

年轻人也中招！你踩了几个“伤心”雷区？

3个护心妙招快收好

“年轻人一般不会患心脏病”“心脏病就是老年病”……日常生活中，你是否经常听到这样的讨论？然而，最新数据显示，中青年（≤45岁）急性心梗发病率较十年前飙升68%。2024年《中国心血管健康与疾病报告》显示，我国45岁以下人群冠心病发病率已达6.7%，较10年前上升3倍，且近半数年轻患者首次发病时就出现心肌梗死，部分甚至因抢救不及时失去生命。

心脏健康不分年龄，无论是“60后”还是“00后”，不良的生活习惯都会损伤心脏。下面，咱们就聊聊伤害心脏的3个雷区，看看你踩了几个？



雷区一：吸烟

不少人压力大、心情不好时，会通过吸烟来缓解缓解心情，可是，你不知道的是，烟草会全方位无差别伤害你的心脏。

烟草燃烧时，会释放七千多种化学物质。有研究表明，每天抽一包烟（20支）及以上的人，发生心血管疾病、缺血性心脏病、缺血性脑卒中的风险，比不吸烟的人分别高出20%、34%和40%。每天一包烟，心脏的负荷就比别人高出三到四成。另一个容易被忽视的，是开始吸烟的年龄。研究发现，20岁前就开始抽烟的人，上述三类疾病的风险分别高出24%、41%和38%。好消息是，戒烟永远不嫌晚。行动起来，戒烟，就是给心脏减负。

雷区二：情绪大起大落

最新版《中国高血压防治指南（2024年修订版）》明确指出，精神压力同样在悄悄伤害心脏。指南指出，焦虑障碍患者发生高血压的风险是正常人的1.37~1.40倍；持续的精神紧张、负性生活事件以及愤怒情绪，会显著增加缺血性心血管疾病的发病危险。而长期高血压，正是导致冠心病、心力衰竭等心脏疾病的头号推手。所以别为小事炸毛，平复内心情绪，多留意生活里的美好。

雷区三：肥胖与高盐高油饮食

很多年轻人作为都市打工人，很少有时间自己做饭。打开外卖软件，点一份螺蛳粉或烧烤，方便又解馋。偶尔吃没问题，但长期高频食用高油高盐外卖，会给心血管带来不小负担。

《中国高血压防治指南（2024年修订版）》指南数据显示，体重指数每增加5千克/米^2，发生高血压的风险就增加49%；而超重、肥胖的中年人，心血管事件发生风险分别增加1.4倍与2.3倍。饮食中的重盐高油同样不容忽视。盐摄入过多会引发水钠潴留，增加血容量，推高血压，冠心病、脑卒中的发病风险也会随之升高；高油饮食会导致血液甘油三酯升高，导致血管扩张能力明显下降。因此点外卖应少选油炸、干煸菜品，在家做饭可以用带刻度油壶控油。

在日常生活中，除远离烟草、调节情绪、健康饮食外，我们也可以尝试以下三个进阶护心小妙招。

妙招一：保持充足睡眠

长期睡眠不足，交感神经会一直处在兴奋状态，心率变快、血压升高，心脏没法好好休息，天天都在“加班”。保证每天7~9小时睡眠，就是给心脏最好的夜间保养。

如果熬夜后该怎么办？可以在下午3点之前补觉，建议半小时，尽量不要超过1小时。补觉太晚或者睡得太久，都会干扰夜间睡眠。

妙招二：保持中等强度运动

每天开展30分钟中等强度的运动，每周5~7天。运动时能够正常交谈，但是没办法放声唱歌，就属于中等强度，慢跑、游泳都属于这类运动。同时还可以加入一周2~3次的力量训练，有助于保护心血管，长期坚持还能增加肌肉量、提高皮肤的弹性。另外，每天练上两套八段锦、五禽戏、导引，这些运动都可以养护心脏。

同时要避免久坐，减少长时间不动对心血管的伤害。每连续坐40分钟，就起身活动3~5分钟，伸伸懒腰、转转脖子、走动几步。

妙招三：按按内关穴

内关穴是手厥阴心包经上的穴位，中医认为它是守护心脏的重要关口，能够宁心安神、宽胸理气。

该穴位在手臂内侧腕横纹上两寸中间位置。右手3个手指头并拢，无名指放在左手腕横纹上，右手食指和左手手腕交叉的中间点就是。也可以攥紧拳头，手腕处会凸起两根筋，内关穴就在两根筋的中间。

可用左手拇指按揉右臂的内关穴，之后换右手拇指按揉左臂。开会紧张、心跳加速，或是熬夜之后心慌胸闷时，都可以按揉这个穴位帮助舒缓。

湖南医药学院 胡宗仁 杨婉如

换季皮炎反复发作 中医外治内调有良效

62岁的郴州市民黄大爷自入秋以来，躯干、四肢反复冒出红疹，痒得钻心，一到晚上更是加剧，整宿整宿睡不好觉。尽管买了不少药膏涂抹，效果却始终不理想。实在扛不住的黄大爷，近日来到郴州市苏仙区卜里坪街道社区卫生服务中心就诊。

接诊的李贞医师辨证后认为，黄大爷这是典型的“风邪袭表、血热郁肤”——夏秋交替，气温起伏、粉尘增多，风邪夹热侵袭肌表，郁而化热，发为红疹瘙痒。针对这一病机，李医师为黄大爷制定了个性化外治方案：选取风池、双肺俞、曲池、血海予以针刺治疗，同时在皮疹灼热瘙痒明显的阿是穴，开展局部点刺放血。经过一次治疗，黄大爷的瘙痒症状明显减轻，皮疹灼热感消退，当晚终于睡了个安稳觉。

李贞医生表示，过敏性皮炎看似是“皮肤问题”，根源却在体内。风池穴疏风散邪，肺俞宣肺固表、改善“肺主皮毛”功能；曲池为皮肤科要穴、清热疏风，血海养血凉血——四穴合用，祛风、清热、凉血兼顾；配合阿是穴局部放血，直击病灶，清泻局部郁热淤毒。整体上外治内调，标本兼顾，故有良效。

要注意的是，换季过敏性皮炎易反复发作，切勿长期盲目使用药膏。日常生活尽量规避粉尘、刺激性物质，清淡饮食，减少辛辣发物摄入，降低发作概率。

通讯员 王苗

马年话“马药”⑩

马兜铃：古方良药，如今为何被限用

马兜铃为马兜铃科植物，系多年生缠绕或匍匐状草质藤本，常见品类分为马兜铃与北马兜铃。二者以长江为地域分界，马兜铃多生长于江南地区，北马兜铃主要分布在长江以北。在药用炮制层面，它又分为生马兜铃与蜜马兜铃，蜜制工艺可缓和其寒凉药性，降低对人体的刺激，是传统中药的炮制智慧。

传统中医认为，马兜铃的果实、茎叶、根部均可入药，药性苦寒，核心功效为清肺降气、止咳平喘、清肠消痔，是治疗呼吸道与肠道血热病证的常用药。临床中，常配伍黄芩、桑白皮清泻肺热，缓解肺热咳喘、痰中带血等症状；搭配地榆、槐花则可清肠凉血，改善肠热引发的痔疮出血，对证用药时疗效确切。

然而，随着现代药理学的发展，马兜铃的药用隐患被彻底揭开，也让它成为医药界争议极大的药材。马兜铃全株含马兜铃酸，这是一种具备强肾毒性、强致癌性的物质，也是其最大的安全隐患。20世纪90年代，比利时发生了一起震惊世界的“中草药肾病”事件，上百名女性因长期服用含马兜铃酸的减肥中草药，出现不可逆的肾脏损伤、肾衰竭。随后的研究证实，马兜铃酸会直接破坏人体肾小管上皮细胞，诱发肾脏纤维化，长期蓄积还会引发尿路上皮癌变。更危险的是，其毒性损伤具有隐蔽性、滞后性、不可逆性，可能在服用数年甚至数十年后才爆发。

2003年，国家取消了关木通（马兜铃科）的药用标准；2004年，取消了青木香（马兜铃的干燥根）的药用标准；2005版《中国药典》中，对马兜铃的使用作出了严格限制，仅保留果实的有限药用途径，明确标注其肾毒性、致癌风险及不良反应，从源头杜绝滥用风险。时至今日，马兜铃的根茎部位已全面禁止入药。

马兜铃的前世今生，是中医药现代化、科学化发展的缩影。传统药材的价值值得传承，但暗藏的风险更需正视。在此提醒大众，切勿自行采摘、食用野生马兜铃植株。唯有依托专业的医药知识，辨证、限量使用中草药，才能让古方良药造福健康。

湖南中医药大学中医学院
主治医师 凌智

寒露时节 推荐两款食疗方

10月8日是寒露，这一时节意味着进入深秋。深秋养生无需大补大养，抓住核心关键——敛阳润燥、防寒固表即可。在饮食养生方面，注意清润生津，忌燥敛肺气。下面推荐两款食疗方。

1. 玉竹炒芹菜

功效：养阴润燥，生津止渴。

材料：玉竹9克，芹菜300克，葱、蒜、油、盐适量。

做法：将泡软的玉竹切成小片备用，把芹菜洗净斜切成片，用开水焯过备用。锅中放油，加入葱、蒜，然后放入芹菜、玉竹翻炒，加适量盐调味即可。

2. 冰糖百合茶

功效：养阴润肺，清心安神。

材料：百合10克，冰糖适量。

做法：将干百合洗净后放入壶中，加入适量冰糖，冲入沸水，焖泡15分钟后，代茶饮用。

湖南省中医院治未病健康管理中心
张志慧