

# 秋冬严防心梗，改掉这10个坏习惯

心脏是人体中最强而有力的肌肉组织，负责提供压力，把血液运行至身体各个部分，当它停止运转，生命也就结束了。生活压力、缺乏运动，加上高脂肪饮食，增加了现代人罹患心脏病的概率。尤其寒冷的冬季很容易导致心血管痉挛，诱发大面积心梗，导致猝死。

浓的茶，并注意适时休息。

饮酒过量会使心肌肌肉衰弱，心律不整，许多研究证明酒精会使血压升高，是心脏病发作的危险因子。饮酒后再喝一杯咖啡，会使大脑从极度抑制转入极度兴奋，并刺激血管扩张，极大增加心血管的负担，对人体造成的损害会超过单纯喝酒的许多倍。如果喝了38度以上白酒超过50毫升的人，酒后不要喝咖啡，饮用白酒30-60分钟、葡萄酒1-3小时之内，不要喝咖啡。

增加会诱发心绞痛、心肌梗死，两者都可能造成猝死。这时如果蹲便后快速站起，容易诱发由于改变体位所导致的短暂性脑缺血，从而头晕、眼花、摔倒，甚至发生脑血管意外，所以此时站起来应该缓慢。

正常。”

## 1、久看电视喝浓茶

看电视打发时间是一般人的普遍生活状态，这看似最安全的活动，却潜藏着危机。据《国际流行病学杂志》研究表明，哪怕是身体健康的人，长时间看电视也可能会有致命后果。看电视1小时可增加心脏病死亡风险7%，每天看电视4小时的人心脏病死亡风险为28%。

在英国，每年有193,000人死于心脏病，占死亡总数的三分之一。研究人员对13,197位健康的中年男女进行了近10年的研究。在研究期间，373人死于心脏病。结果表明，看电视的时间是心脏病死亡概率的一个重要标志。

如果长时间看电视，加上浓茶、咖啡或酒精等刺激性很大的饮料，会使心跳加快，加重心脏的负担。所以，看电视时最好不要喝太

## 2、过度疲劳后桑拿

长时间工作，压力，疲劳，这时来个桑拿可以让紧绷的身心获得纾解。但由于桑拿房里过高的温度会使人体皮下血管迅速扩张，皮肤血流量比平时增加3-5倍，而加重心脏的负荷。有心脏病高血压患者最好不要蒸桑拿。

## 3、密闭空间里抽烟

专家估计大约30%心脏病发作主因是抽烟。抽烟会使小血管狭窄，增加血液中一氧化碳含量，而使心脏及身体其他组织供氧量降低。烟雾中含尼古丁、一氧化碳等几千种有毒物质，是导致血管痉挛、心肌缺血、严重心律失常，进而猝死的危险因素。

专家强调，打牌的人常常烟不离手，再加上多数棋牌室空间狭窄，通风不好。如果每周三次，暴露在别人吸烟时吐出的烟雾中30分钟，那么患心脏病的风险比很少被动吸烟的要高26%。尤其是年龄大、血压高、身体衰弱的中老年人更要注意。

## 4、酒后喝咖啡

## 5、清晨一骨碌爬起来

人的心血管壁在清晨6-11时是最脆弱，70-80%的心脑血管病猝发都在此时。心血管疾病的危险往往多发生于一些迅猛的动作、寒冷的刺激及一些不良的生活运动习惯。清晨猛起床会使身体内的血往上冲，造成血压突然变动，而引发一系列的不良症状。所以，早上睁开眼睛后应先不起身，躺着活动一下四肢和头部，3分钟之后再起床。

## 6、蹲便后猛起身

蹲便和起床一样，蹲便后也不能猛起，用力屏气排便时，腹壁肌和膈肌强烈收缩，血压下降可能引起脑溢血，心肌耗氧量

## 7、雾天长时间在户外晨练

雾天户外运动易诱发心脏病。在空气污染最严重的雾天里进行户外锻炼，会阻断血液中氧的供应，从而使血液更容易凝结，诱发心脏病。老年人万一要出门，可以戴上口罩，但也不要不要在浓雾中停留太长时间。

## 8、愤怒时暴饮暴食

易怒对心脏健康的威胁很大。人在愤怒时，身体会分泌大量增加让血管收缩的激素，让血压升高，从而诱发高胆固醇血症和高血糖。对于患有高胆固醇、高血压或糖尿病的人来说，更加危险。

迈阿密大学心脏病学专家罗培兹·吉曼尼兹表示：“不寻常的暴饮暴食，会导致心脏病发作危险性提高4倍。在大吃大喝后头1个小时内，心脏病发作的危险大10倍，在1到2个小时内，危险性多了4倍。在3个小时以后，危险率恢复

## 9、运动后洗冷水澡

从事激烈运动时，与喝酒一样，会因流汗发热，使皮肤毛孔全开，此时，也是心脏最脆弱的时候。如果突然遇到冷水的刺激，会使全身血管急速收缩、血压升高，增加心脏和肺的负担，心脏本身不是很好的人很容易诱发心脏病。

## 10、堵车时开车窗

空气中的悬浮微粒会引发心脏和脑血管病变，堵车时开窗很可能让你心脏受损。德国一项研究表明，人们陷于交通堵塞后一小时，心脏病发作的风险会增加3.2倍。

驾车时高度紧张会促使心跳加快、心肌疲劳，容易诱发冠心病。此时再打开车窗，脏空气就会携带着大量污染物迎面扑来。不仅伤害心脏，也会殃及到肺。

研究报告显示，当每立方公尺的空气污染微粒增加10微克，与心、肺相关的死亡率就会增加6%。

所以一旦遇上交通拥堵，最好不要开窗透气，使用车内循环系统为宜。

# 10个方法，让情绪保持健康

健康是指一个人在身体、心理及社会三方面皆处于完全安宁状态，因此保持心理健康和身体健康一样重要。情绪会影响我们的心理、身理、社交关系和整体生活品质。然而，现代社会的快节奏生活、工作压力以及各种挑战，使得保持情绪健康变得越来越困难。因此，了解并实践一些有助于维持情绪健康的方法，对我们来说是必要的。

以下将分享10个让情绪保持健康的方法：

## 一、规律的运动

运动不仅对身体有益，对情绪的调节也有显著作用。当我们进行运动时，体内会释放一种称为脑内啡的化学物质，这种物质有助于提升情绪，带来愉悦感，被称为“幸福荷尔蒙”。此外，运动还可以减少体内的压力荷尔蒙（如皮质醇）的分泌，这有助于缓解焦虑和压力。无论是跑步、游泳、瑜伽，还是简单的散步，都能对情绪健康产生积极影响。每天进行至少30分钟的运动，不仅能保持身体健康，还

能促进情绪稳定。

## 二、均衡饮食

饮食对情绪的影响不容忽视。研究显示，某些食物能影响大脑化学物质的平衡，进而影响情绪。例如，含有丰富omega-3脂肪酸的食物，如鱼类、亚麻籽和胡桃，对提升情绪有帮助。此外，富含抗氧化剂的食物，如蓝莓、菠菜和坚果，也有助于保护大脑，防止情绪波动。因此，保持均衡饮食，多摄取富含维生素、矿物质和健康脂肪的食物，有助于维持情绪稳定。

## 三、充足睡眠

睡眠不足是导致情绪不稳定的因素之一。当人们没有得到足够的睡眠时，大脑中的情绪调节功能会受到影响，使得人们更容易感到烦躁、焦虑和抑郁。因此，保持规律的睡眠习惯，每晚睡眠7到9小时，对情绪健康至关重要。良好的睡眠不仅能恢复身体的能量，还能让大脑更有效地处理情绪压力。

## 四、正念冥想

正念冥想是一种通过专注于当下，来提升自我觉察和情绪管理能力。其核心在于不对当下的经验作出评价，而是接受它，并以平静的心态去面对。这种练习能帮助减少焦虑和压力，提升情绪稳定性。每天花10到20分钟进行正念冥想，能让我们更加从容地应对日常生活中的挑战。

## 五、社交联系与情感支持

人类是社会性动物，与他人的联系对于情绪健康至关重要。研究表明，与家人、朋友保持良好的关系，可以减少孤独感，提升幸福感。情感支持能帮助我们面对压力时更好地应对，并提供情绪上的慰藉。因此，定期与亲友联系、参加社交活动，即使是简单的聊天或共同进行某项活动，都能为情绪健康带来显著的益处。

## 六、现实目标设定与自我肯定

设定现实的目标，并在达成时给予自己积极的肯定，能增强自信和成就感。这种过程能帮助我们感到自己正在进步，并激励我们继

续前行。重要的是，这些目标应该是具体的、可衡量的、且与个人价值观一致的。当达到目标时，记得奖励自己，这能进一步巩固积极的情绪。

## 七、学会拒绝与界限设定

在现代社会中，很多人因为难以拒绝他人的要求而承受过多的压力。学会拒绝过多的责任，并设定明确的个人界限，对于保持情绪健康非常重要。过多的压力可能会导致情绪崩溃，而适时地说“不”则能让我们更好地管理时间和精力，专注于对自己真正重要的事物。

## 八、保持乐观心态与感恩

乐观的心态能帮助我们以积极的方式应对挑战，试着以正面的角度看待问题。培养感恩的习惯，每天写下几件感恩的事，能帮助我们更好地感知生活中的美好，减少消极情绪的影响。这种习惯有助于提升整体的情绪健康，并增强对未来的希望感。

## 九、寻求专业帮助

当感到情绪难以控制，或压力过大时，寻求专业帮助是非常重要的。心理医生、咨询师等专业人士能提供有效的建议和治疗方案，帮助我们更好地管理情绪。无论是通过认知行为疗法，还是其他心理治疗方法，专业的治疗能够提供帮助，让我们在情绪的迷雾中找到出路。

## 十、参与爱好与自我表达

参与自己喜爱的活动，或是学习新技能，能帮助我们分散注意力，提升心情。无论是音乐、绘画、写作、园艺还是烹饪，这些爱好都能让我们感受到创造的快乐和内在的满足感。此外，这些活动也是自我表达的重要途径，能帮助我们更好地理解和管理自己的情绪。

保持情绪健康是我们每个人都需要关注的重要课题。情绪健康不是一蹴而就的，而是需要持之以恒地关注和培养。每一个小小的步骤都能积累成巨大的变化，让我们在面对生活的挑战时更加从容和自信。

## 针灸师 王素华

### Suhua Wang



二十多年西中医临床经验  
积极主张个体化治疗  
临床经验丰富

**主治:**

- 各种痛症
- 癌症放疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠、抑郁、焦虑、更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏、针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

**保险:**

- Carefirst
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

**全面接收新病人**

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话: 571-317-1697 or 240-788-2233  
网址: www.acusuhua.com 邮箱: suacu2021@gmail.com  
地址: 50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

## 中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科:** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科:** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容:** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药:** 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害  
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**  
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

**免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务**  
接受多种牙科保险及MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

3-100 3-1096

- \* 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- \* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- \* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- \* 人工植牙
- \* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- \* Zoom! 冷光美白
- \* 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- \* 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com