

新年要健“心”

心脏病发病年龄在提前，过度劳累、压力、长期精神紧张，使人体的中枢神经调节受影响，导致血压升高；频繁地在外就餐、饮食无序使得血脂增加；很少运动使体内能量消耗降低，血糖、血脂同时居高不下。这三高问题加重了心脏负担。心内科医生建议：

保持心脏健康，最重要的是血液黏稠度 心脏是我们身体的“活力泵”，血液过于黏稠，血流阻力就会加大，给心脏增加负担。多喝水是降低血液黏稠度最直接的方法，尤其在干燥季节和睡前要补水，心脑血管疾病在这两个时间发病率偏高，就是因为那时人体水分最少，血液黏稠度升高。

多吃深色的水果和蔬菜 绿色蔬菜，特别是花椰菜和菠菜对控制血压大有好处；紫色的蔬菜，例如茄子、葡萄、甘蓝也有降低血压，是最大众化的健心食品，不妨多吃。

聪明地运动 适量的运动确实有利于增强心脏功能，促进身体正常的代谢，尤其对促进脂肪代谢、防止血管硬化有重要作用。但必须科学、适量，绝大多数人的运动结果似乎只是让自己疲劳，这种方法很容易受伤，而且收获甚微，最好是对自己的锻炼方法进行一次正确的评估。

食用橄榄油 营养学家认为，橄榄油中含有的多酚是一种高质量的抗氧化物，它能抑制体内低密度脂蛋白（坏胆固醇）的水平，减少血管中的血栓，从而对心脏有益。

上一个生活闹钟 20岁~40岁的人在安静状态下收缩压超过135mmHg，说明你的工作、心理负担已经超过了心脏的正常承受范围。这时你就需要过一段“闹钟式”生活：定时睡觉、起床、吃饭、排便，每天睡眠时间不得少于7小时。严格遵守自己的作息表，数周之内，你的神经系统和内分泌系统就会形成节律性，让你的血压恢复正常。

——（摘自《家庭主妇报》，更多内容请关注<http://www.wanan-tech.com>）