

养生新鲜报

环境“伤心”不可低估

□ 牛雨蕾

谈起心血管健康,戒烟、减重、控脂等已深入人心,但一种更隐蔽的风险正在渗透日常生活——呼吸的空气、耳边的噪声、难耐的酷暑、屏幕的蓝光,可能在潜移默化中“伤心”。1月底,欧洲心脏病学会等四大国际权威机构,在《循环》期刊发布联合声明,明确表示:环境风险因素已取代吸烟、肥胖和高血脂,成为全球心血管疾病死亡的主要推手。

环境“伤心”是叠加式打击

声明明确显示,糖尿病、高血压等非传染性疾病,每年导致4100万人死亡,相当于全球死亡总数的71%,其中心血管疾病致死占比高达44%,致死规模远超癌症等疾病。据统计,仅污染一项就导致900万~1260万人丧生;若进一步纳入塑料污染等新型环境问题,环境风险因素引发的心血管疾病死亡规模,已超越吸烟、肥胖等传统风险,成为不可忽视的健康威胁。

不少人印象中的环境风险是雾霾、尾气等,但事实不止于此。首先是人类活动直接造成的人为暴露,除了空气污染外,还包括噪声污染(如临近主干道、工地)、夜间照明、塑料污染、化学污染等,人口密度大、工业集中的城市往往是重灾区。另一类是气候变化引发的极端影响,比如极端高温、沙尘暴、洪水、野火等,因城市贡献了全球75%的温室气体排放,间接提升了这类风险的发生频率与强度,进一步加剧城市居民的环境威胁。

随着城市化进程不断加速,预计到2050年,全球近七成人口将居住在城市中。这也意味着,未来会有更多人长期生活在各类环境风险中,叠加快节奏生活催生的久坐、营养过剩、熬夜等“城市病”,居民的心脏将面临多重考验。

复旦大学附属中山医院心内科主任医师陆浩表示,“环境伤心”这一结论,已是心血管领域的共识。这些环境风险并非孤立存在,而是与传统风险因素相互交织、彼此放大。比如,长期吸入污染空气,会让本就偏高的血压、血脂更难控制;极端高温或低温天气,



会直接影响血液黏稠度,增加突发血栓的风险。

四大致病机制环环相扣

空气、噪声、温度这些看不见,摸不着的环境因素,为何会一步步“攻破”心脏防线?航空总医院心(血管)内科主任医师刘芳解释,这背后是一条由四大致病机制构成的完整损伤链。

起始点:氧化应激老化血管。如同铁器生锈、苹果变黄,人体也会自然“氧化”,抗氧化系统会利用抗氧化酶、维生素等进行中和,维持动态平衡。但当PM2.5、微塑料或噪声污染侵入人体,会诱发机体产生过量自由基,超出抗氧化系统的清除能力。这些自由基宛如“微型炮弹”,无差别攻击血管内皮与心肌细胞,导致血管弹性丧失、脆性增加。

第二环:炎症加速斑块形成。当血管被“氧化”,机体便将其识别为“病灶”,启动免疫反应,释放大炎症因子,引发慢性炎症。久而久之,脂质、血小板等物质逐渐在炎症部位沉积,形成动脉粥样硬化斑块,使血管逐渐变窄。一旦遭遇污染加重、气温骤变、过度劳累等,慢性炎症可急性发作,造

成斑块破裂形成血栓,直接诱发心梗。

第三环:神经失衡调控失效。人体中,交感神经主导“应激反应”,比如在运动时加快心跳、升高血压,副交感神经负责“修复休眠”,可在睡眠时让心跳放缓、血压降低,“一动一静”维持身体稳态。然而,夜间照明、电子蓝光、持续噪声等,会刺激交感神经过度兴奋,短期可表现为心慌、血压升高,长期下去,心血管始终处于紧张状态,可出现心律失常、顽固性高血压,甚至心源性猝死。

终点站:内皮功能全线失守。氧化应激、炎症反应与神经失衡联手,最终会攻破血管“防线”——内皮细胞。作为血管内壁的屏障,内皮结构一旦被破坏,调节血管舒张、抑制血小板黏附的功能随之丧失。这不仅会加速动脉粥样硬化、血栓形成,还会继续激活炎症、氧化应激的恶性循环,最终诱发各种心血管病。

个人做好防护,集体共同守护

虽然环境“伤心”的机制很清晰,但风险因素和心血管病并非一一对应。两位专家表示,在异常环境中,如果身体出现特定信号,或许是心血管的求救警报,4类高危人群尤需警惕。

包括既往有冠心病、心梗、脑梗病史人群,高血压、糖尿病、肥胖患者,长期熬夜、吸烟、工作强度大等高压生活方式人群,以及高龄老人。

在高温环境下,如果出现胸闷、胸痛、头晕等症状,提示脱水与血液黏稠度上升,血栓风险大幅增加,需尽快到阴凉处休息、补充水分,必要时需就医;长期处于噪声环境,若睡梦中被惊醒后出现心悸、头痛,警惕血压飙升、房颤;在雾霾天,若出现呼吸困难、心慌,可能是心梗前兆;低温寒潮来袭时,若出现胸痛、手脚冰凉,需及时保暖并休息,避免剧烈活动,防止病情加重。陆浩特别强调,“如果突发胸闷胸痛、大汗淋漓、呼吸困难,且3~5分钟内无法缓解,一定要立即拨打120急救电话。”

刘芳强调,不少环境风险难以完全避免,单靠医疗干预远远不够,需要每个人做好防护。

内强体格。坚持定期体检,盯紧关键指标,血压控制在130/80毫米汞柱以下,血脂重点关注低密度脂蛋白胆固醇,一般人群应低于3.4毫摩尔/升,空腹血糖控制在4.4~7.0毫摩尔/升,糖化血红蛋白力争小于7.0。只有指标达标,才能有效提升机体对冷热、污染等风险的耐受力。

出门看天。将防护融入生活,出门前查看天气预报、空气质量,雾霾、沙尘暴等恶劣天气减少外出,如有必要尽量佩戴口罩;天冷时(低于零下5℃)避免晨练,及时添衣,注意颈部保暖;室内外温差大时,在楼道或门厅停留缓冲2~3分钟,让身体适应后再出门。

居家净化。居室要定期清洁,及时清理墙角、浴室的霉斑;烹饪时全程开启抽油烟机,优先选用蒸、煮、炖等低温烹饪方式。同时,睡前1小时远离电子蓝光,卧室使用遮光窗帘,睡觉时佩戴眼罩或耳塞,自行隔绝环境刺激。

环境治理是守护心血管健康的长远之策,政府需做好长期规划,增加城市绿地面积,加大对施工噪声污染、夜间光源污染、工业排放等人为污染的治理力度;同时,号召全社会从身边小事做起,比如随手关灯、节约用水、绿色出行,减少温室气体排放,共同应对环境风险。

生蚝需要冷藏保存

◎ 于荷

生蚝凭着独特的口感,受到很多人的喜爱,拌菜、炖鱼、煮肉、熬汤甚至调制火锅调料时,越来越人喜欢倒入些蚝油。但有没有发现,它与其他很多调味品的不同之处?在瓶身的使用说明里写着:需要冷藏。

蚝油不是油

蚝油的名字中带了一个油字,但它是油吗?中国营养联盟理事、高级讲师徐静说:蚝油是利用牡蛎蒸、煮后的汁液进行浓缩或直接用牡蛎肉酶解,再加入食糖、食盐、淀粉或改性淀粉等原料,辅以其他配料和食品添加剂制成的调味品,蚝油里面是一定含有蚝汁。蚝油品质的好坏与其原料的来源和含量有很大关系,按国标生产的蚝油,味道鲜美,含有蛋白质、维生素和矿物质等营养成分。一瓶好的蚝油呈半流质状,稠度适中,无渣粒杂质,久贮无分层或淀粉析出沉淀,色泽鲜艳,呈红褐色至棕褐色,具有蚝香,味道鲜美,醇厚甜和,无焦、苦、涩和腐败发酵等异味。

蚝油既保留了鲜蚝的独有风味,又没有鲜蚝的腥臊,是一种营养丰富、味道鲜美、浓郁的调味品。此外,还有一种用冬菇为原料熬制的素食蚝油。不过虽然它名字中有油,但蚝油并不是油脂。

建议买小瓶,开盖后需冷藏

你家是不是也习惯把蚝油和其他调味品一起,放在灶台边或者橱柜里,做菜时打开就用感觉很方便?但其实这样做非常不好。

徐静说:蚝油在常温下容易变质,开封以后的蚝油,保质期会变短,如果放在灶台边上温度又高,就更加快了变质时间。如果用了“变味儿”的蚝油,不仅没给菜提鲜,反而还影响了菜的口味,另外变质后的蚝油还可能对健康有不好的影响。所以,蚝油开盖后一定要放在冰箱里冷藏保存。值得注意的是即使冰箱保存也不宜存放时间过长,尽早吃完,最好别超过半年,建议最好买小瓶的,可以帮助控制每次使用的用量,也可以适当缩短存放时间,以防变质。

放蚝油就少放盐和酱油

看配料表可知,蚝油含有盐的成分,且盐和白沙糖较多。徐静说:每15克蚝油含有糖2~3克,盐1~2克,看着不太多,但很多人蚝油的用量通常都会多于15克,盐和糖也会跟着增多。所以如果先放蚝油了,就要尽量少放盐和酱油了。

另外有读者问我,蚝油中有蚝,是不是可以补钙?但其实蚝油中生蚝的含量很低,更主要是糖、盐和增味剂,所以也没有多少矿物质钙,指望它来补钙这事儿还是不靠谱的。



热辣鲜香的重庆豆花饭

◎ 付娟

用鲜香刺激,热辣下饭来形容遍布重庆街巷的豆花饭十分贴切,正因为它具有鲜明的地方特色,所以在重庆的美食江湖上占据着极为重要的地位。

在重庆,夸一碗豆花好要用“绵扎”这个专属词语,用来形容豆花不老不嫩的状态。要知道,豆花太老会失了灵气,味同嚼蜡;太嫩的话一夹就散,连一盘菜也算不上。而豆花要想达到“绵扎”的状态,关键在点卤的温度和手法,这需要靠千百次的练习才能掌握其中诀窍。如果你想吃“绵扎”的豆花,最好到小巷深处的豆花小馆,一到中午老板就会准时奉上一盆雪白的豆花,其“绵扎”的程度回回让人放心。

吃豆花必配蘸子饭,它的做法不复杂。先将稻花香大米水煮,沥水后填入木制的桶状蘸子中,上盖竹片编织的巨大笼盖,以巨型铁锅蒸熟,吃起来能感觉到米里混着竹木味道。

重庆老板很热情,有人点单后,用漏勺舀满满一大勺豆花,每一碗都装得满满当当。夹起一块颤巍巍的豆花,往装着各色调料的浅碟里一裹,再滚进热气腾腾的蘸子饭里,那麻辣鲜香的滋味一瞬间直冲鼻腔,吃完豆花,碗里还剩下汪名“胆水”的淡黄色汤水,消渴又解辣,喝上两口,幸福感油然而生。

热油豆花饭则吃起来更香、更辣。店家根据食客的口味,将姜蒜、葱花、辣椒面、花椒粉等调料放在碗内,再浇上一勺烧得滚烫的菜籽油,伴随着此起彼伏的“滋滋”声,调料的香味瞬间迸发出来,然后与嫩滑的豆花和热气腾腾的蘸子饭拌匀即可食用。

现在,重庆还有自助的豆花馆,一口大锅中装满了“绵扎”的豆花,任君盛取,巨大的自助调料台更是让人大开眼界,有从香辣、微辣、中辣,重辣到变态辣的油辣子海椒,还有烧椒糍粑海椒、鲜红辣椒、永川豆豉、折耳根、豆腐乳、葱花、香菜、蒜蓉、花生碎、酥豌豆、脆黄豆、芝麻粒让人眼花缭乱。

没有人知道重庆到底有多少家豆花馆,而每家又有自己的特色。如果你来到了重庆,随便走进一家豆花馆,相信都不会让你失望。

“倒春寒”最伤阳气

□ 赵欣

春天的气候就像孩儿面,说变就变。在中医看来,“倒春寒”天气最伤阳气。

人体的阳气就像大自然里的太阳,具有温煦全身,抵御外邪的作用。春季万物升发,此时阳气像刚刚破土的小嫩芽,虽然生机勃勃,却不够稳固。“倒春寒”会打破春天人体阳气平缓升发的节奏,引起两类健康问题。1.寒邪直中。皮肤在感知到春暖后,会自然打开毛孔,使阳气有序升发。但“倒春寒”一来,寒邪就会通过张开的毛孔直接侵犯人体,引发感冒、胃痛、腹泻、过敏性鼻炎等。这就好比敞开大门迎客,结果闯进来的却是坏人。2.阳气被困。寒性有收引、凝滞之性,会导致经脉收缩,气血运行不畅。这股寒气会打压刚刚升起的阳气,让它“憋”在体内发不出来。阳气无法温煦四肢体表,人就会出现怕冷、手脚冰凉、关节酸痛等问题。

应对“倒春寒”,核心任务是扶助阳气,分享四个有效方法。

春捂有术。“春捂”不是多穿衣服,而是要捂对地方,重点护好三个阳气关口:1.颈项关(大椎穴)。脖子后方是人体阳气汇聚和通行的要道,一条温暖的围巾,就是保护这里最简单有效的方法。2.腰腹关(命门穴、神阙穴)。后背的腰眼(命门穴附近)和腹部的肚脐(神阙穴)是阳气之根,贴身穿一件棉质背心,能很好地护住这里的阳气,避免寒邪入侵肠胃。3.脚踝关(三阴交、太溪穴)。脚腕皮下脂肪薄,却有多条重要经络经过,春天应穿着高帮鞋及长裤护好脚踝。

吃点辛味。饮食要顺应春天升发的特性,同时兼顾散寒需求,适当吃一些洋葱、大蒜、香菜等辛味食物,可以通阳散寒,帮助阳气升发。一碗热腾腾的生姜红糖水或姜枣茶(生姜3片、红枣5颗,煮水),是驱散体内初感寒邪的良方。同时,避免食用生冷的沙拉、刺身或凉菜,以免损伤脾胃阳气。

适度运动。动则生阳,运动是提升阳气的有效方式。春天运动不宜剧烈,不能大汗淋漓,否则不仅损伤阳气,还会耗伤津液,反而让寒邪更容易入侵。可在阳光明媚的午后,去户外走走,同时晒晒后背,后背是“阳脉之海”督脉所在之处,晒太阳能借助天时,补充最纯正的阳气。

睡前泡脚。可以用艾叶、生姜、桂枝煮水来泡脚,艾叶能温经散寒,生姜和桂枝可助阳通脉。水温建议控制在40℃左右,泡至身体微微出汗即可,既能祛除寒湿,又能引火归元,帮助睡眠。

吃五谷要『对路』

□ 单祺雯

“五谷为养”是传统医学传承千年的饮食智慧,但稻、黍、稷、麦、菽并非人人适合。北京中医药大学第二临床医学院(东方医院)营养科副主任医师刘芳,主治医师魏帼表示,每种谷物都有其独特的性味归经,对应不同体质需求,唯有“对路”,方能成为滋养身心的“主食良药”。

稻:大米。大米味甘,性平,归脾、胃经,适合大多数人,尤其适合病后初愈、需要温和调养者。

黍:黄米。黄米味甘,性微温,归脾、胃、肺经,适合体质虚寒、脾胃虚弱、便溏乏力者。但需注意,黄米性温,实热体质者(口干、便秘、常长痘)或湿热内蕴者(身体困重、皮肤油腻、腹胀便溏、小便短黄、舌苔黄腻)不宜多食,以免助热生火。

稷:小米。小米味甘咸,性微凉,归肾、脾、胃经,适合体质偏热、易上火、睡眠不佳者,产后虚热、脾胃虚弱者常可用小米调养。但要注意,小米性凉,虚寒腹泻者食用时,建议先炒黄,或与红枣、生姜同煮,以中

和凉性。

麦:小麦。小麦味甘,性微凉,归心、脾、肾经,适合心气不足、失眠多梦者。其中,浮小麦(干瘪轻浮者)止虚汗效果佳,可煮水代茶饮;全麦制品通便之功强,但相对难消化,脾胃功能弱者应少食或发酵后食用。

菽:豆类。大豆味甘,归脾、胃、大肠经,生用性偏凉,炒制或熟食则性平,能益气健脾、利水消肿,常制为豆腐、豆浆以助消化。此外,红豆、黑豆分别以养心、益肾著称,颇具食疗价值。豆类食用前,务必充分浸泡、彻底煮熟,以降低胀气风险。

“五谷为养”的精髓在于知性知味,以食为疗。人的体质是动态变化的,饮食需灵活调整。季节、情绪、疾病阶段都会影响体质,通常来说,夏季可略增小米、小麦以清热,冬季则适合黄米、炒豆以温养。食用谷物后还应观察:腹部是舒适还是胀满,精力是充沛还是困倦,大便是通畅还是滞涩?这些身体反馈十分具有说服力。此外,选择五谷时,还讲究以下要点。

避免单一化与过度度。即使所选谷物适合体质,长期只吃一种也易导致性味偏颇,比如黄米性温,多食可能助热,多食豆类易胀气。建议轮换摄入或制作杂粮饭,以平衡性味。

处理与烹饪改变性味。小米、大米、豆类炒制后性偏温,健脾止泻力增强,适合虚寒便溏时食用;小麦面粉发酵后更容易被吸收消化,温性略增,适合脾胃功能弱者;将五谷做成粥、羹更养胃,适合体质虚弱者。

