

一天中有3个心脏最脆弱的时刻！ 8个伤心脏的习惯很多人天天做

作为人体的“引擎”，心脏通过不断地泵血来输送能量和氧气，确保身体各个器官的正常运作。尽管它看似坚不可摧，实际上却是极为脆弱的器官之一。

一天中有3个心脏最脆弱的时刻，一些看似无害的日常习惯，实际上正悄然侵蚀着你的心脏健康！

一天中有3个心脏最脆弱的时刻！

黑龙江省医院心内科主任赵虹2024年在个人公众号刊文介绍，一天中，有3个时间心脏最脆弱。

1. 早晨:6~8点

早晨是心血管疾病发作的高峰期，这一现象被称为“晨峰现象”。原因在于，经过一夜的休息，人体水分流失，血液相对浓缩，血流速度减慢。若此时我们急于起床活动，血压会迅速上升，心脏承受的压力随之增加。

因此，起床时不宜过于急促。醒来后应先静卧片刻，让身体逐渐适应，随后喝一杯温水，来稀释血液，减轻心脏的负担。早餐也应避免过于油腻或过咸。

2. 上午:9~11点

在这个时段，血压通常会达到一天中的高峰，同时交感神经也处于高度兴奋状态。人们容易变得激动，心脏仿佛一台快速运转的小马达。但这也可能引发心脏问题。

因此，在这段时间内，我们应避免剧烈运动和情绪波动。心脏状况不佳的人士尤其需要注意，午餐不宜过量，饭后可散步片刻，然后午睡半小时，让心脏得到休息。

3. 下午:2~4点

午后，随着工作压力的增加，身心逐渐感到疲劳，加上午餐后消化系统需要更多血液，心脏的供血相对减少，此时心脏更容易感到疲惫。特别是对于长时间坐在办公室、缺乏运动的人群，血液循环不畅，心脏负担进一步加重。

因此，在工作间隙应记得起身活动，避免长时间久坐。晚餐也不宜过量进食。

8个习惯不知不觉加速心脏损伤

1. 有抽烟习惯

北京华信医院心脏科副主任医师崔永亮2025年3月在114预约挂号微信公号指出，烟草对心脏的伤害就像“腐蚀剂”一样！烟草中的尼古丁会损伤血管内皮，而一氧化碳则会降低血液携带氧气的能力。有研究显示，每天吸烟超过20支的人，患冠心病的风险会增加3倍~5倍！

同时，千万不要以为电子烟是安全的替代方案！戒烟后，你的心率会在20分钟内开始恢复，1年后患冠心病的风险就能降低50%。

2. 坐的时间长

崔永亮医生表示，当我们连续静坐2小时，下肢的血流速度会降低50%，脂蛋白脂肪酶的活性会下降90%，导致血脂堆积。尤其是办公室白领、长途司机、沉迷手机的人，都是久坐的“高危人群”。

3. 口味比较重

崔永亮医生指出，高盐高糖的饮食，对心脏来说就像一个“甜蜜的陷阱”。每人每天钠盐摄入量应控制在5克以内，每额外增加2克的钠盐，会使收缩压上升2毫米汞柱、舒张压上升1.2毫米汞柱；每天喝1罐含糖饮料，患冠心病的风险就会增加20%。

很多人喜欢吃外卖、预制菜，但这些食物中往往含有大量的隐形盐（比如酱料、味精），这些常常被我们忽视。建议大家可以用“钾盐”来替代一部分钠盐。

4. 喜欢喝点酒

复旦大学附属中山医院心内科主治医师张源2021年在医院微信公号刊文指出，饮酒不存在安全范围，饮酒量的增加与冠心病、心衰、致命性高血压和主动脉瘤的患

病风险相关。以往还有研究指出，平时不喝酒的人突然在短时间内喝酒，无论饮酒量大小，心血管风险都会大大增加。

5. 睡眠不规律

张源医生表示，睡眠不规律会让患心血管病的风险倍增。不规律的睡眠，包括熬夜、失眠、报复性长时间睡眠等，一方面干扰人体昼夜节律，另一方面也会加重肥胖、糖尿病、血脂异常等代谢紊乱，从而影响心血管健康。保持规律的作息习惯和充足的睡眠，对维护心脏健康十分重要。

6. 三高不控制

张源医生介绍，“三高”是臭名昭著的心血管健康杀手，血压、血脂、血糖任意一项异常者，都是心脏病喜欢“光顾”的对象。因此，“三高”人群应在医生指导下进行积极干预，力求将血压、血脂和血糖平稳控制在合理范围。

7. 身体比较胖

首都医科大学宣武医院心内科住院医师郭巍鸿2024年科室微信公号刊文表示，肥胖会导致心脏负担加重。过多的脂肪组织需要更多的氧气和养分，迫使心脏不得不更加努力来满足身体的需求。这过度的负担可导致高血压，进而造成心脏结构和功能的广泛改变，为心脏病的发展创造温床，例如肥胖性心肌病、充血性心力衰竭。④

8. 遇事总生气

2024年，《美国心脏协会杂志》发表的一项研究指出，短暂的愤怒情绪（如回忆愤怒事件8分钟）会导致血管扩张受损，这种损伤作用在情绪任务结束后可持续40分钟之久。

血管内皮受损是动脉粥样硬化形成的重要前提，而动脉粥样硬化则是心脏病和中风的主要风险因素。

保护好心脏，做到8点！

1. 试一试做抗阻运动

2024年刊发在《老年科学》期刊的一项研究，揭示了抗阻训练不仅能增强肌肉力量，还能显著改善老年女性的心脏形态和功能。

研究指出，经过24周的抗阻训练后，检测发现，抗阻训练显著改善了老年女性的心脏形态和功能。也就是说，仅仅进行24周抗阻运动，就会让心脏有明显的健康变化！

抗阻运动也就是力量训练，指的是人体在克服外来阻力时的运动方法，主要包括仰卧起坐、深蹲、仰卧推举等，还可以通过使用器械辅助的方式进行，包括沙袋、哑铃等。

2. 有吃鱼的饮食习惯

我们在日常饮食当中，一定要保持吃鱼的习惯，吃鱼对心脏和动脉都有一定的好处，对心血管也有良好的保护作用。鱼肉中含有大量的蛋白质和脂肪酸，有利于保护我们的心脏。

3. 每天喝够1.5升水

山东省威海市妇幼保健院心内科主任医师邓颖芳2025年2月在医院微信公号刊文介绍保持充足的水分摄入，对维持良好的血液循环，呵护心脏健康起着至关重要的作用。每天饮水1500~1700毫升，避免饮用含高糖、咖啡因和酒

精的饮品。

4. 定期检查身体指标

为了及时了解身体状况，预防心血管疾病等相关健康问题，定期检查血糖和血脂水平，根据医生的建议调整饮食和生活方式。

5. 保持乐观积极心态

积极乐观的心态有助于降低心脏病风险，与家人朋友多沟通，避免情绪过度波动。

6. 每天睡好午晚两觉

睡眠不足，心血管疾病风险增高，最好保证在晚上11点前上床睡觉。中午时间如果能午睡二三十分钟，让心肌得到“滋养”，可以令心率更加平稳。

7. 一定要对烟酒说不

为了心脏健康，一定要对烟酒说“不”。吸烟的人，抓紧戒烟，包括电子烟，同时远离二手烟。喝酒的人，尽快戒酒，包括啤酒、葡萄酒和白酒等，做到滴酒不沾。

8. 多与自然亲密接触

多亲近大自然，在户外环境中锻炼，特别是在公园和林区，呼吸新鲜空气，既能保护心脏，也让心理更健康。



针灸师
王素华
Suhua Wang

二十多年西医中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治:

- 各种痛症
- 癌症放化疗后免疫功能调理
- 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:

- BlueCross BlueShield
- 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:240-268-9557 / 571-317-1697
 网址:www.acusuhuaherb.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

中英文预约电话: 703-865-6276
 周一至周五

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)

* 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