



想健康要有好心態（一）

文／胡大一教授



現職

中華醫學會心血管病分會主任委員
北京大學人民醫院心血管研究所所長、心臟中心主任
首都醫科大學心臟病學系主任、心血管疾病研究所所長

經歷

衛生部首席健康教育專家
國家重點學科心血管內科負責人
北京大學人民醫院主任醫師、教授、博士生導師

學歷

北京醫科大學醫學系畢業
美國紐約州立大學醫學院研修
芝加哥伊利諾大學醫學院研修

〈以下內容取自 2018 年出版，胡大一著作：《告別老年心血管疾病，壽延十年》，由大喜文化授權刊登〉

心事別太重，心跳才能慢下來

健康長壽是人類追求的梦想，但你是否知道，心跳正常與否、快還是慢，會直接與壽命長短相關？研究發現，人一生中心臟大約要跳25億至30億次，減慢心跳並控制心跳正常，不僅有助於減少心血管疾病，還有助於延長壽命。



若想壽命長，心跳慢而常

壽命長短與心跳快慢有關

1. 動物壽命長短與心跳快慢有關，老鼠每分鐘心跳300~500下，壽命只有1~2年，而烏龜每分鐘心跳只有6~10次，正常可活上百年。

2. 人類想長壽，控制心跳與血壓一樣重要，且要調整好心態，避免生氣發怒引起心率過快。

你的心跳正常嗎？

怎樣獲得自己的靜息心率呢？需要在清醒、安靜、沒有入睡的情況下測量。如果靜息心率大於每分鐘70次，說明需要開始注意了。如果做完家事或者散步、慢跑以後，心率增加大於每分鐘20次，就更應格外注意自己的心率問題，及時到醫院就醫了。

心跳增快，後果很嚴重

發現心率是否增快、隨時注意觀察心率變化的目的是什麼呢？近年來，大量資料證實：慢性心率增快是心血管病的獨立危險因素。在引發心血管病的多種危險因素中，僅次於吸煙而位於第二位。國外的前沿研究顯示：心率加快的患者普遍比心率正常的人血壓高；同時慢性心率加快也能引起血糖升高、胰島素抵抗，最終形成糖尿病；可以使體重、紅血球數量、三酸甘油酯、膽固醇等幾方面指標提高，從而增加血液黏稠度。



你的心律正常嗎？

靜息心律	> 80 bpm 考慮治療 > 85 bpm 干預治療
中等量運動後心律	增加 > 20 bpm 需治療



2. 頸部、頭部、背部

受壓表現：酸痛痙攣等

解壓要點：感到頭、頸、背肌肉緊繃時，嘗試 5 ~ 10 次深呼吸，試著緩慢轉動頭頸部、活動腰部，並輕輕按摩肌肉發緊的部位。

1. 大腦

受壓表現：易疲勞，易老癡

解壓要點：消除肌肉的緊張與身體的疲勞可以適當放鬆心情，從而阻斷大腦釋放刺激壓力產生的神經化學物質。另外，微笑會刺激大腦迴路，多結交愛笑的朋友、看看搞笑視頻、編織衣物等也有放鬆效果。

4. 乳腺

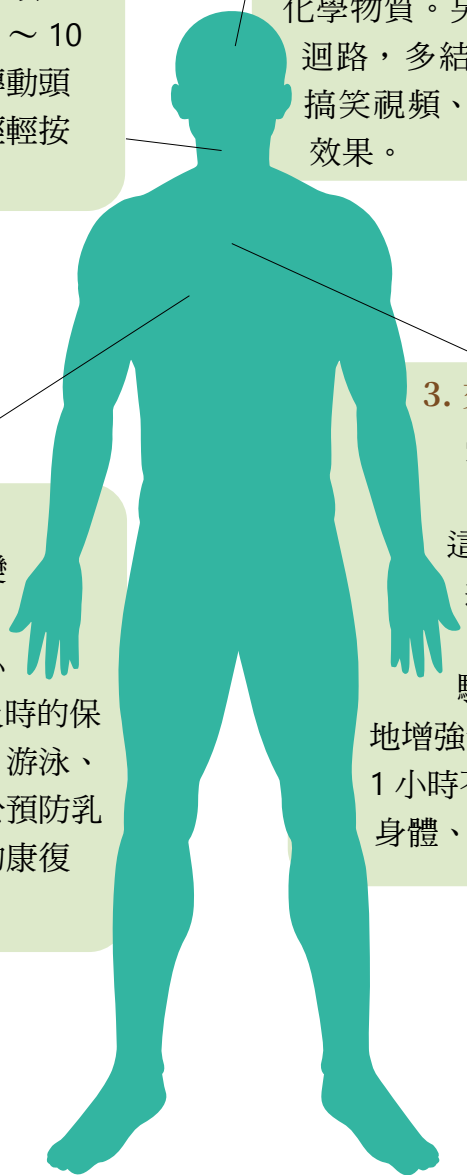
受壓表現：當心癌變

解壓要點：及時釋放和發洩壓力，保持心情愉快，是對乳房最及時的保護。擺臂散步、慢跑、游泳、跳舞等有氧運動有助於預防乳腺癌，對乳腺癌患者的康復也有幫助。

3. 交感神經系統

受壓表現：免疫力低下

解壓要點：運動是應對這類壓力的最佳方法。每週進行 5 次、每次 30 分鐘的有氧鍛煉如快走、騎車、游泳等，能有效地增強免疫力。其次，每工作 1 小時不妨休息 5 分鐘，伸展身體、喝喝茶、聽聽音樂等。



釋放「壓力點」，讓身體平穩

壓力一直被認為是現代人精神不濟、慢病纏身的禍首之一。據研究，人體有4個常見「壓力點」，最容易被壓力侵害（如左圖）。

心太累了，也該歇歇了

想要掙脫緊張的束縛？這裡有很多種放鬆的方法可供選擇。你不需要使用所有這些方法，但起碼利用一個星期的時間進行實踐，選擇出最適合的一種或幾種方法，並每天實踐1～2次。千萬記住，在你感到緊張的時候使用這些方法自我調節。

讓笑成為習慣

「笑」被譽為「生活的良方」、「靈魂的安慰劑」和「心靈的慢跑」。「笑」是舒緩緊張情緒的最好方法。

開懷大笑作用於肺、心臟，使大腦釋放促進快樂的化學成分，使肌肉得到放鬆。即便是微笑，已經足夠沖走消極的想法和緊張的情緒了。

購置一個活潑幽默的桌曆，欣賞

戲劇或者小丑表演，觀察寵物的滑稽動作……，讓「笑」成為習慣！

深呼吸

假如你感到緊張時的反應是呼吸急促，那麼深呼吸是適合的方式。另外，深呼吸還是熟練運用其他放鬆技巧的基礎，並且可以在任何時間和地點應用。

舒服地坐下或平躺，把手放在胃上，緩慢地深深吸氣，仿佛吸入的氣體進入了腹腔，小腹也要鼓起來了。整個腹腔好像一個被吹起來的氣球，並保持幾秒鐘不要把氣呼出。

呼氣的時候一定要慢，並使氣體從嘴中呼出，撅起的嘴可以幫助你控制呼氣的速度，如同慢洩氣的氣球。

漸進式放鬆

你是否曾經過於緊張，以至於無法令自己放鬆，儘管你很努力地嘗試，卻忘了平日放鬆時的感受。漸進式放鬆就是針對這種時刻的最好方法。它分為3個步驟，是一個先使肌肉收緊然後再放鬆的過程。人們可通過充分體會這兩種狀態下的不同感受，重新感知自己的身體。



第一步，緊握拳頭，感覺手部肌肉的緊張。保持這一動作幾秒鐘。

第二步，鬆開拳頭。注意體會緊張感的消失，你是如何感到自己的手比剛才輕了，前臂也可能比剛才輕了。

第三步，比較收緊和放鬆時的不同感受。當你握拳時，是否手在抖動；而鬆開拳頭時，你的手是否感到發熱和刺痛？

將以上3個步驟運用於身體的其他部位：面部、頸部、胳膊、胸、腹部、背、腿和腳。

擺脫疑神疑鬼，心神自寧

任何人都可能有不同程度的猜忌心，但在有些老年人身上卻更為突出。他們對小輩、鄰居、朋友、熟人的態度、言行往往十分注意和敏感，部分老年人經常捕風捉影，胡亂猜疑，不但影響了家庭和睦，還損害到自身的健康。

為什麼會出現疑神疑鬼

首先，不少老年人退休後無所事事，閑得無聊，於是整日心事重重，而一旦遇到一些不如意的生活小事後，就會亂發脾氣，心理就會煩躁不安。



其次，一些老年人喜歡沒病找病、對號入座，結果使本已比較脆弱的心理更加脆弱。有的老人在一段時間裡心理特別不正常，經常疑神疑鬼，說自己這也不舒服那也不舒服，老是懷疑自己得了癌症等嚴重的疾病。

首先要正視自己

正視自己心理異常的可能性，弄清楚可能出現的病理、生理原因，以及異常的表現和趨向，自我克制，自我糾正，遇事三思。

學會自我寬慰

生老病死是自然規律、人之常情。我們不能決定自己生命的長度，但我們可以決定生命的寬度，我們可以活得更加充實。老年人要儘量使自己的注意力從體內轉向體外，從家庭轉向社會，包括參加適當的體育鍛煉和從事一定的體力勞動，以加強社會交往，增強人際關係，擴大自己的活動範圍，發展自己的興趣愛好。

「話療」少不得

家中的成員分別上班、上學之後，老人就成了「孤家寡人」，常有失落感、孤獨感，難免亂想、疑神疑鬼。此時若邀上幾位知己朋友，海闊天空地「聊」上一陣子，老人的精神狀態可大為改觀，還能預防老年癡呆及腦中風。當然，要多聊些好事、樂事，聊的時間也不宜過長。

胡大一語錄

外在的高危因素容易改，但有些致病因素未必一眼可見。比如焦慮、抑鬱、多疑猜忌、驚恐等負面情緒，對健康的危害不亞于吸煙、高膽固醇飲食，由此導致的高血壓、冠心病等也為數不少。同時，它還會增加心律失常、血管痙攣的風險，甚至誘發猝死、危及生命。

