

心梗、心绞痛、脑卒中……这些发病率、致残率、死亡率都很高的疾病背后，都指向一个共同的源头：心脑血管出了问题。预防此类疾病，首先要排除血管的“雷点”。

受访专家
应急总医院急诊科主任医师
缪国斌



心脑血管十怕 有一种是怕你发脾气

怕性子急

研究发现，爱发脾气的人患心脏病的风险比其他人高19%。性子急的人通常压力较大，且容易发火，情绪激动会导致血压骤然升高，进而点燃心脑血管事件的导火索。

医生建议：急脾气的人应时常提醒自己，做事三思而后行，遇事摆正心态，学学种花、养鱼、书画等，以陶冶性情。一旦感觉到自己的愤怒在冒头，最好借机离开一下，比如去个厕所、接个电话、续点茶水等。出来之后深呼吸几次，用冷水洗洗手，让自己先放松冷静下来。

怕压力大

工作生活长期压力过大，身体会处于紧张状态，导致交感神经兴奋，促使血管收缩，血压升高，血管壁受损，增加心脑血管疾病风险。

医生建议：学会深呼吸、冥想等放松方式，定期进行散步、慢跑等运动，确保每天有7~8小时高质量睡眠。如果自我调整后仍无法缓解压力，可以寻求专业心理医生的帮助。

怕温差大

夏天，很多人长时间身处空调温度过低的室内，乍一出门到高温环境中，可能引发心肌缺血，甚至触发急性心梗。

而冬天是心脑血管病的高发期，研究发现，气温每降1℃，心脏病发病率就会增加2%。当气温降到12℃以下，就该绷紧预防心脑血管病发作这根弦了。

医生建议：夏天不要吃太多冰棍、大口

猛灌冷饮、冲冷水澡，避免室内外温差过大。心脑血管病患者冬天外出前，要穿上暖和的大衣，系上围巾、戴好帽子和手套。

怕吃太咸

高盐饮食会使水分滞留在体内，增加血容量，导致血压升高。血压长期过高会损伤血管，增加心脑血管病风险。

医生建议：控制每天盐摄入量，最好不超过5克；使用限盐勺，逐渐减少用量。除三餐外，还要少吃腌制食品、高盐零食和加工食品。增加富含钾的食物摄入，如香蕉、土豆、番茄等，有助平衡体内钠钾平衡。

怕喝太多

很多人觉得喝点酒能拉近关系、活跃气氛，但酒精不仅会导致酒精性心肌病、高血压，更会造成心梗、脑梗等问题。

医生建议：为了心脑血管健康，最好尽早戒酒，如果一定要喝，最好不要空腹饮酒，喝酒前吃点高脂肪、高蛋白或高碳水化合物食物。成年人每天酒精摄入量不要超过15克，换算成各种酒类，相当于450毫升啤酒（4%）、150毫升葡萄酒（12%）、50毫升白酒（38%）、30毫升高度白酒（52%）。必须要喝的话尽量选择低度酒，饮酒时要多喝水。

怕吃太饱

吃得太多会占用消化系统资源，减少有效循环血容量。如果吃得油腻，大量甘油

三酯进入血液，会使血细胞和血管功能下降，患心脏病的风险就会大增。从左至右依次为：正常动脉、纤维斑块、粥样斑块、斑块破裂、血栓形成而且，吃太多富含脂肪的食物，会诱发急性胰腺炎，造成心脏骤停。

医生建议：避免暴饮暴食，吃饭八分饱，少吃肥肉、油炸食品等，多吃果蔬、鱼类、全谷物。

怕睡不好

长期失眠会使心脏病风险增加45%，入睡困难的人风险增加30%。

医生建议：保持卧室的温度适宜、通风良好，并保持相对安静；使用舒适的床垫和枕头。夜间有打鼾、憋气等情况的人，侧卧位睡觉可一定程度上改善夜间缺氧。如果有睡眠问题，不要随便吃安眠药，应咨询医生，从寝具、环境、心理、药物等方面进行综合调理。

怕用蛮力

人从静态突然发力，血压会瞬间升高，心脏承受的压力也会随之剧增。美国耶鲁大学研究发现，24%的人在心脑血管病发病前1小时内做过重体力劳动。

医生建议：患心脑血管病的人做事要慢，不要突然变换体位，选择和缓的有氧运

动。清晨睡醒后，不妨赖会儿床，伸伸懒腰、做做深呼吸，给血管、心脏一个缓冲时间。起身后，还可以试着在床上坐一会儿，觉得反应活动正常了再慢慢下床。

怕用力排便

便秘患者排便时，通常会用力过大，引起腹压和血压一起升高，同时心率加快，导致心肌耗氧量增加，心肌因而发生严重而持久的急性缺血，甚至发展为心梗。

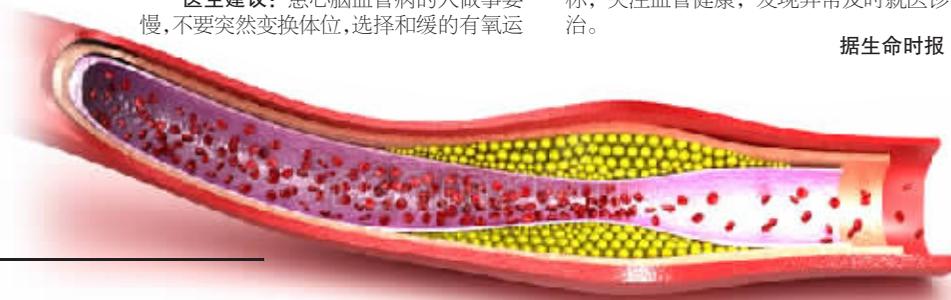
医生建议：有便秘问题的人，应养成每天清晨排便的习惯；多吃含粗纤维的粮食和蔬菜、瓜果、豆类，每天至少饮水1500毫升。与坐便相比，蹲便时腹压会更大，对于有心血管病的人来说，最好是坐便如厕。如果家中安装的是马桶，大便时不妨在双脚脚下垫个小矮凳，上身微微前倾，更有利于排便，排完起身要缓慢。

怕不体检

许多心脑血管病早期没有明显症状，如果不定期检查，很难及时发现。忽视体检可能导致病情恶化，错过最佳治疗时机。

医生建议：建议每年一次体检，尤其是40岁以上人群，定期检查血压、血糖、血脂（胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白）等指标，关注血管健康，发现异常及时就医诊治。

据生命时报



中药漫谈

“人言”可畏

李世平

人言可畏，最早出自《诗经》，是说流言蜚语很可怕。而有味中药，别号“人言”，确实让人生畏，即有“毒物之王”之称的砒霜。

旧时对于有些中药的叫法，医生用隐晦曲折的表达法，主要为了防止病人知情，对药物产生畏惧感或厌恶感，以保证疗效。“砒霜……惟出信州，故人呼为信石；又隐‘信’字而称‘人言’。”此隐名另一层意思在于提醒医者，“人言”可畏，用时千万谨慎。

《纲目》说：“砒霜之毒尤烈，鼠雀食少许，即死；猫犬食鼠雀亦死；人服至一钱许，亦死。”因其无臭、无味，尸检时也不易被发现，古代很多命案都是借砒霜杀人。《水滸》中，潘金莲就是用砒霜杀夫。砒霜急性中毒，多因吸入大量砒粉尘，或误服引起。前者的主症为咳嗽、胸痛、呼吸困难；后者的主症为剧烈腹痛、呕吐、腹泻。严重者迅速出现休克等症。施耐庵描写武大被毒后“七窍流血”，骨头变黑，乃属艺术夸张，

旨在渲染严重中毒之症状。

1815年6月，拿破仑兵败滑铁卢，被囚南大西洋的圣爱伦小岛。几年后，官方公布，他死于胃部疾病。有人据其临死前的症状，认为是砒霜所致的慢性中毒，并分析是卧室壁纸的涂剂中含有防虫防腐的砒霜。因受潮后，涂剂中的砒成分会以气体形式游离出来，造成其慢性中毒。砒霜之毒，可见一斑。

幼时听长辈说，用银筷子夹菜可以验毒。此法应是专门针对检验砒霜而设。《红楼梦》第四十回描述：“凤姐儿道：菜里若有毒，这银子下去了就试得出来。”古代提炼技术较落后，砒霜里伴有少量的硫和硫化物，硫与银器接触后，银器表面会生成黑色的“硫化银”。而现代砒霜提炼得非常纯净，不夹杂硫和硫化物，加上现银金属化学性质很稳定，此法已无检测作用。

有毒药，人们就会去寻找解毒之药。

看到《本草纲目》载有二十余种解砒霜之药，想起鲁迅先生所言：“本草家提起笔来写道：砒霜，大毒。字不过四个，但确切知道这东西曾经毒死过若干性命了。”《聊斋·真生》讲有人卖砒霜解药，但秘不外传。一次此人犯法被关押大牢，妻弟为他送饭，在饭菜中放了砒霜，待其吃后告知，逼他不得不说出解药。现在对于砒霜中毒，已有特效解毒剂“二巯基丙醇”，它在进入人体后，能与毒物结合形成无毒物质。

凡事都有两面。砒霜外用可治痔疮、瘰疬、癣疮等，内服可治寒痰哮喘、疟疾、休息痢和诸虫疼痛。当代河南省信阳县名医吴一溯善于用毒药猛剂治病。对于宿痰冷哮之症，他常用“紫金丹”以除根，该方是宋代止咳名方，内含微量砒霜。《实用中医内科学》也介绍：“冷喘久发，可合冷哮丸温肺化痰，或紫金丹开关劫痰。”砒霜虽被《本经》列为下品，倘能用其利而避其害，则如

兵家快骑利剑、直攻敌巢。诚如吴先生之言：“峻烈之药，或因副作用强，反应剧烈，或由功力大而分寸难于掌握，为医患所惧。然而，其性迅猛，多具夺关斩将之力，药效专著，每有直捣黄龙之功。”

蒲松龄对于峻烈类药发过议论：“砒（霜）、附（子），天下之至毒也，苟得其用，瞑眩大瘳，非参、苓所能及矣。而非仙人洞见脏腑，又乌敢以毒药贻子孙哉！”古人早有“若药弗瞑眩，厥疾弗瘳”之语，意指服药后，如没有头昏眼花等剧烈反应，疗效不是很好。

古代“以毒攻毒”的疗法，现已为世界范围内医学界共同关注，并且被运用于一些大病、难病、危重病、顽固性疾病的治疗中，显示出独特的疗效。不过，以毒攻毒，不得已而为之，自非易事。正如元代大名医朱丹溪临终前告诫其子所言：“医学亦难矣，汝谨记之！”