



重视养心，科学防范冠心病

◎武汉市东西湖区柏泉街卫生院 沈萍

心脏是人体运转的“核心引擎”，一刻不停地为全身输送营养与氧气。而冠心病就像悄悄侵蚀引擎的“铁锈”，早期隐匿难察，一旦发作可能危及生命。如今，随着生活节奏加快、饮食结构改变，冠心病发病率逐年上升且呈年轻化趋势。下面，我们就从养心的重要性、日常养心方法和科学防范措施三方面，聊聊如何守护心脏。

养生先养心

养心是维持心脏功能的“基础工程”。心脏每天跳动约10万次，长期处于高压、疲惫状态会导致心肌力量减弱、血管弹性下降，为冠心病埋下隐患。养心就像给心脏“充电”，通过调节身心状态，让心脏保持良好的工作节奏，减少血管损伤和脂质沉积的可能，从根本上降低冠状动脉粥样硬化的风险。

养心能改善身体代谢环境。冠心病的发生与“三高”（高血压、血脂异常、高血糖）、肥胖等代谢问题密切相关。而科学养心能通过调节饮食、运动、作息等，改善身体代谢水平，比如稳定血压波动、降低血液黏稠度、控制体重，为心脏营造健康的“工作环境”，减少诱发冠心病的危险因素。

养心可增强心脏“抵抗力”。长期焦虑、紧张、熬夜等不良情绪和生活习惯会让心脏处于“应激状态”，增加心肌耗氧和血管痉挛的风险。养心注重情绪调节和作息规律，能帮助身体维持内分泌平衡，增强心脏对不良刺激的耐受度，即便面临外界压力，也能减少冠心病急性发作的可能。

简单易行的“护心小习惯”

饮食养心：吃对食物护血管。饮食是养心的“第一关”，关键在于“清淡均衡”。每天应保证足量

的蔬菜（如菠菜、西兰花）、水果（如苹果、蓝莓）和全谷物（如燕麦、糙米），它们富含膳食纤维和维生素，能帮助清理血管垃圾。适量摄入优质蛋白（如鱼肉、鸡蛋、豆制品），为心肌提供营养。避免高油、高盐、高糖食物，比如油炸食品、腌制菜、甜点，减少血管负担。

运动养心：适度活动强心肌。久坐不动会让心脏“变懒”，而适度运动能让心肌更有力量。建议选择温和的有氧运动，如快走、慢跑、太极拳、游泳等，每周坚持3~5次，每次30分钟左右。运动时要注意“循序渐进”，避免突然高强度运动，比如平时不运动的人，可从每天10分钟散步开始，逐渐增加强度，让心脏慢慢适应。

情绪养心：平和心态减负担。坏情绪是心脏的“隐形敌人”——愤怒、焦虑时，血压会骤升、心率会加快，长期如此会损伤血管内皮。日常要学会调节情绪，比如通过听音乐、深呼吸、养花种草等方式放松心情。遇到压力时及时倾诉，避免情绪积压，保持乐观心态，减少因情绪波动对心脏造成的刺激。

多维度筑牢“防护网”

定期检查：早发现早干预。定期体检是防范冠心病的“重要手

段”，尤其是40岁以上人群、有冠心病家族史者、“三高”患者，应每年至少做一次心血管相关检查，包括血压、血脂、血糖检测和心电图检查。通过检查能及时发现血管异常或代谢问题，在病情早期进行干预，避免小问题发展成冠心病。

控制基础病：切断“致病链条”。“三高”、肥胖等基础病是冠心病的“导火索”，比如高血压会长期冲击血管壁，血脂异常会导致脂质在血管内堆积。若已患有基础病，需严格遵医嘱治疗，按时服药控制指标，定期监测血压、血脂、血糖变化，通过治疗基础病，切断其与冠心病之间的“致病链条”。

远离不良习惯：避免“伤害心脏”。吸烟、熬夜、过量饮酒等不良习惯会直接损伤心脏和血管。香烟中的有害物质会破坏血管内皮，熬夜会打乱心脏节律，过量饮酒会加重心肌负担。防范冠心病需坚决摒弃这些习惯，戒烟限酒，保证每天7~8小时睡眠，养成规律的作息，让心脏远离“人为伤害”。

心脏健康不是一朝一夕的事，而是需要长期坚持的“终身事业”，重视养心就是为心脏搭建“保护屏障”，科学防范才能有效降低冠心病风险。无论是调整饮食、坚持运动，还是定期检查、控制情绪，每一个小小的护心行动，都是在为健康“加分”。😊