

心梗从发病到入院 女性为啥比男性多耽误46分钟?

2026年3月,复旦大学附属中山医院心血管内科葛均波院士团队的沈雳、黄丽红等在《美国心脏协会杂志》发布了一项值得警惕的研究:女性心梗从发病到入院,要比男性多耽误46分钟。

数据显示,女性心梗患者从发病到抵达医院的中位时间为170分钟,比男性多耽误46分钟。即便调整了年龄、基础疾病等因素,这一差距仍然存在——女性整体院前延误的中位时间,比男性多出24分钟。换句话说,同样是心梗,女性往往比男性晚几十分钟到医院。

研究分析发现,女性院前延误的时间,主要是耽误在呼叫急救这个决策阶段——也就是从症状出现到拨打120这一段更长。而且,80岁

以下和生活在农村地区的女性,延误的时间更长,她们在面对疑似心梗的症状时,更容易选择“再看看”“再忍忍”,而不是立刻求救。

为什么女性更容易“忍”?研究人员说出了三个原因:

症状“不典型”,容易被误判。一提心梗,大家想到的都是胸口压榨性疼痛。但女性的心梗往往不按“标准剧本”来——除了胸痛,还可能只是后背疼、下巴疼,或者突然莫名其妙地极度疲劳、恶心呕吐。这些信号很容易被当成累了、胃不舒服,压根想不到是心脏在“求救”。

心梗在很多人印象中男性患者更多一些。很多女性身体不舒服时,第一反应是“应该不是什么大事”,总觉得自己“不至于”。这一想,就耽

误了最宝贵的救治时间。

“我病倒了家里怎么办?”照顾孩子、操持家务、伺候老人……女性身体不舒服了,她们的第一反应不是“我得去医院”,而是“我倒在家里怎么办”。尤其在农村地区,健康意识相对更薄弱。

对女性要特别提醒:即使没有“典型压榨性胸痛”,以喘不过气、恶心、后背疼、下颌疼、异常乏力为主,也可能是心梗发作。很多人认为心梗更多见于男性,但事实上,女性尤其是中老年女性和合并高血压、糖尿病等基础疾病的女性,同样是高风险人群。别自己硬撑着去医院。一旦怀疑心梗,请优先选择拨打120,而不是自己开车或打车去医院。

据人民日报健康客户端

结节怕这三个动作 有空做起来

甲状腺结节、肺结节、乳腺结节,以及一些囊肿、息肉、肌瘤,以下3个简单动作可以从根源调理。

推揉膻中穴(两侧乳头正中央):以膻中穴为中心,上下左右轻柔按揉60次即可,力度以微酸胀感为宜。
按揉曲池穴(屈肘时,肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点):用拇指指腹垂直按压曲池穴,双侧交替进行,每侧按揉60次,以局部酸麻感为佳。
空心掌拍极泉穴(腋窝下):空心掌轻拍双侧腋窝,左右两侧各拍60次,力度以皮肤微微发红、舒适为度。

据CCTV生活圈

三道艾草美食 在家就能做

通讯员 李煦

杭州市第一人民医院医生傅大治推荐了简单易做的艾草美食。

艾叶煮蛋。将艾叶、大枣、鸡蛋放入砂锅,加清水煮沸,鸡蛋煮熟后去壳再煮5-10分钟,调入红糖即可,能温经散寒、益气养血。
艾草茯苓瘦肉汤。瘦肉焯水备用,将瘦肉、生姜、茯苓放入锅中,加2升清水大火煮沸,转中火煲1小时,加艾草煮3-4分钟,加盐调味即可,能散寒祛湿、安神养心。
艾草小米粥。鲜艾草洗净切碎,小米煮至黏稠后,加入艾草碎煮5分钟,加少许冰糖,能健脾和胃、祛湿安神。

野菜疯长季 采食需谨慎

本报记者 徐小翔

春分过后,大地回暖,对于浙江人而言,荠菜、香椿、马兰头是春日最爱的三种野菜,它们营养价值如何?如何健康食用?采挖时需注意哪些风险?浙江省中山医院营养科主任刘建芳给出指南。

荠菜被誉为“补钙小能手”,每100克含钙294毫克,堪比牛奶,还富含维生素C、胡萝卜素和膳食纤维,但它草酸含量较高,肾结石患者不宜多吃,食用前需用沸水焯烫30秒以上,可去除草酸,降低结石风险。

香椿作为“树上蔬菜”,香气独特,维生素C和E含量突出,每100克维C约40毫克,优于多数常见蔬菜。但香椿亚硝酸盐含量较高,老叶和存放久的香椿更高,食用前必须

用沸水焯烫1-2分钟,去除大部分亚硝酸盐,保障安全。

马兰头是浙江人餐桌上的经典,性凉味辛,具有清热解毒、凉血止血功效,适合肝火旺盛、咽喉肿痛者,且富含钾、钙和维C,热量低,适合减脂人群。但脾胃虚寒、易腹泻者需少吃,避免肠胃不适。

刘建芳强调,野菜尝鲜需以安全为前提,牢记四大安全守则:一是不认识的不采,避免混淆毒草,如水芹菜与有毒的毒芹、荠菜与臭荠;二是避开污染区域,不采摘公园、绿化带、马路边的野菜,选择远离污染源的郊野山林;三是处理充分,多数野菜需焯水后烹饪,去除有害成分、减轻苦涩;四是尝鲜不贪多,尤其老人、儿童、孕妇及脾胃虚寒者需节制。



图据AI生成

刘建芳建议,若对野菜辨认无十足把握,最安全的方式是到菜市场、超市购买。品尝春菜是感受春日馈赠的美好方式,切勿因大意而冒险,愿大家都能安全品尝大自然的鲜嫩。