

带着“气”吃饭伤心脏 专家:每天10分钟冥想可改善

环球时报记者 欧阳云霜

心情影响心脏。如果带着情绪进食,心血管系统可能会遭殃。近日,《欧洲预防心脏病学杂志》刊发的一篇论文称,情绪化进食让人们发生舒张功能障碍的风险增加38%。

这项研究中,法国洛林大学医学团队招募了1109名参与者,探讨三种饮食问题对心脏的影响。第一种是“情绪化饮食”,是指人们在充满负面情绪(如焦虑、生气、悲伤)的状态下,容易控制不住,进而暴饮暴食;第二种是“外部因素进食”,是指并非因为饥饿要吃东西,而是食物的气味、卖相等外部因素诱发了进食;第三种是“过度控制进食”,有这种饮食习惯的人,常常处在“节食”和“暴食”之间,为了控制体重而少吃,但又因为难以坚持而报复性大吃。

追踪调查13年后,研究者对参与者的心脏健康指标(包括颈动脉脉搏波速度、颈动脉内中膜厚度、左心室质量和舒张功能障碍)进行检测,发现情绪

化进食与舒张功能障碍风险增加38%有关;情绪化进食越严重,颈动脉脉搏波速度也越快,意味着血管硬化程度越高。另外两种饮食问题对心脏功能也有影响,但并不明显。

上海交通大学医学院附属第九人民医院心内科副主任医师陈启稚告诉“环球时报健康客户端”记者,之前已有不少研究证实,情绪化饮食与心脏病的其他危险因素有关,如2型糖尿病、高血脂、高血压等。论文研究者分析说,饮食引起的心脏受损,情绪起着重要的中介作用。上海交通大学医学院附属第九人民医院心内科主治医师薛超解释,压力、焦虑、愤怒、悲伤等负面情绪让大脑处于应激状态,激活了下丘脑—垂体—肾上腺轴,增加了糖皮质激素的合成和葡萄糖的消耗,让人食欲大增、吃得更多、吃的高热量食物也更多。暴饮暴食或许可以短暂地缓解压力,让人获得一时舒适,但后患

无穷,比如导致肥胖、内分泌紊乱、高血脂等,最终影响心脏健康。这项研究首次表明,长期带着“心事”吃饭,健康的的心脏也会“受伤”。

薛超说,坏心情不仅通过改变进食行为影响心脏,它还有别的“攻击”方式。比如焦虑、抑郁的人容易有不良生活方式,抽烟、喝酒、睡不够睡不好、缺乏运动等,都会增加心脏病风险。另外,紧张、恐惧等情绪导致肾上腺素升高,小动脉持续收缩,高胆固醇更容易侵蚀血管壁,导致动脉粥样硬化,引发高血压、冠心病等。

研究者认为,由于情绪对饮食、心脏有这样深刻的影响,为减少心脏病风险,对有饮食问题的人进行情绪调节是必要的,这甚至是预防心血管疾病的重要措施之一。方法可总结为“三个M”,即:

1. 运动,定期锻炼,每周至少150分钟中等强度活动,帮助减轻压力,恢复

身体能量,抵抗精神上的疲劳与脆弱。

2. 冥想,美国《饮食行为学》杂志刊登一项研究发现,冥想有助改善暴饮暴食。南方医科大学心理学系副教授杨雪岭分享:“只需每天10分钟的练习,提升感受力,可以减少复杂情绪的‘打扰’。”比如做呼吸练习,关注一呼一吸;也可以感受站着时双脚的压力、皮肤的温度、衬衫接触肩膀的感觉;还可以倾听环境中的声音,如鸟叫、风声等。

3. 正念进食,“通俗点说就是‘好好吃饭、认真吃饭’,把注意力全部集中到进食这件事上。”杨雪岭说。比如,注意观察食物的外形,闻它的气味,细细品味其在口腔中的质感和味道;吃饭时不要想东想西,也不要追剧、刷手机,这些坏习惯都会让你对“饱腹”的感知力下降。吃完后,默默感谢这份食物给自己带来的营养、健康,同时感受此时胃部充盈带来的满足感和愉悦,让积极的情绪盖过焦虑、愤怒和失落。

心血管病患者感染新冠咋办



据人民日报讯 很多患有心血管疾病的朋友,非常担心感染新冠病毒后加重病情。有心血管基础疾病的患者,特别是高血压、冠心病、心衰以及介入治疗后的患者等,做好预防是首要的,如果没有禁忌症,应积极接种新冠疫苗。心血管疾病患者如果感染了新冠病毒,应该怎么办?

首先,不要恐慌。目前新冠病毒奥密克戎变异株引起的感染症状相对较轻,积极对症处理即可。如有持续不适症状,要及时到医院进行检查治疗。

一些冠心病患者,平时按部就班吃降脂药、降压药或抗血小板药等,感染之后考虑停药这些药,“集中精力”对抗新冠病毒。这种做法万万不可。人体感染新冠病毒后可能发生血液易凝倾向,对冠心病患者来说,如果突然暂停

抗栓药物的服用,容易在短时间内形成血栓,诱发心肌梗死;他汀类降脂药突然停药的话,血脂也会较快升高。

从目前的临床经验看,只有发高烧可能会对少部分心脏病患者的治疗产生一定影响,其他治疗手段还是比较安全的,像常用的清热解毒、缓解肌肉酸痛的药物等,尚未发现与心血管治疗药物合用后的不良反应。

如果发生感染,冠心病患者可对症处理新冠感染引起的各种不适。如有发热症状,除了谨慎服用退烧药之外(比如与其它药错开服用,退烧药应用时从小剂量开始等),还应大量补水,也可以选择物理降温;咽部疼痛的话,饮食要避免辛辣刺激的食物,同时用一些含片来缓解不适;如果食欲不振或味觉减退,可以多吃点带酸味的食物等。日

常建议多食新鲜果蔬。

不少高血压患者感染新冠病毒后,出现血压升高的情况,担心这是病毒攻击心血管系统导致。实际上,血压波动原因可能是多方面的,未必与新冠病毒有直接联系。

感染新冠病毒后,特别是在急性期时,人体会出现应激反应,心脏搏动增强,进而推升血压。一般来说渡过急性期以后,这种应激性血压升高的情况就会逐渐缓解。很多人感染之后表示浑身酸痛、咽痛,甚至难受不能入眠,这些症状也是导致高血压的常见原因。

最后,还要特别提醒,一旦心血管疾病患者出现明显的胸闷、胸痛等症状,特别是自己不能确定是否因新冠病毒引起,要尽快到医院就诊,切勿拖延。

老年人“阳”了怎么吃?“阳康”后又该怎么吃?

据人民日报网 科学合理的营养膳食能有效改善营养状况、增强抵抗力,有助于新冠病毒感染的防控与救治。那么,老年人“阳”了该怎么吃?“阳康”后又该如何饮食?就此记者采访了重庆医科大学附属第二医院临床营养科医师陈宇诗。

“感染新冠病毒后可能直接或者间接影响老年人的营养状况。”陈宇诗表示,免疫力是最好的医生。免疫系统的高效运转离不开各种营养物质的均衡摄入。营养不良可能导致新冠病毒感染病程延长,甚至增加重症发生的风险。

陈宇诗说,病毒感染期间,饮食上应尽量保证老年人所需营养素的充足摄入,同时还要兼顾不适症状的缓解。不可大吃大补,避免增加消化系统负担。

少量多餐,适当加餐。除一日三餐外,可以在上午九点左右或者下午三点左右进行两次加餐。加餐可以选择牛奶、鸡蛋、全麦面包、水果等。

食物做精细,方便吞咽和消化。病毒感染期间,老年人消化功能比较差,

主食应煮得更软,如做成稀粥、软饭、软面条等。如果食欲非常差,可以选择米汤、米糊、藕粉等。肉类食物可剁碎成肉糜做成丸子;鱼虾类食物可做成鱼片、鱼丸等。烹饪时选择蒸、煮、炖的方式,尽量避免煎熏、油煎和油炸。食材上多选嫩叶蔬菜或者瓜类,质地较硬的蔬菜切小切碎,水果可以榨成汁饮用。

足量饮水。病毒感染期间,发热、出汗、腹泻等会增加人体内水分丢失,此时应保证老年人充足饮水。建议少量多次饮水,每日饮水量1500~2000毫升,每次饮水量100~200毫升,可以选择温热的白开水、淡茶水、果蔬汁等。

适当服用营养素补充剂。如果老年人持续饮食情况较差,可以适当服用特殊医学用途配方食品或营养素补充剂。患有糖尿病、肾病、肝病等基础疾病的老年人,建议在临床营养科医生指导下合理使用。

“核酸、抗原检测结果已转阴后,机体仍需要一段时间才能完全恢复。”陈宇诗说,“阳康”后老年人的饮食应遵循循序渐进的原则增加营养摄入。这一阶段平衡饮食是关键。

每日摄入充足蛋白质、铁和钙。蛋白质是人体各种酶、激素、抗体和免疫因子的合成原料。铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素的成分,如果摄入不足会影响舒化钙。牛肉、羊肉、猪肉等红肉是蛋白质和血红素铁的良好来源。家禽、鱼、蛋、奶、大豆及其制品等也富含优质蛋白质。牛奶、酸奶、奶酪是良好补钙食品,乳糖不耐受的人群可以选择舒化奶。

保证膳食纤维摄入,预防便秘。老年人肠胃蠕动减慢,再加上生病期间活动量减少,便秘的几率会大升高。饮食中的全谷物(燕麦、小米等)、薯类(土豆、红薯等)、绿叶蔬菜、菌菇、酸奶、水果(香蕉、猕猴桃)等食物的膳食纤维含量较为丰富,可有效缓解便秘。便秘严重的老年人,可以适当补充益生菌或膳食纤维制剂。

“营养是保证老年人健康、促进康复的基础。应以平衡膳食为基础,根据不同阶段的身体情况安排饮食。另外,不必迷信高档食材,不要盲目追求偏方秘方,科学饮食方能助力早日康复。”陈宇诗提示。

据生命时报 都说“磨刀不误砍柴工”,有时“用力过猛”反而不能带来高效的产出,“以退为进”不失为一种智慧的生活态度。偶尔偷点懒,做到张弛有度,身心才能健康运作。

适度偷懒给注意力“充电”。当我们长时间专注做一件事情,大脑高速运转,脑细胞会产生很多代谢废物。这个时候如果不懂得忙里偷闲,那么大脑的燃料可能会耗尽,导致注意力涣散。美国威廉·赫尔顿博士和同事就用研究证明了这个问题:他们给一群大学生做一个需要高度集中注意力的任务,一些学生全程没有休息,另一些学生中途休息5分钟,结果显示,中间休息的学生任务完成得更好。可见,适时暂停一下,有助于更好地保持专注力,即使在高强度的工作中,也不要吝啬抽一点点时间给大脑充个电。

适时偷懒让身心恢复力量。很多工作达人往往睡得很少,不是因为他们不需要睡眠,而是不断关注和思考问题会让人难以入睡。睡眠缺乏不仅影响第二天的工作状态,还会增加冠心病、糖尿病等疾病的发病风险。另外,长时间处于睡眠不足、高压状态的人,往往烦躁、易怒,易有抑郁焦虑等情绪问题。荷兰一项心理学研究表明,人们在假期中越感到放松,和同伴伴侣相处的时间越多,他们的幸福感就越强,工作状态就越好;反过来,在放假期间还工作的人则容易出现负面情绪,甚至上班后都难恢复状态。通过短期休息,我们可以释放工作中积累的压力,

重新赋能,轻松上阵。

偷点小懒能更好地认识自己。“我到底在忙什么?”很多人时不时会陷入迷茫,辛苦工作一辈子,也不知是

为了什么。如果缺乏长期目标,一直苦苦向前跑,是很难实现理想的。很多时候,需要我们停下匆忙的脚步,好好梳理一下自己的人生,留出空闲来提升自我,丰富能力和阅历,才能看清自己想要的方向,成为更好的自己。

职业和学业只是生活的一部分。虽然它们可以让我们进步,但是同时需要消耗精力。如果生活一直都是往前跑,从不停下来休息和整理,持续的疲劳消耗会让人出现倦怠综合征,导致各种身心问题。建议在忙碌的人生里,偷得浮生半日闲,花点时间游山玩水、亲近大自然,或是进行慢跑、瑜伽等运动,都是有价值的“偷懒”方式。研究发现,从事脑力工作的人通过在自然环境中放松或运动,能更好地缓解工作压力。另外,玩游戏和一些娱乐休闲活动能使我们的大脑分泌多巴胺,让人感到快乐,缓解压力,更快地调整状态。

我们也要花点时间好好爱自己。很多人奔波劳碌,往往忽略了自己的真实需求和感受。你才是你自己生活的主角。每一天,要给自己留点时间,泡一个舒服的澡,读一本好书,听听喜欢的音乐,做做喜欢的事情,不要吝啬把时间花在兴趣爱好上,恰恰是这些活动,最能治愈我们。

国家卫生健康委:

未接种疫苗人群要适度锻炼

据人民日报 近日,国务院联防联控机制就医疗卫生服务和药品生产供应有关情况召开新闻发布会,并回答记者提问。

会上,有记者提问,当前我国全人群新冠病毒疫苗完全接种率已超过90%,但是少部分群众因慢性疾病处于急性发作期而无法接种疫苗,对于这部分人群,将如何做好健康服务,减少其重症或者死亡的风险?

对此,国家卫生健康委医疗应急司副司长高光明表示,对于少数群众因各种原因确实无法接种新冠病毒疫苗的情况,国务院联防联控机制综合组研究印发了《新冠重点人群健康服务工作方案》,主要提出两方面的明确要求:一方面,要求基层医疗卫生机构加大对广大居民关于新冠肺炎相关知识的宣传,特别是个人要形成良好的生活

卫生习惯。如外出回家第一件事要做好手卫生;少聚集;家庭内部要及时做好环境通风,对物表可适当进行消毒处理;个人可以做适度运动,在气温上升之后,到户外进行适度锻炼;保证合理均衡膳食。总而言之,个人要保证良好的免疫状态。

另一方面,即使感染了新冠病毒,也无需恐慌。

可以根据相关指南居家隔离治疗。当出现重症情形时,及时到相应的医疗机构就诊。

“在疫情救治中,我国卫生服务体系已形成了一套实践证明行之有效的救治方案。通过中西医结合,对症治疗,多学科诊疗,相关治疗可以做到同质化、规范化,可以有效减少重症的发生或者死亡的风险。”高光明说。

喝酸奶、吃发酵食物缓解口臭

据生命时报 口臭,主要是挥发性硫化物造成的,这些化合物来自口腔细菌和食物残渣。人们通常选择漱口水、口香糖、刷牙和刮舌来对抗口臭。近日,四川大学华西口腔医院发表在《英国医学》杂志的一项研究发现,喝酸奶、吃发酵食品有助治疗口臭。

研究团队搜索了截至2021年2月发表的相关临床试验的数据库,重点研究了7项研究,共涉及278人,参与者年龄19岁至70岁。研究小组根据在口腔中检测到的挥发性硫化化合物的水平或每个人的OLP评分定义口臭的严重程度,OLP评分测量的是口腔不同位置的呼吸气味,舌苔评分和牙周斑指数也包括在分析中。

结果发现,与对照组相比,服用益生菌的参试者OLP评分显著下降,且与监测期长短无关。除此之外,服用益生菌的人和不服用益生菌的人在舌苔评分或斑块指数上没有显著差异。研究人员表示,益生菌可能会抑制口腔中厌氧菌对氨基酸和蛋白质的分解,从而抑制有异味的副产物产生。这项系统性综述和分析表明,益生菌(如唾液乳杆菌、罗伊氏乳杆菌、唾液链球菌和纹胞威氏菌)可能通过降低挥发性硫酸化合物的浓度水平,在短期内缓解口臭。但对引起口臭的其他原因,如牙菌斑和舌苔,没有显著影响。所以,想解决口臭,除了要保持牙齿清洁,还可多喝点酸奶,吃发酵制品。



出现九类症状 警惕反流性咽喉炎

不吃脂肪也可能变胖

据浙江老年报 生活中,减肥的话题几乎蔓延到了各个角落,很多需要控制体重的人更是完全“拒绝脂肪”,炒菜不放油、牛奶选脱脂、不吃肉类……但是,不吃脂肪不仅可能会越来越胖,还容易出现一堆健康问题。

能源物质除了脂肪之外,还有糖类和蛋白质,因此,即使一点都不吃脂肪,但摄取过多糖类或蛋白质等,它们也会在代谢酶作用下转变为脂肪,沉积在体内,让你变胖。总的来说,吃得多、动得少才是导致肥胖的主要原因。脂肪是身体产生能量的重要来源,我们需要脂肪来保护器官不受到伤害、保持体温、吸收某些维生素,所以保持适量脂肪摄入,对人体是有益的。

另外,脂肪可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。前者常见于各种动物脂肪中,如牛、羊、猪肉等,吃太多会不利于心血管健康,因此要少量摄入;后者则是“好脂肪”,摄入占比高,对人体很有好处。

