

注意心脏失灵的前兆，这些不良习惯会“伤心”

第一个信号：疼痛

心脏出现大问题，疼痛往往较剧烈，常表现为压迫性疼痛或闷痛，大多位于胸部，也可出现在左臂、肩、下颌甚至某些牙齿的部位，大多反复发作，每次发作时会持续几分钟甚至持续不缓解。此类疼痛可能是危重的心脏病信号，比如心绞痛、急性心肌梗死，须尽快救治。

第二个信号：胸闷

经常有患者说，心脏病闹起来就像有块大石头压在胸口一样，发闷、喘不过气来，这是心绞痛或者心力衰竭发病时的表现。

第三个信号：心慌

心慌（心悸）是由于心脏搏动增强、心率加快、心律失常或心脏神经官能症所引起的一种自我感觉。出现了心慌症状，自测心率发现心脏跳得快或者心律不齐、跳得很乱，都提示心脏的节律出了问题，可能存在严重的心律失常等疾病。

第四个信号：晕厥

患者的表现是眼前发黑，严重者一头栽倒在地，意识一过性丧失，往往伴有胸闷、心慌等先兆症状。这种情况下往往提示可能存在严重的心脏病或严重的心律失常。

第五个信号：水肿

患者往往是腰臀部和双下肢水肿，如果还伴有活动后心慌气短、胸闷发憋，大多说明存在心功能不全甚至心力衰竭。此外，心脏病高风险者一旦出现无原因的恶心和呕吐、手脚冰凉、焦虑失眠，以及四肢沉重等情况，也需要首先考虑心脏病发生的可能。

在现代快节奏、高压力的生活中，许多不良习惯都可能对心脏健康造成不良影响。

不健康的饮食模式，如过食高盐、高糖、高脂肪食物会增加高血压、糖尿病、高血脂等疾病的发生风险；饮食中缺乏新鲜蔬菜、水果和全谷物会引起营养不均衡，这都会持久而缓慢地损伤心脏和血管，导致心脏病的发生。

吸烟是心脏病的重要危险因素之一，长期吸烟会损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化的形成。

过量饮酒会导致心律失常、心脏肥大等心脏疾病。

熬夜和睡眠不足会使身体

内分泌紊乱，增加患高血压、冠心病等心血管疾病的风险，影响心脏的正常功能。

长期处于心理高压状态或情绪波动较大，会导致体内激素分泌异常，增加心脏负担，长期下去还会引发高血压、心律失常等心血管疾病。

久坐不动、缺乏锻炼，会导致心肺功能下降，血液循环不畅，增加患心脏病的风险。然而，锻炼过度或过度劳累同样会导致心脏负担加重，长期下去也会损害心脏健康。

文 / 周谨

胃部不适的诱因辨识与中医调护方法

胃部不适的症状及原因

胃部不适是指一系列胃部症状，包括胃痛、胃胀、呃逆、恶心、反酸、呕吐、出血等。这些症状通常会影响患者的生活质量和工作效率。胃部不适的原因多种多样，主要包括以下几个方面。

外邪犯胃 感受寒、热、湿邪的侵袭，内停于胃，

胃脘气机郁滞，胃失和降。

饮食不节 饮食不规律、暴饮暴食、饥饱无度、偏食、喜好吃一些“垃圾”食品等不良饮食习惯，是导致胃部不适的常见原因。过食辛辣、油腻、生冷、刺激性食物等，都可能对胃黏膜造成损伤。

情志失调 长期的紧张、焦虑、抑郁、压力大等情绪问题，会影响人

体内分泌和神经系统的正常运作，导致脾胃功能受损，引起消化系统功能紊乱。

其他因素 生活节奏快、工作压力大、作息不规律、长期吸烟、饮酒过量、药物副作用等因素，都可能导致胃肠功能紊乱。

中医调护与用药参考
中药调理 常用中药包括养胃、理气、活血化

瘀等药物，如神曲、山楂、陈皮、川楝子、莱菔子、黄连、炙甘草等，可根据症状，选用合适的药物进行调理。

胃病方剂 中医方剂中，有许多针对胃部不适的方剂，如保和丸、柴胡疏肝散、一贯煎、芍药甘草汤、黄芪建中汤等，可在中医师指导下根据实际情况进行选择。 文 / 邓嫔

长期熬夜有些伤害不可逆

最近，上海的张先生因为长期熬夜刷手机被确诊为血管性痴呆。年仅 49 岁的他，大脑萎缩程度竟与 80 岁老人相当。消息一出，不少人心里一紧：熬夜刷手机，真的会把大脑“刷”老吗？南京医科大学第二附属医院神经内科副主任医师刘梅在接受采访时提到，血管性痴呆是由脑血管病变导致的，长期熬夜会持续损伤脑血管，大幅增加脑部病变风险。

熬夜是如何损伤大脑的？

正常大脑会随年龄增长出现轻度萎缩，但通常从五六十岁才开始，进展缓慢。刘梅提到，49 岁就出现明显脑萎缩比较少见，临床上，极少数患者是遗传性脑小血管病，而大部分是因为长期“三高”控制不达标、熬夜、肥胖、缺乏运动等，导致脑血管受损，供血供氧能力下降，进而引发脑萎缩。“血管性痴呆多出现在脑梗死、脑出血等脑卒中之后，也可由长期缓慢进展的脑小血管病导致。”她补充道。

熬夜刷手机与脑萎缩有直接因果关系吗？刘梅表示，熬夜刷手机造成睡眠剥夺，是脑萎缩的重要因素。睡眠差的人，额叶、颞叶、顶叶等主要脑功能区体积和容量下降更明显。但这也不能证明睡眠差必然导致脑萎缩，也可能是大脑已开始萎缩，睡眠质量本身就会变差。更准确地说，长期熬夜是脑萎缩的加速因素，而非唯一因素。

“熬夜对大脑的伤害是实实在在的。”刘梅介绍，首先，熬夜影响大脑“排毒”。长期频繁熬夜、深睡眠减少，大脑对 β 淀粉样蛋白等代谢废物的清除作用下降，导致脑内“垃圾”堆积，促进神经退行性改变。其次，熬夜损害海马体。海马体负责记忆，对睡眠不足非常敏感。长期缺乏会导致海马体神经元可塑性下降、突触连接受损、神经细胞凋亡、脑灰质萎缩，记忆等认知功能随之下降。另外，熬夜还会损伤脑血管，持续兴奋会让交感神经长期兴奋，

引起血压波动、血管内皮损伤，加速脑内大小血管病变，进而造成脑实质受损，甚至发生脑缺血、脑梗死，进一步加重认知功能下降。

什么是血管性痴呆？

刘梅特别提到，老年认知障碍中，除阿尔茨海默病外，血管性认知功能障碍也占很大比例。她介绍，阿尔茨海默病是神经系统退行性改变，与 β 淀粉样蛋白、tau 蛋白在脑内的沉积有关，起病隐匿，缓慢持续进展并恶化，通常，家人在发现患者有认知下降的症状时，疾病已进展至比较严重的程度。而血管性痴呆则由脑血管病变导致，往往呈阶梯式加重，或有轻微波动。

在临床上，血管性痴呆的可干预性更强。刘梅说，通过严格控制血压、血糖、血脂，进行规范的抗栓治疗，以及戒烟限酒、规律运动、健康饮食，确实可以降低脑血管病复发，从而延缓认知障碍进展，防止痴呆的进一步恶化，部分功能甚至可能改

善。但已坏死的脑组织无法逆转，治疗重点是保护尚未受损的脑功能区。

从年轻时就要保护脑血管

“脑血管损害是日积月累的结果，并不是等到老年出现脑血管病后才开始的。”刘梅强调，应从青少年时期就开始关注脑血管健康，比如，规律运动，少摄入含糖量高、油炸、脂肪高的食品。通常来说，40 岁是一个关键节点。如果有卒中危险因素，比如“三高”、吸烟、肥胖、缺乏运动、经常加班熬夜等，40 岁以后就应该进行颈动脉超声，以及血脂、血糖和血压筛查，危险因素多的甚至可以提前到 35 岁。

专家提醒，预防血管性痴呆的核心就是管好慢性病，保持健康的生活方式，控制“三高”，戒烟限酒，每周至少进行 150 分钟中等强度运动，采用地中海饮食，多摄入新鲜水果、蔬菜和全谷物食物，并保持正常社交。

文 / 万惠娟

中药汤剂有五种喝法



· 资料图片

由于中药汤剂的服用方法正确与否，会直接影响到药效，所以在服用时，应根据病情需要，严格按照医生的指导来用药。一般来说，中药汤剂有以下几种喝法。

温服：将熬好的中药放至不冷不热（30℃—37℃）之后再行服用。一般的中药汤剂均宜温服。特别是一些对胃肠道有刺激作用的药物，如瓜蒌仁、乳香等，温服能和胃益脾，减轻刺激。

热服：是指将刚煎好的药液趁热服下。此法一般都是治疗寒证所用的。如外感风寒时一定要热服，以助出汗，这样才能更好地发挥药效；祛寒通血脉的药也如此，以利于祛寒活血。并且可在服后吃热稀粥、热水，以助药力。

冷服：是指将煎好的汤剂放冷后再服用。此法一般都是治疗热证所用的。凡是解毒药、止吐药、清热药均应该冷服。如夏天解暑时喝的中药，冷服效果更好；热在肠胃，有呕吐症状者，宜冷服。

顿服：是指一次将药性峻烈的小剂量汤药服完，以使药物在不伤正气的情况下，集中药力，充分发挥药效。此法多适用于急性病及病情比较严重、应急速治疗的患者。

频服：是指不分次数、少量频频饮用，能使汤药充分接触患部，见效较快。此法多适用于患有咽喉、口腔疾病者，以及呕吐症状较重的患者。

文 / 常欣荣