

从认知到行动 守护每一次心跳

健康科普

心血管疾病发病率、致死率,且有年轻化的趋势。很多人对心脏健康的认知仍停留在“生病再治”的被动层面,忽略了预防的重要性。为此,专家呼吁心脏健康需要长期关注和日常呵护,并主动采取行动守护心脏健康。

认识心脏高发疾病

很多患者认为胸闷、胸痛就是心脏病,其实心脏就像一个四室的房屋,需要门窗结构(瓣膜开合)、水管道(冠状动脉供血)、电路(心电传导)、墙壁(心肌收缩舒张)四方面正常运转。所以心脏病并非单一的疾病,而是涵盖了影响心脏结构与功能的多种疾病类型。

1.心脏的门窗问题——瓣膜病

随着老龄化社会的到来,70岁以上老年人的瓣膜病发生率显著增加,心脏的四个瓣膜——主动脉瓣、二尖瓣、三尖瓣、肺动脉瓣均有可能出现狭窄或关闭不全。以主动脉瓣狭窄为例。心脏就像人体的“动力泵”,主动脉瓣就是这个泵向全身供血的“总阀门”。每次心脏收缩,主动脉瓣都会及时打开,把富含氧气和营养的血液送向大脑、心脏本身、肠胃、四肢等。

一旦这个“阀门”变窄(医学上叫主动脉瓣狭窄),全身的血液供应就像被掐住了“总水管”,身体各处都会出现麻烦。比如因脑部供血不足产生晕厥,因心脏供血不足产生胸闷、胸痛,因胃肠道供血不足产生胃肠功能不良,因下肢或全身供血不足而全身乏力。

2.心脏的供水管道问题——冠心病

冠心病是由于冠状动脉内的粥样斑块逐步发展,使血管重度狭窄或闭塞,造成心肌供血不足而引起的疾病。其最典型的表现为心绞痛,常因体力活



(资料图片)

动或情绪激动诱发。当冠状动脉完全阻塞时,便会引发急性心肌梗死。

因此,若发生与体力活动相关的胸闷、胸痛、腹痛、牙痛,或凌晨卧位休息时发生的胸闷、胸痛,休息后缓解,要警惕冠心病的可能。

3.心脏的心电节律问题——房颤

很多人偶尔会感觉心脏“跳得不对劲”——不是跳得快,而是跳得毫无规律,还伴随心慌、气短、胸口发闷,这种情况就是房颤。房颤最大的危害是容易引发脑卒中。

房颤发作时,患者最直观的感受是心慌,不会有太多不适感,因此很多人认为房颤的持续存在并无大碍。殊不知,在房颤节律状态下,左心房尤其是左心耳内会因血流瘀滞而形成血栓。若左心耳的血栓突然脱落,顺着血流堵塞脑动脉,会导致缺血性脑卒中等严重疾病。如果错过了急诊取栓或溶栓的机会,易导致偏瘫。

4.心脏的墙壁问题——心肌病

心肌病是一类由心肌结构或功能异常导致的心脏疾病。该病常由感染、酒精中毒、遗传、自身免疫性疾病等因素引发。根据不同的病理表现和

临床特征,心肌病主要分为扩张型心肌病、肥厚型心肌病、限制型心肌病等类型,主要表现为心脏扩大、心肌肥厚或僵硬。

疾病早期可能出现活动后气短、乏力等轻微症状,疾病严重时可引发心力衰竭、心律失常或猝死。

5.常见的共同结局——心力衰竭

心力衰竭是各种心脏疾病发展到晚期的共同结局,此时心脏收缩或舒张功能下降,无法将血液有效泵出。心力衰竭患者最突出的症状是呼吸困难,早期表现为活动后气短,随着病情加重,在安静状态下也会感到呼吸费力,甚至在夜间睡觉时因憋气而醒来。此外,患者还常伴有下肢水肿,同时可能出现乏力、食欲减退、腹胀等。

用行动改善心脏健康

想要守护心脏健康,先要弄清楚哪些因素会带来威胁。有些影响心血管健康的因素,是无法改变的,如高龄、家族遗传因素等。因此,大家更应该关注的是那些可以改变或控制的危险因素。

第一,警惕“三高”:高血压、高血脂和高血糖。高血压会持续冲击血管壁,让血管逐渐失去弹性;血脂高会导致胆固醇等脂质斑块在血管内沉积,堵塞血管;高血糖则会损伤血管内皮。第二,吸烟。烟草烟雾中的尼古丁和一氧化碳会损伤血管内皮,促进血栓形成。第三,超重和肥胖,尤其是腹型肥胖,不仅会让身体代谢紊乱,还会增加心脏负担。

此外,久坐不动,高盐、高脂、高糖饮食,长期过量饮酒以及精神压力,也会损害心血管系统。了解心血管疾病的危险因素,就像拿到了一张守护心脏健康的“地图”,它清晰地指明了我们需要努力干预的方向,如戒烟限酒、合理饮食、科学管控体重等。

不少人试图通过“先放纵,再运动”的方式躲避饮食过量的危害,但近期发表的一项研究表明,这样做可能会加重心脏损伤。因此,科学减重应遵循“饮食优先、运动相辅”,避免陷入“暴食+狂练”的恶性循环。

守护心脏,需要长期管理并且从认知迈向行动,守护好每一次心跳。(李妍)

睡眠障碍、免疫力下降,严重的还可能引起骨质疏松等。

如果在运动前就感到疲惫,甚至有抗拒运动的感觉,其实是身体在发出要求休息的信号。此时,如果不及时进行恢复,反而坚持运动,很容易造成运动损伤,或者导致免疫力下降。所以,不鼓励身体对运动产生抗拒时坚持运动,这不是对意志力的锻炼,而是违反自然规律的一种错误做法。

正确的做法是,好好休息几天,想运动的时候再去运动。当养成运动习惯后,您会惊喜地发现,自己有主动参加运动的意愿。这也提示我们要倾听身体的需求,合理安排运动负荷,主动学习帮助身体恢复的方法,从而达到更好的运动效果。

(张满)

健康体重

▼ 转版稿件

时强调“通过以文化人更好聚人心、暖民心、强信心,充分激发广大干部群众改革创新、振兴发展的激情和斗志”。

维系着家国纽带,寄托着美好情怀,传承千年的春节生动彰显着文化的力量,提示我们充分把握文化的凝聚、润滑、整合、化育功能。

当中国迈向国家治理体系和治理能力现代化的新征程,要进一步发挥文化养心志、育情操的作用,构建具有强大感召力的核心价值观,整合社会意识,不断巩固全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础。

添彩:顺应人民群众更高期待

舞蹈《殇》引发不屈不挠的共鸣、情境诗朗诵《这束光》点亮青春的朝气、情境戏剧《永远的番号》激起感动的泪水……

9月3日,纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年文艺晚会《正义必胜》隆重举行。通过电视、透过网络,人们反复品味着动人节目,在社交平台上留下如潮好评。随着生活水平不断提高,人民对文化产品的质量、品位、风格等的要求也更高了。

习近平总书记深刻指出:“文化强国之‘强’最终要体现在人民的思想境界、精神状态、文化修养上。”这就要求我们跟上时代发展、把握人民需求,以人民为中心建设文化强国。

以人民为中心,要满足人民精神文化需求作为出发点和落脚点。

天津推出四大系列500余项文旅活动,北京带来1485场演出,河北奉上八大主题200余场示范活动——这个国庆中秋假期,京津冀联动打造文旅盛宴,组成一幅生动的金秋人文景观。文化发展,为的是人民、依靠的是人民,成果也当由人民共享。

一方面,要着眼满足人民群众多样化、多层次、多方面的精神文化需求,深入挖掘当前文化需求侧的新趋势和新特点,让更多优质文化资源直达基层。

另一方面,要尊重人民主体地位,保障人民文化权益,把宣传、教育、引导和服务群众结合起来,促进满足人民文化需求和增强人民精神力量相统一。

以人民为中心,要增强文艺原创能力。2025年新春伊始,《哪吒2》屡创票房纪录,成为彰显新时代文艺原创力、生命力的生动例证。

沉实厚重、丰富多彩的文化产品,是满足人民精神文化生活的关键所在。这提示我们,文化各领域要以充沛的激情、生动的笔触、优美的旋律、感人的形象创作生产出人民喜闻乐见的优秀作品,把最好的精神食粮奉献给人民。

以人民为中心,要提高公共文化服务水平 and 文化产业发展质量。

文化和旅游部最新数据显示,截至2024年底,全国共有公共图书馆3248个、群众文化机构近4.4万个、新型公共文化空间4万多个,群众享受文化服务有了更多的好去处。

更好保障人民文化权益,应当坚持推动公共文化服务标准化、均等化,推进城乡公共文化服务体系一体建设;推进文化领域供给侧结构性改革,完善文化产业规划和政策,不断扩大优质文化产品供给,让人民的文化获得感、幸福感有效增强。

激活:在新的起点继续推动文化繁荣、建设文化强国

“在世界百年变局加速演进、我国社会主要矛盾深刻变化、新一轮科技革命和产业变革深入发展的背景下,文化强国建设仍存在不少短板和不足,必须高度重视,认真研究解决。”

习近平总书记的重要讲话,为文化强国建设指明方向。

锚定2035年建成文化强国的战略目标,我们要坚定不移走中国特色社会主义文化发展道路,植根博大精深的中华文明,顺应信息技术发展潮流,不断发展具有强大思想引领力、精神凝聚力、价值感召力、国际影响力的新时代中国特色社会主义文化。

文化的生命力在于于创新创造。习近平总书记强调,把激发创新创造活力作为深化文化体制机制改革的中心环节,加快完善文化管理体制和生产经营机制。

把握源头,要统筹各类人才培养,建设一支规模宏大、结构合理、锐意创新的高水平文化人才队伍;顺应潮流,要探索文化和科技融合的有

健康教育

《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》等法律都对公民健康权进行了明确规定,例如:

《中华人民共和国民法典》第一千零四条规定:“自然人享有健康权。自然人的身心健康受法律保护。任何组织或者个人不得侵害他人的健康权。”

《中华人民共和国刑法》多处规定,严重危害人体健康的行为将受到刑法制裁。

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第四条规定:“国家和社会尊重、保护公民的健康权。国家实施健康中国战略,普及健康生活,优化健康服务,完善健康保障,建设健康环境,发展健康产业,提升公民全生命周期健康水平。国家建立健康教育制度,保障公民获得健康教育的权利,提高公民的健康素养。”

提高公众的健康水平,需要国家、社会和个人共同努力。每个人都有获取健康的权利,也有不损害他人健康的责任。不污染环境,不随地吐痰,不在公共场所吸烟,不危险驾驶,怀疑患有或确诊传染性疾病时做好自我管理,等都是承担健康责任、不损害他人健康的表现。

(小卫)



国家和社会尊重、保护公民的健康权。(资料图片)

■下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第3条解读——“主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康”,敬请关注。


禁烟控烟
健康你我

二手烟的危害

二手烟是由香烟或雪茄燃烧时,飘出来或吸烟者抽烟时呼出的一种混合烟雾。在许多吸烟的场所中,二手烟是最常接触到的污染物。抽烟时喷出的烟雾可散发超过4000种气体和粒子物质,大部分这些物质都是很强烈的刺激物,其中至少有40种在人类或动物身上可引致癌症。在抽烟者停止吸烟后,这些粒子仍能停留在空气中数小时,可被其他非吸烟人士吸进体内,亦可能和气体的衰变产物混合一起,对人体健康造成更大的伤害。

当吸烟危害吸烟者本身健康的同时,二手烟也影响非吸烟者。除了刺激眼、鼻和咽喉外,它也会明显地增加非吸烟者患上肺癌和心脏疾病的机会。如果儿童与一些吸烟人士同住的话,他们的呼吸系统会较容易受到感染。其他影响包括引起咳嗽、气喘、痰多、损坏肺部功能和减缓肺部发育等。

(综合)



禁烟控烟 健康你我

加快建设文化强国

(上接1版)

2025年7月,京西宾馆。习近平总书记在中央城市工作会议上语重心长地指出,“现代化人民城市应当是物质文明和精神文明相协调的城市”。

既要物质富足的“面子”,又要精神富有的“里子”。“两手抓、两手都要硬”体现着社会主义现代化建设的根本要求,也反映着中国式现代化的崇高追求。

今天,我国经济实力、科技实力、综合国力和人民生活水平跃上了新的大台阶,更要注重将文化建设贯穿于经济建设、政治建设、社会建设和生态文明建设中,发挥文化在新时代中国特色社会主义布局中的支撑性、引领性作用。

从“村超”“村BA”“村晚”改变乡村面貌,到游戏《黑神话:悟空》带动旅游、文创等消费浪潮,再到如火如荼的“文博热”“出游热”……“文化+”,正不断释放出赋能经济社会发展的强大效应。

实践证明,把文化作为一种复合性创新要素融入经济活动,能够激活发展动能、提升发展品质,促进经济结构优化升级。

进一步认识文化的“助推器”作用,赋予经济发展更深厚的人文价值,必将催生越来越多的新增长点,为推动高质量发展打造新引擎。

今年春节前夕,习近平总书记赴辽宁考察

效机制,引入互联网思维和信息技术,把文化资源优势转化为文化发展优势。

前不久举行的北京文化论坛上,文创展售中心人流如织,融合传统元素与时尚设计的各类产品备受欢迎。

善于继承,才能更好创新。面向未来,只有坚持用马克思主义激活中华优秀传统文化中的优秀因子并赋予其新的时代内涵,才能推出更多既体现中华文明突出特性、中华文化重要元素,又反映时代进步和实践发展的文化成果。

文明如潮,不断提升国家文化软实力和中华文化影响力。

2024年,我国文化贸易总额达到1.4万亿元。动漫、游戏、潮玩、演艺等文化产品加速“出海”,助力中华文化走向世界。

建设文化强国,形成同我国综合国力和国际地位相匹配的国际话语权是应有之义。

新征程上,我们要积极推进国际传播格局重构,构建多渠道、立体式对外传播格局,广泛开展形式多样的国际人文交流合作,推动更多富有历史文化底蕴、反映当代中国生活、具备国际文化视野的作品走向国际。

坚持以习近平文化思想为指导,积极主动地学习借鉴人类一切优秀文明成果,调动各方面积极性主动性创造性,我们一定能加快建设文化强国,不断增强人民精神力量,筑牢强国建设、民族复兴的文化根基。

(新华社北京10月9日电)