

# 13个改变拦住心脏骤停

◎虞 晔

**1. 多吃水产。**猪肉、牛肉、羊肉等红肉中饱和脂肪酸含量较高，长期过量摄入会升高低密度脂蛋白胆固醇（俗称坏胆固醇），促使动脉粥样硬化斑块形成，增加心脏骤停风险。陆浩表示，肉类可提供优质蛋白质，要吃但要控制总量，每天不超过120~200克，首选鱼肉，然后是禽类，最后是红肉。

**2. 常喝牛奶。**不少人因乳糖不耐受（喝了奶就腹泻）或不喜欢奶的味道，对其避而远之。但牛奶富含钙，还含有维生素D等促进钙吸收的因子，有助减少心血管疾病风险。建议每天摄入300~500克奶及其制品，可以早餐喝杯牛奶，午饭加杯酸奶。不喜欢牛奶味道的人，试试盐糖含量低的调味奶制品。

**3. 控制盐糖。**高盐饮食易升高血压，增加心脏负担；高糖饮食则可能引发肥胖、胰岛素抵抗等代谢问题，间接损害心脏。每日盐摄入量应控制在5克以内，糖摄入量不超过25克。甜饮料、饼干等可能高盐高糖的食物要少吃。

**4. 每天有蛋。**鸡蛋营养丰富，但很多人认为，它含有大量胆固醇，对血管不友好。人体合成胆固醇与遗传、代谢异常等相关，跟食物中的胆固醇没有太大关系。蛋黄虽然胆固醇含量较高，但也含降胆固醇成分，普通人每天吃1~2个鸡蛋不会导致胆固醇升高。

**5. 不要久坐。**工作时久坐，回家后就想躺着，会增加心血管疾病风险。熬夜刷手机、打游戏，会让交感神经处于兴奋状态，导致血压飙升，引起心慌等不适。建议采取“555”护心法，连续使用屏幕不超过55分钟，起身活动5分钟，可进行深蹲或原地踏步。保证每周至少进行150分钟中等强度运动，或75分钟高强度运动。

**6. 睡个好觉。**若每晚睡眠时间少于6小时，会导致高血压、冠心病、心梗等疾病风险大增。建议晚上11点前上床睡觉，睡足7小时，睡前阅读轻松书籍，代替玩手机、看电视。如果经常失眠，最好尽早咨询医生。

**7. 戒烟戒酒。**烟酒堪称“双煞”，会损伤血管

内皮，使坏胆固醇更容易进入血管壁，引起动脉粥样硬化。何时戒烟戒酒都不晚，只要开始行动就是对心脏的保护。

**8. 环境凉爽。**当人长时间处于高温环境中，为了调节体温，心脏需要更努力地工作。高温还会使血管扩张，导致血压波动，增加心脏负担。夏季出门尽量选择早晚凉爽时段，室内开空调的话，温度保持在24℃~26℃。

**9. 情绪积极。**易怒的人患心脏病风险较高。而性格内敛者遇事爱憋在心里，会增加焦虑、抑郁等情绪，给心脏施加压力。日常学会调节情绪，多找点小乐子，意识到情绪即将决堤时，给予自己正面心理暗示。

**10. 保持体重。**肥胖不仅增加心脏负担，还会引发高血压、高血脂等连锁反应，最终导致心梗等严重后果。男性腰围超过85厘米，女性超过80厘米，体重指数[BMI=体重（千克）除以身高（米）的平方]大于23.9即为超标。林杰建议，腰围和BMI超标的人，应尽快改变生活方式，管住嘴迈开腿，通过科学方法控制体重。

**11. 心率稳定。**成年人正常心率为60~100次/分钟，跳动过快、过慢、过乱都是心脏病信号，可能引发胸闷气短等不适，严重的会危及生命。建议每天早起、睡前测测心率，发现异常及时就医。日常可进行强度适宜的锻炼，减少熬夜、情绪激动等坏习惯，将心率控制在正常范围内。

**12. 血压达标。**正常成年人血压应低于120/80毫米汞柱。血压长期过高，会加速斑块发生发展，造成心肌缺血。若斑块突然破裂，会引起血栓，导致心梗等严重后果。家中应常备血压仪，健康者每个月测一次，高血压患者每天早中晚各测一次，并做好记录。

**13. 腿肌强壮。**腿部又称“人体的第二心脏”，若腿部肌肉力量弱、活动不足，“肌肉泵”功能会下降，可能导致静脉血回流不畅，增加心脏负担。建议日常多进行腿部锻炼，如骑自行车、跑步、靠墙静蹲。😊