

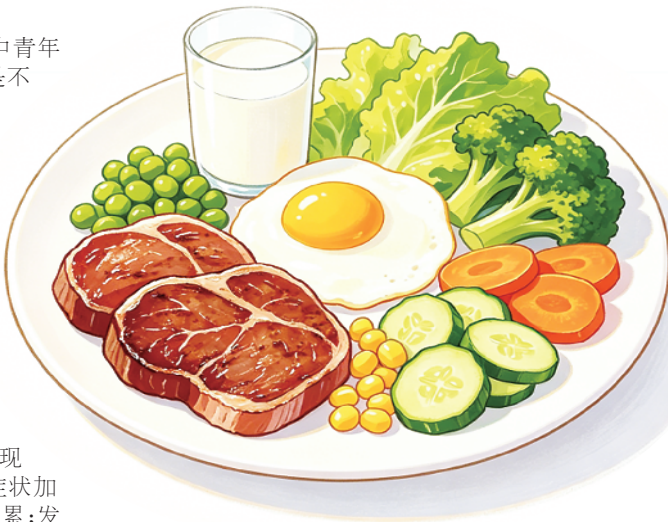
# 警惕不良生活习惯 心梗盯上中青年

在很多人的认知中,心梗常被认为是老年人专属疾病,与中青年无关。然而随着生活方式改变,这种“老年病”正悄然年轻化,熬夜、暴饮暴食、久坐、吸烟、酗酒等习惯正悄悄堵塞血管,为心梗埋下隐患,守护心脏健康已成全民必修课。

心梗年轻化趋势日益明显,不少中青年因突发心梗就医甚至失去生命,根源是不良习惯的长期累积。临床数据显示,中青年心梗患者以男性居多,普遍存在工作压力大、缺乏运动、体型偏胖、长期吸烟喝酒等问题,且多伴有“三高”中的一项或多项。这些因素长期叠加,会损伤血管、加速血管硬化,最终诱发心梗,很多人发病后才察觉风险,此时已错失最佳干预时机。

很多人误以为心梗突发毫无征兆,实则不然。北京大学人民医院心内科主任医师张海澄指出,心梗发作前有3个预警阶段:发病前数周至数月,会出现莫名疲乏、胸部轻微压迫感,活动后症状加重,休息后缓解,这些表现易被误认为劳累;发

病前1周,胸部不适加重,可能出现肩背、腹部甚至牙齿等部位的放射性疼痛,这种疼痛持续时间短,易被忽略;发病前1小时,不适感加剧,这是阻止心梗的关键窗口期,需立即就医。



北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健提醒,以下5个“致命习惯”需规避:一是暴饮暴食,易导致血脂升高、血栓形成;二是情绪激动,会加速血管斑块破裂;三是打鼾伴“间停”,可能引发夜间心脏缺血;四是久坐不动,会升高血栓风险;五是吸烟酗酒,会损伤血管、加速血管硬化。

预防心梗重在养成良好习惯。医生建议:保证每天7~8小时的睡眠,避免熬夜;饮食清淡、三餐规律,保证蔬果、全谷物和优质蛋白摄入;每天30分钟中等强度运动,每周2次力量训练;规范管理“三高”,遵医嘱用药;控制腰围(男小于90厘米,女小于85厘米);每年体检,若出现胸闷、心悸等症状应及时就医。

心脏是人体的“发动机”,血管堵塞后的抢救时间极短。心梗年轻化敲响警钟,日常习惯直接影响心脏健康。远离不良习惯、重视身体预警,才能有效规避心梗风险,守护自身和家人健康。

(据“人民日报健康客户端”微信公众号)

## 春日脱发诱因多 科学养发正当时

春回大地,万物复苏,可不少人却陷入了“脱发焦虑”:洗头时一抓一大把,梳头时满地碎发丝,日渐后移的发际线让人忧心不已。很多人疑惑:为什么春天头发格外“留不住”?其实,春日脱发并非偶然,除了季节本身的影响,过敏、生活习惯等多种因素都在暗中“作祟”。结合专家观点,我们为大家解析脱发诱因,送上实用养发指南,帮你轻松应对春日脱发难题。

正常人每天脱落50~100根头发属于正常现象,若脱发数量明显增多、头发整体稀疏或出现片状脱落(如斑秃),则属于异常脱发。春日脱发高发,主要与以下4个因素密切相关。

最易被忽视的诱因是过敏。中日友好医院皮肤科主任医师杨顶权表示,过敏引发的慢性炎症会释放组胺等炎症介质,破坏头皮微环境,损伤毛囊,导致头发提前脱落。同时,过敏人群的免疫系统过度活跃,会直接影响毛囊正常功能,还可能通过干扰营养素摄取间接损害头发健康。尤其春季花粉、尘螨增多,过敏体质人群脱发症状会更明显。

北方春季干燥多风,也是脱发的重要推手。干燥天气会加速头发水分流失,发丝易产生静电,导致毛鳞片损伤,进而出现干燥、打结、分叉,最终引起头发脱落。此外,春季人体新陈代谢旺盛,头发“更新换代”速度加快,会让人明显感到脱发增多;冬春交替时,气温、湿

度的骤变刺激头皮,干扰毛囊活动,从而加重掉发。

除了季节因素,遗传、饮食、生活习惯和疾病也会让你的头发比别人更易脱落。饮食上,挑食导致的蛋白质、B族维生素缺乏,会减缓头发生长,使发质变差;高糖、高脂食物摄入过多或硒元素摄入过量,也会诱发或加重脱发。

不良生活习惯同样伤发。武汉市第三医院中医科副主任医师曾江琴提醒,湿发时人们用毛巾猛搓、频繁烫染编发,会直接损伤发丝;熬夜、劳累、情绪波动则会导致神经功能失调,减少头皮供血,让头发因缺乏营养而脱落。此外,头皮油脂分泌过盛,若未及时清洁,易堵塞毛囊引发感染;贫血会导致毛囊营养供应不足,易增加脱发风险。

值得注意的是,春季也是养发的黄金时期。湖南中医药大学第一附属医院皮肤科副主任医师祁林表示,春季人体新陈代谢加快、血液循环顺畅,毛囊功能活跃,毛发细胞活跃度提升,头发生长速度也随之加快。人们抓住这个时机科学养发,能有效减少脱发,促进头发生长。

春日养发可以从以

下几个方面入手:一是经常梳头,用牛角梳、木梳或手指指腹,从前额发际向后梳至颈后,再从耳上部向后梳理,每次50~100下,促进头部血液循环、放松头皮;二是调整习惯,早睡早起,避免熬夜劳累,适当运动,饮食清淡,减少辛辣刺激食物摄入;三是补足营养,多吃蛋、奶、瘦肉等优质蛋白,杂粮杂豆、动物内脏等富含B族维生素的食物,以及红肉、动物血、海产品等补铁补锌的食材。

同时,大家要注意缓解压力,每天用10分钟深呼吸或冥想,以平复情绪,避免思虑过度、恼怒;过敏体质者需避开过敏原,春季花粉浓度高时外出佩戴口罩、护目镜,回家后及时洗手洗脸、更换衣物,必要时用盐水冲洗鼻腔。

春日脱发多是季节因素与自身状态共同作用的结果,无需过度焦虑。大家掌握科学的诱因规避方法和养发技巧,能有效减少掉发,让头发在春日里健康生长。

(据“生命时报”微信公众号)



本版组稿 杜营营 本版图片为 AI 制作

