

心跳越慢越长寿?

三个方法助你“减减速”



成年人的心跳一般在每分钟60-100次之间。在这个范围内,心跳快好还是慢好?

发表在国际期刊《科学报告》上的一项新研究显示,心率较快的个体在30年的随访期间死亡率更高,5年内静息心率增加与死亡风险在统计学上存在显著关联。

一项发表在《中华预防医学杂志》上的研究也显示,高龄老人全因死亡的发生风险随静息心率次数的增加而上升,且在80-89岁老年人群中相对显著。

在清醒、不活动的安静状态下,每分钟心跳次数被称为

静息心率。静息心率较低通常表明心脏功能良好,能够更有效地泵血,意味着心脏不需要快速跳动就能满足身体的需求。

因此,从理论上讲,在正常心率范围内,心跳越慢的人越长寿。怎样能健康地减慢心跳,降低死亡风险呢?

培养运动习惯。虽然运动时心率会升高,但长期坚持运动可以增强心脏功能,使其每次跳动时泵出的血液更多,不需要跳很快就能满足机体所需,从而降低心率。

保持正常身材。肥胖人群体内脂肪组织较多,需要消

耗更多的氧气。同时,胖人患心血管疾病的风险更大,容易给心脏增加“阻力”。两方面影响,都会加重心脏负担,使其必须快速跳动才能维持全身的血液供应。

长期心情放松。当人感到紧张、焦虑或害怕时,心率会加快。这是因为身体交感神经兴奋,进入“战斗或逃跑”模式,准备应对潜在的危险。如果长期精神压力大、情绪紧张,就可能导致心率长期升高,影响健康甚至寿命。平时可以听听音乐、培养兴趣爱好,或者每天去公园溜达20分钟。 据北京卫视我是大医生

五个吃饭习惯暗藏风险

或可诱发多种疾病

吃饭快。一口饭还没下肚,另一口已经到嘴里了,这样会让大量空气和饭一起进入胃肠道,可能引起胃胀气。此外,快速进食时,血糖会处于大起大落的不稳定状态,这就容易增加胰腺(负责调控血糖)的工作负担,长此以往可能引发胰岛素抵抗,从而导致糖尿病。

吃太咸。盐是导致高血压的重要危险因素,每个人的血压对摄入的食盐(钠)量有不同程度的反应,即所谓的盐敏感性,因摄入钠盐较多而引起的高血压被称为盐敏感性高血压。有研究报告称,我国

高血压患者以高盐敏感性更常见,高盐摄入会增加心血管疾病风险。

吃太烫。世界卫生组织下属的国际癌症研究机构IARC发布过报告,饮用65℃以上热饮可能会增加罹患食道癌的风险。日常饮食中适宜的进食温度为10℃至40℃,最高不要超过60℃。吃过烫的食物是食道癌、胃癌的诱发因素之一。

吃剩饭剩菜。剩菜剩饭储存不当或加热不当有食物变质的可能,剩饭剩菜容易滋生细菌,吃进去易导致肠胃炎。有些反复加热的隔夜蔬



菜里含有较多的亚硝酸盐,会增加胃癌、食道癌等癌症的风险。

边吃边玩手机。很多人在用餐时会边玩手机、边看电视,这会延长进食时间,导致不专注于食物本身,一不留神就容易导致热量摄入过多,引起肥胖。 据养生中国

“御寒第一肉”虽好 搭配不对或伤身

气温骤降,“御寒第一肉”羊肉是许多人此时节的养生首选。但要注意,一些食材不宜与羊肉搭配。

羊肉大热,醋性甘温,与酒性相近,两物同煮,易生火动血,因此羊肉汤中不宜加醋。另外,醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸,宜与寒性食物搭配,与热性羊肉不适宜。

羊肉中含有丰富蛋白质,茶叶中含有较多鞣酸,吃完羊肉后马上喝太多茶,容易引发便秘。

南瓜性属温热,和羊肉同属于温热食物,不宜一起过量食用,同样的道理,在烹调羊肉时也应少放点辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香、醋等辛温燥热的调味品,以防上火。 据人民网科普

长倒刺是缺维生素? 关键在于保持滋润

专家表示,目前没有任何医学证据证明倒刺与营养缺乏或维生素水平有关。

产生倒刺主要原因是皮肤屏障功能受损,手部皮肤由于缺乏皮脂腺,且需要接触复杂的环境(如频繁洗手或者接触化学品),角质层容易受损。

没必要因长倒刺而检测维生素水平。预防倒刺的关键在于保持手部皮肤的滋润,使用含脂质成分的护手霜,并减少手部频繁摩擦和浸水。如果倒刺伴随其他皮肤问题,如红斑、瘙痒等,可能与皮肤疾病有关,建议及时就医。

据科学辟谣