

# “心都碎了”原来真是病

强烈情绪波动引发“心碎”

其实,心碎综合征又叫“应激性心肌病”,于1990年在日本被首次发现,由于三分之二的患者发病前都经历过强烈的情绪波动(如亲人意外死亡、失恋、财产损失、剧烈争吵等)或身体应激(如车祸、大手术、剧痛、严重疾病等),因此该病也被称为“心碎综合征”。因发病时心脏的心尖部位扩张呈球形,似日本人捕捞章鱼的瓶子,所以此病又被称为心尖球囊样综合征、章鱼瓶心肌病等。

此病多见于绝经期的妇女,女性平均发病率是男性的7.5倍,其中55岁以下女性的发病率是同龄男性的9.5倍,而55岁以上女性的发病率又比年轻女性高3倍。

与儿茶酚胺过高分泌有关

目前该疾病的病因尚不明确,不过,多数学者认为,该病与“儿茶酚胺”有关。

儿茶酚胺是一类激素,在人们遇到突发状况时,它可以增强心脏功能,促进代谢等,

近日,湖北省一位32岁女子,因与交往1年的心爱男友分手后,情绪难以平复,突然出现胸闷、呼吸困难、胸口疼痛等症状,送医后被诊断为“心碎综合征”。难道心脏真的会“碎”?

从而让人们可以更好地应对突发状况,属于一种保护机制。但当它短时间内分泌量过高时,会导致心脏收缩功能下降,造成类似于心梗的症状,如突发胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难等表现,严重者可出现心脏骤停、心源性休克、严重心律失常及晕厥。

专家表示,心碎综合征的症状虽与心肌梗死相似,但“心碎综合征”一般需要通过心电图、彩超及冠脉造影等检查确诊,通过检查可以发现冠脉造影无明显冠脉狭窄,左心室造影为心尖部球囊样改变。

良好的情绪宣泄可避免“心碎综合征”

“心碎综合征”和人的性格有一定的联系,美国学者将人们的性格分为A型和B型。A型性格的人,具有急躁、容易冲动、缺乏耐心、有强烈的时间紧迫感、争强好胜等特征;B型性格比较耐心、容忍、不争强好

胜,会安排作息。所以A型性格的人更容易患上“心碎综合征”。

日常生活中,每个人产生不良情绪的情况在所难免,如果不良情绪已经产生,就应当通过适当的途径进行排遣和发泄,千万不要闷在心里;善于控制和调节情绪的人,能够及时化解不良情绪,从而最大限度地减轻伤害。特别是女性,尤其是上了年纪的女性,要注意保持心情愉悦,切忌大喜大悲;遇到伤心事,应该找人倾诉和探讨,如果十分痛苦,最好要哭出来,因为动情而哭时,泪液会带走体内的部分激素和神经递质,有助祛除体内因负面情绪而分泌的化学成分。

如果在情绪激动或者极度伤心后,出现胸闷、胸痛、气促且短时间内无法恢复的,就要引起重视,及时就医。

小薇

提个醒儿

## 这4种食物吃过量也伤身

有人认为一些绝对营养和健康的食物,多吃会更好。但实际上,你可能不小心吃多了而伤了身。

**蛋白** 过度服用会使你的肾脏受损,特别是如果已经因肾脏疾病受到损害,也可能从你的骨骼中吸取钙。成年人每磅(约0.45公斤)体重需要0.4克蛋白质。如果你重160磅,那就是64克。为了防止因年龄而自然发生的肌肉流失,60岁以上的人每磅应摄入0.6克蛋白质。对于减肥的人,一些研究表明每磅0.7克是有益的。对大多数人来说,每天吃3份富含蛋白质的食物是很充足的。肌肉需要从运动中恢复蛋白质,但除非你是职业运动员,否则你不需要特殊的肌肉制造产品,如蛋白质粉末。

**纤维** 纤维会对消化有好处,但过多会使身体无法吸收铁、锌、镁和钙等矿物质。人们摄入纤维过多时,常常会胀气、腹胀和腹泻。每天摄入纤维量25克至30克比较合适。如果你不舒服,你可以通过逐渐添加更多的天然纤维来安全地提高摄入量而不会有副作用。它们是最好的,因为含有可溶性和不溶性的纤维以及其他营养物质。

**干果** 干果中发现的糖分是浓缩的纤维和果糖,会引起胀气。干果制品含糖量也高(和卡路里),会粘在你的牙齿上,这可能会导致蛀牙。坚持小份,每天两汤匙干樱桃和蓝莓,1份无花果干,或3个枣,其中含有约70卡路里的热量。吃完后刷牙或喝一些水。

**坚果** 过度服用会增加体重。根据最近的研究,坚果可能没有像以前想象的那样贡献那么多卡路里,这可能是因为它们的一些脂肪和卡路里没有被吸收。但它们的卡路里仍然很高。吃坚果最好控制好分量,将坚果放入1/4杯份中或尝试切碎坚果和烤几分钟。

吴茜茜

教你一招

## 家庭装修6个细节

**地漏排水要低于地面** 地漏排水要低于地面,这一点往往容易被忽略,且不容易改造。因此,务必向装修工人提醒,地漏排水一定要低于地面,以避免忍受每次洗完澡后“水漫金山”的现象。

**玻璃胶选防霉功能** 玻璃胶是家装过程最不起眼的东西,主要用于橱柜、洁具、其他有缝的修补。如果使用了质量不好的玻璃胶,过一段时间就会出现发黑、发黄的现象。建议家装期间的玻璃胶购买防霉的产品。

**填缝最好用填缝剂** 在装修时,业主一般都采用白水泥粉填缝,但其黏结力和防水性都较差,脱水后或遇冷缩热胀就会出现裂纹,致使地砖渗水。另外,白水泥在粘贴牢固和硬度不如填缝剂好,而且抗变色能力也不如填缝剂。建议消费者在家装时,最好选用填缝剂。

**地面和柜子水平垂直** 嵌入式衣柜或其他一些嵌入墙体的柜子好处不少,既增大了柜子内部的空间,又显得柜体简洁、大方。应注意安放柜子的地面和柜子侧面的墙体必须水平和垂直。否则,等安装柜子的时候,会很难处理缝隙,勉强填补缝隙,视觉就有扭曲,显得很粗糙,工艺不精细,效果就会大打折扣。

**光源区分主光辅光** 居室中,灯具安装之前要有主光源和辅助光源的观念。主光源指专门对某一个局部空间的照明,如阅读用的台灯、落地灯、餐桌上的吊灯、墙面装饰照明用的射灯等。而辅助光源,是每个房间差不多中央位置的大灯。很多业主在家装、布置家居的时候并没有这个概念。

叁陆零

收藏鉴赏

## 影视道具掀起拍卖风潮

一部影视剧的成功,离不开导演、演员对剧情和人物的塑造,同样剧中一件件重金打造的道具服装也功不可没。那些精心的影视道具在拍摄结束后都去了哪里?其实,它们早已成为粉丝们争先收藏的“古董”。

2013年,电视剧《楚汉传奇》中使用过的52件仿古道具现身拍卖场。服饰、盔甲、长剑、大刀甚至一套仿曾侯乙墓青铜编钟,通通在拍卖之列,52件剧中仿古服装和道具最终悉数成交,共拍得213万元。2017年初,《三生三世十里桃花》热播,剧组也挟着这股影视道具拍卖热潮,义卖男女主角剧服,杨幂在剧中的一套白色仙服的竞标价一度冲到人民币5000元,到拍卖截止日,最终以人民币8501元卖出。另外,杨幂在剧中饰演“素素”时所穿的麻料洋装,同样掀起热卖,竞标价同样一度冲到人民币5000元,就连其在剧中配戴的耳环和发簪,都分别被开价到人民币533元、人民币903元,影响力令人叹为观止。

我们再把注意力转向前段时间热播的《那年花开月正圆》,剧中孙俪的戏服,从少女时期青涩的粗布麻衫,到成亲之后温婉的圆襟绣袍,再到重整东院后的干练服饰,无不精致出彩。其中一套戏服更是在某电商拍卖平台被拍出2.14万元高价。其实不止女演员的服装精美绝伦,剧中男演员的服装也是相当精细耐看,比如剧中沈星移的青色暗纹长袍马褂套装,也充分衬托出了角色的人设定位。一上拍,就受到了网友的热情出价并顺利成交。

说完电视剧,我们再来看看电影。2016年燃爆院线的电影《长城》可以说是开创了中国电影道具工艺拍卖的先河,剧中道具线上线下拍卖总金额高达256.918万元。其中,影片中鹿晗用过并签名的熊军盾牌,在现场拍出2.2万元。

收藏界人士表示,通常只有经典影视剧中的道具才具备收藏价值,收藏者往往看中的是影视作品在艺术史上的地位。而对于那些本身质量就不怎么样的影视作品来说,其道具大概只有各路明星粉丝会追捧,其成交价格往往与明星的号召力有关。

牛任重

微科普

## 比大熊猫更稀少的普氏野马



近日,新疆野马繁殖研究中心的普氏野马诞下两匹可爱的“小公主”。普氏野马原产于蒙古国西部科布多盆地和中国新疆准噶尔盆地东部一带,是世界上仅存的野马,具有6000万年的进化史。普氏野马是比大熊猫还稀少的世界濒危物种,也是研究家马起源和品种人工选育不可或缺的材料,更是保存马类动物遗传多样性及用于家马性状改良和育种的珍贵物种,全球现存仅存约2000匹。

史玉江

冷知识

## 心电图是怎么回事

200多年的探索表明,电在生物体内普遍存在。生命过程的实质就是电子传递过程,特别是能量转换、神经传导、光合作用、呼吸过程均与此有关。心电图只是其中最常见的一个例子。

让我们从微观到宏观来解释心电图的形成过程。心肌细胞在心脏跳动中起到关键作用。它的细胞膜隔离了细胞质和细胞外的物质,细胞膜上镶嵌的蛋白质能选择性地通过甚至主动搬运一些离子,例如钾离子、钠离子等,这些离子是带电荷的。而蛋白开放或关闭离子通道是通过蛋白的形状变化完成的,也就是说可以控制是否让某种离子通过。

由于心肌细胞膜对钾、钠等不同离子的通透性不同,不同离子在细胞膜内外分布存在差异,细胞静息状态下,这些带电离子的分布差异导致膜外的电位比膜内高;当局部的膜兴奋时,通道蛋白对离子的通透性会发生变化,膜内外离子重新分布,造成膜外电位比膜内低。这种兴奋可以沿着细胞膜传递,导致细胞膜按空间顺序兴奋,从而电位也按一定的

空间顺序出现差异并发生变化。心肌细胞膜兴奋时经一种称为兴奋—收缩耦联的机制,组织内部发生生物化学变化,将电能转换为机械能,从而使肌纤维收缩缩短。

整个心脏的心肌细胞的兴奋具有时间性和空间性,从而导致心肌不同步收缩。只有这样,心脏才能有有条不紊地完成泵血功能。心脏兴奋性的精确传导取决于心脏内的快传导纤维。在某一时刻,心脏的某个部位处于兴奋收缩状态,其余部位处于舒张状态,随着时间的变化,收缩和舒张的部位也发生变化。当我们把电极安置在体表特定部位(如右臂和左腿)时,可以记录到反应心脏不同部位兴奋所表现出电位的总体差异,也就是我们见到的心电图。

如果心脏内部的电位传导机制发生故障,或者心肌某一部分出现损害,这种总体的电位变化规律就会发生改变,体现在心电图。因此,心电图检查可用于诊断多种心脏的疾病,挽救宝贵的生命。

赵章琰