以让做梦和睡眠两不误。

39健康网 2013.5.1

敲手指游戏 测大脑衰老



年纪大了,大脑会逐渐衰老,手脚变得不灵活。美国得克萨斯大学的运动机能学专家通过一种简单的手指敲击测试,来测试老人的大脑及运动能力是否出现衰退。

发表在《大脑与认知期刊》上的这项研究,选取了99名年龄在18—93岁身体健康的参试者,并依次将他们的手指进行编号,大拇指为1,小拇指为5。试验时,电脑屏幕会闪现出不同顺序的5个数字,如24315;参试者要根据显示的数字按顺序敲击相应的手指。研究人员通过研究参试者敲击所需的时间后发现,中年组(40—63岁)表现弱于青年组(18—32岁),而老年组(65—93岁)所用的时间明显增多。研究人员提醒,老人平时可以和家人一起做这个小练习,测试大脑衰老程度,一旦出现反应速度下降,就应当全面筛查健康隐患,有助延缓与老化相关的认知功能衰退。

《南京日报》2013.4.28

饮料瓶含致癌物

国内媒体近日纷纷报道,包括康师傅、可口可乐等知名品牌饮料在内的塑料瓶中含有致癌物质锑。

以往的研究证实,锑对人体及环境生物具有毒性作用,甚至被怀疑为致癌物。依据目前的研究,不能认定饮用瓶装矿泉水、纯净水会由于锑析出危害健康,但不应当长期将其置于高温、暴晒的条件下贮存。仅就酸性条件下对锑溶出的促进作用而言,人们选择厅装碳酸饮料比瓶装的更为明智。理论上,用聚酯瓶装醋会促进瓶体中的锑析出,因此不要人为地将食醋分装到聚酯塑料瓶中。

《快乐老人报》2013.4.29 文 / 郝凤桐

人体有个“戒烟穴”

在上个世纪80年代,美国的一位针灸医师发现人体有个“戒烟穴”,又称甜美穴(Tim—Mee),意为戒烟后才能真正拥有甜美的感觉。

甜美穴能调节肺部功能。针灸或指掐甜美穴能起到戒烟的作用。刺激该穴位时,戒烟者会有口渴、口苦、头晕等感觉,并对香烟产生厌倦感。

此穴位于列缺穴与阳溪穴之间,在距离桡骨颈突边缘约一拇指的柔软处,触碰时有明显压痛的凹陷点。因为其位于肺经和阳明大肠经之间,具有清肺解毒的作用,可缓解咽喉不适、咳嗽等多症状,吸烟的朋友常揉按此穴,还会起到保健肺部的功效。

针刺或指压“戒烟穴”后,患者口中会产生异味,吸烟时更甚,重复多次后会形成“烟一异味一厌恶感”的条件反射。这种不愉快的心理体验会使戒烟者拒绝吸烟,从而达到戒烟目的。

综合《家庭医生报》《生命时报》2013.4.30 文 / 程凯