

近日,一位网友在短视频平台分享:她的丈夫在心梗发作前两天,身体就出现异常信号,最初是牙龈疼痛,紧接着左后背和肩膀也开始疼痛,最后又突发胸痛,紧急送医后被确诊为心梗,需马上手术治疗。

为什么心脏一到冬天就变得很“脆弱”?身体会出现哪些症状?如何进行科学有效预防?收下这份“护心指南”,教你科学保护心脏。

秋冬季节心脏变脆弱,尽早防护很重要



心脏为啥遇冷会变脆弱?

秋冬季节尤其是冬季是心脏最难熬的季节,也是各类心脏疾病高发季节。随着气温越来越低,寒冷会使血管收缩、血液黏稠度上升,心肌供血供氧不足,从而诱发心梗等疾病。

1.血管收缩

秋冬季节,冷空气会刺激人体外周血管收缩,造成血管阻力上升,导致血压上升、血流变慢、血液浓度增加,从而增大血管的负荷。

2.血黏度增加

秋冬季节空气干燥,水分流失,导致血液黏稠度增加,血流减慢,易形成血栓堵塞血管。

3.运动量变少

不少人冬天喜欢窝在家里,这期间长期缺乏运动,不仅会导致体重上

升,肌肉力量萎缩,还会减缓身体的血液循环以及代谢速度,进而增加心脏生病的几率。

4.饮食改变

天气变冷会导致人体需要增加进食量来补充热量,且天冷时人体的肾上腺素、甲状腺激素以及胰岛素等激素水平会增加,导致胃肠道蠕动加速,这也会让不少朋友在秋冬季节胃口大开,吃的又大多是油腻、热量高的食物,使血糖和胆固醇快速上升,增加粥样斑块的形成风险。

5.呼吸道感染增多

秋冬季节是流感等呼吸道感染病的高发期,如果疾病没有及时治疗,或者治疗不彻底,可能会诱发或加重心血管疾病,导致心肌炎、心衰等心血管并发症。

这些预警信息要知晓

许多人在心梗等疾病发作前几天甚至几周,会出现一系列先兆症状。以下7类表现一旦出现,应及时就医。

1.胸痛、胸闷且胸部中间出大汗,或者在胸部中间偏左部位出现疼痛,范围至少一个巴掌大小。

2.长时间恶心呕吐,并且这种症状并不会因为进食或休息而得到缓解,有

些人还可能出现胃酸倒流等症状。

3.咽喉部有烧灼痛,甚至还可能伴有胸闷、憋气、大汗等症状。

4.左侧肩膀或左侧手臂内侧出现钝痛,可能放射到小指和无名指。

5.上腹部疼痛,感觉像“胃痛”,但服用护胃或者解痉药物无效,且疼痛与活动或劳力有关时,也应警惕急性心梗的可能。

6.有些心梗患者的疼痛会放射到后背,出现持续的后背疼痛。

7.少数情况下,心梗患者会出现牙痛、下颌痛,且伴随肩膀痛、冒冷汗、濒死感等症状。这类牙痛与运动相关,患者处于静止状态时不痛,一运动就疼或疼痛不止。

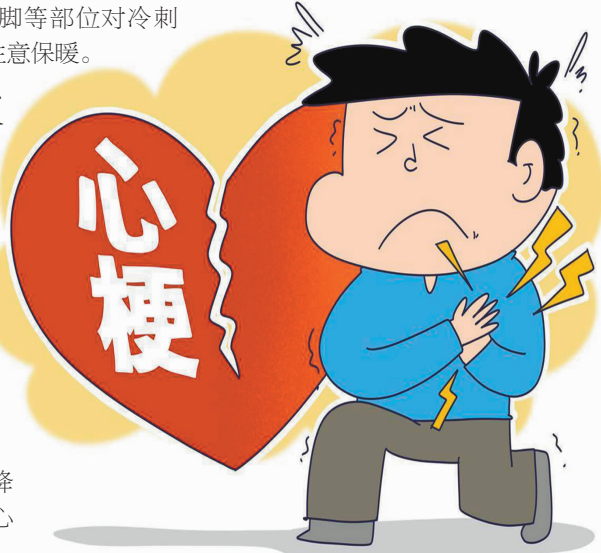
8条防护建议请收好

随着气温逐渐走低,提前做好心脏防护尤为重要。

1.头部、颈部、手脚等部位对冷刺激非常敏感,一定要注意保暖。

2.饮食要以清淡、易消化为主,减少盐分和油脂的摄入,以降低高血压和高血脂的风险。同时增加新鲜蔬菜和水果的摄入量,为身体提供丰富的维生素和矿物质。

3.保持充足的水分摄入,有助于降低血液黏稠度,减少心血管疾病的发生。



(据人民日报健康客户端)

生活提示

最近在社交平台上,很多人在尝试一种很特别的美食——“肝脆薯了蒜了”。

视频中,博主将搭配好的食物一口咬下,表情夸张地表示“上头”“绝配”。不少人跟风尝试后,都表示解锁了“神仙吃法”。还有一些博主称,这种吃法不仅好吃,还很健康。事实果真如此吗?让我们一起来看看吧。

“肝脆薯了蒜了”爆火!这种美食好吃但不宜多吃

什么是“肝脆薯了蒜了”,为什么会爆火?

“肝脆薯了蒜了”并不是一道传统意义上的菜肴,而是一种零食的组合吃法。它的核心在于将猪肝、薯片和蒜片混合食用。

这种新奇的吃法让人产生猎奇心理。因为猪肝、薯片和蒜片,无论是口感还是风味上都具有强烈的反差。猪肝的醇厚、薯片的酥脆、大蒜的辛辣,形成了一种复杂的味觉体验。很多人跃跃欲试,纷纷在社交平台发布效仿视频。

在众多测评和讨论中,不少人提到加入蒜片是为了“解腻”或“平衡薯片的不健康”,毕竟薯片是高脂肪食物,猪肝的口感又很醇厚。不过平衡健康的观点反映了一种普遍的“营养抵消”心理:认为通过添加一种公认的健康食材(如大蒜),就可以抵消另一种不健康食材(如薯片)带来的负面影响。这种自我安慰让一些人在大快朵颐的同时减轻了负罪感。

这种美食是否健康?营养成分大起底

猪肝:营养宝库,但“缺点”也不小
猪肝是这道美食中营养密度最高的部分。每100克猪肝中含蛋白质约19克、铁23.2毫克、维生素A约6502



微克(相当于成年女性每日所需的10倍),还能提供丰富的维生素B₂、B₁₂、叶酸和锌,有益于预防缺铁性贫血、维护视力与皮肤健康。

虽然优点突出,但缺点也不少。每100克猪肝中含嘌呤275毫克,属于高嘌呤食物;另外卤好的猪肝胆固醇高达469毫克,痛风和高血脂异常的人可要悠着点,过量食用可能导致血脂升高、痛风发作;而且每人每天维生素A可耐受最高摄入量是3000微克,但猪肝维生素A含量过高,过量食用可能存在安全风险。

薯片:高油高盐,还藏着“丙烯酰胺”

薯片虽然香脆诱人,但热量很高,长期食用有增加肥胖、高血压、心血管疾病的风险。需要警惕的是,薯片在高

温油炸中会产生丙烯酰胺,世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)将其列为2A类致癌物。偶尔吃一点问题不大,但频繁或大量食用薯片,会让身体承担额外风险。

蒜片:好处虽多,但吃多刺激肠胃

生蒜片在“肝脆薯了蒜了”的组合中,主要扮演了提供刺激口感和风味的角色,是这道美食的灵魂所在。

除了口感,还有人试图用大蒜的“利”来平衡薯片的“弊”。大蒜的健康功效主要来自大蒜素和硒,经研究发现,大蒜具有抗菌、抗氧化、调节血脂等作用,而硒的抗氧化能力很强,少量摄入对心血管健康有益。但过量或空腹吃大蒜容易刺激消化道黏膜,导致肠胃不适。此外,大蒜气味易残留口腔,影响社交。

尝鲜 vs 健康,可以这样平衡

既然美食的诱惑难以抵挡,那么如何在尝鲜与健康之间找到平衡点呢?

1.控制量,频率,注意搭配

根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,健康成人每月吃动物内脏2—3次,且每次不要过多。每次猪肝摄入量最好控制在50克以内,不超过当天的可耐受最高摄入量。同时考虑薯片的健康风险和大蒜的刺激性,建议“肝脆薯了蒜了”每次吃2—3组即可。

在吃高油高盐零食时,应搭配大量低卡、富含膳食纤维和钾的新鲜蔬菜或水果,如黄瓜、西红柿、猕猴桃等,可以帮助身体排出多余的钠,减轻油腻感。除此之外,尽量不喝甜饮料,可以喝白开水或茶水来代替,以免摄入额外的热量。

2.更健康的替代方案

如果仅仅是追求“脆”的口感和“鲜”的风味,完全可以选择更健康的替代方案,这样既能满足口腹之欲,又能兼顾健康。

比如将卤好的猪肝切片用葱丝和彩椒丝凉拌,即能获得猪肝的营养,又有彩椒的清爽解腻,还有葱丝独特的风味。最后再将馒头切成薄片烤脆当主食,这种组合好吃又健康。

总的来说,作为一种猎奇的尝鲜体验,“肝脆薯了蒜了”偶尔少量尝试一次,对身体健康的成年人来说,不会造成长期的健康危害。但不建议将其作为正餐或解馋的零食经常吃,避免高油高盐食物给身体带来持续负担。

(李纯)



科普进行时

KE PU JIN XING SHI

感冒后,有的人想通过加强锻炼来提高身体素质,让自己早日康复。然而,一些看似普通的感冒,可能还伴随着病毒性心肌炎的发生,只是自己不知道而已。如果此时强行运动,可能引起恶性心律失常、心力衰竭甚至心源性休克。因此患病后最好立刻去医院治疗,等康复后再运动也不迟。

感冒发烧后千万别强行运动
严重会猝死

什么是病毒性心肌炎 患病后该如何应对

感冒后,人体免疫力有所下降,而此时恰好是病毒活跃期,如流感病毒、腮腺炎病毒、疱疹病毒等,就很容易被这些病毒所感染。

病毒入侵后,有的直接随着血液循环到达心脏并进攻心脏,有的引发了人体的免疫大军奋起抵抗。在消灭病毒的过程中,连累了正常的心肌细胞,就会引发病病毒性心肌炎。

感冒时,存在全身酸痛、发热、倦怠、呕吐、腹泻等症状,之后出现心悸、胸闷、胸痛或心前区隐痛、头晕、呼吸困难等症状,可能就患有病毒性心肌炎。这时候先不要运动,应及时去医院检查。不过也不必过于担心,病毒性心肌炎本质还是一种自限性疾病,一般过个2—4周自己就好了。得了病毒性心肌炎无需过多担

心心脏有问题,而是积极应对。出入人群密集场所时,一定要戴好口罩;跟别人吃饭时要注意公共卫生,提倡用公筷;避免过劳,提高身体免疫力;饮食健康,营养均衡;最后一定要注意保暖。

没得病毒性心肌炎 感冒后运动也要谨慎

要是你的感冒比较严重,有呼吸不畅、乏力的症状,不管有没有病毒性心肌炎,最好都不要运动。

身体状况不佳时,心脏负荷本身就比较重,如果强行运动,心率加快、心肌耗氧增加,可能会成为压垮心脏的最后一根稻草,搞不好就有出现心梗从而导致猝死的风险。

如果感冒了实在按捺不住一颗躁动的心,不动两天睡不着,那最好先判断一下自己的情况适不适合运动。

如果只有流鼻涕、打喷嚏或轻微的咽喉疼痛等,通常可以运动,但也要考虑减小运动强度,并缩短时长。如果有胸闷、咳嗽发作或胃部不适等,最好不要运动。

当然,这个方法只能粗略地判断感冒的类型和严重程度,而自我判断始终存在很多不确定性,不能完全反映身体的真实情况,因此最好还是就当作为一种参考,不要太过盲从了。

锻炼身体,功在平时。锻炼的本质是为了让身体变得更好,但感冒后的身体,更需要的是你好好休息,让它缓一下。

(据科普中国)

科学辟谣

SCIENCE FACTS

老品种作物比新品种作物好?

这种说法过于片面。

老品种作物可能在风味上有“回忆中的味道”,但因为产量低、难管理、易损耗,难以解决十几亿人的吃饭问题,也跟不上现代社会的生活节奏。新品种作物通过科学选育,在产量、抗病虫害能力、耐储运性以及适应机械化生产方面都有显著提升,这些进步对于保障粮食安全、降低生产成本、满足市场需求至关重要。

因此,我们可以尊重保护老品种作物的情怀——老品种作物的独特基因是育种的宝库,但不能盲目跟风夸大老品种作物的优势,更要看到现代农业科技带来的安全感和便利性。

不过大家也要抱有期待,有需求就会有市场,既然解决了吃饱的问题,吃好自然也会提上日程,这些老品种作物的美味将来一定会被育种家们一点点加入到我们吃的新品种作物里,在不久的将来我们一定能吃到更美味的农产品。

作者:张聪 农业与种业专业研究生
审核:杨来胜 兰州农科院研究员 中国作物学会会员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。