

突发心梗自救法：

含服硝酸甘油 速打120

血管就像人体的“生命通道”，负责输送氧气和营养，带走代谢废物。但不良的生活方式，使得我国心脑血管疾病的患病率逐年上升。国家心血管病中心数据显示，我国心脑血管病患者已超3亿人。

突发急性心肌梗死在家时如何自救？专家指出，除了拨打“120”急救电话，患者应选择平卧休息，并及时含服硝酸甘油。

北京大学人民医院心内科主任医师 刘健：硝酸甘油在舌下含服，经过舌静脉快速入血，它起效的时间是5分钟，如果能缓解代表心绞痛，如果不能缓解意味着是心肌梗死，而硝酸甘油含服需要次数，一次不行再来第二次，如果超过两次仍然不缓解，这个时候需要尽可能早到医院完成(冠脉)造影，植入支架开通动脉。

专家表示，高血脂、高血压、高血糖等，是引发血管疾病的高危因素。此外，饮食重油重盐重糖，烟酒不离身、久坐不动、睡眠少且有遗传家族史的人更要注意心脑血管风险。

北京大学人民医院心内科主任医师刘健：如果每天睡觉少于5个小时，相比于7到8小时睡眠的人心肌梗死的风险高好几倍。同时，焦虑紧张情绪也是发生冠心病和加重冠心病导致心梗的重要危险因素。

专家表示，心血管疾病可防可治。患者控制好血压、血糖、血脂，并戒烟、控制体重，可以显著降低心血管病风险；对于已经确诊的患者，应坚持服用阿司匹林和他汀降脂药物，避免心肌梗死的发生。

来源：中新网



盛夏时节，“上蒸下煮”的天气模式正式开启。洛阳新里程医院中医科中医师黄宗梅结合时令特点，推荐两道养生药膳，帮大家消暑祛湿、调和身心。

马齿苋赤小豆茯苓汤

食材：新鲜马齿苋100克、赤小豆30克、茯苓20克、猪瘦肉200克、生姜2片、盐适量。

做法：1. 赤小豆提前浸泡1小时；猪瘦肉切小块，冷水下锅焯水去血沫，捞出沥干；马齿苋洗净，掐去老根，切段备用；茯苓洗净。

2. 砂锅中注入适量清水，放入赤小豆、茯苓、瘦肉块、生姜片，大火煮沸后撇去浮沫，转小火慢炖40分钟。

3. 加入马齿苋段，继续炖15分钟至马齿苋变软，加盐调味即可。

功效：祛湿解暑，健脾开胃。(尤其适合湿热体质人群)

麦冬薄荷梨蜜饮

食材：麦冬15克、鲜薄荷10克、雪梨1个、蜂蜜适量。

做法：1. 麦冬洗净；鲜薄荷洗净，保留叶片；雪梨洗净，去皮、去核，切成1厘米见方的小块。

2. 砂锅中加适量清水，放入麦冬，大火煮沸后转小火煮20分钟，至麦冬变软。

3. 加入雪梨块，续煮10分钟，关火后放入薄荷叶片，焖5分钟。

4. 滤去残渣，待茶汤降至60℃以下，依个人口味加入蜂蜜搅拌均匀即可。

功效：生津润燥，清心除烦。(适合经常待在空调房人群)

黄宗梅提醒：小暑后养生需兼顾“清”与“润”，避免过度贪凉。这两款药膳总体性味平和，但若食用后出现腹胀、腹泻等不适，可暂停服用，并建议根据自身体质调整用量或咨询专业医师。来源：洛阳晚报

一汤一饮调和身心

专家解惑：炎炎夏日如何吃得好睡得香

大暑节气至，天气酷热难耐，很多人出现胃肠道不适、睡眠质量下降等问题。宁夏卫生健康委近日召开“时令节气与健康”(大暑)健康知识发布会，邀请专家答疑解惑，向公众普及夏季养生知识。

大暑节气，很多人出现疲乏无力的情况，如何顺应节气养生？胃肠道不适又该如何预防和调整？银川市中医医院脾胃病科主任、中医内科副主任医师徐娟介绍，大暑时节高温高湿，食物容易腐败变质，加上此时人体脾胃功能相对较弱，贪凉饮冷非常普遍，是急性胃炎、消化不良、肠易激综合征、慢性胃炎复发的高峰期。

“节制冷饮是预防胃肠疾病的关键。”徐娟介绍，应尽量少吃或不吃雪糕等冷饮，寒性水果的摄入要适度，睡觉时要盖好肚子，避免空调风扇直吹腹部。

天气炎热导致很多人出现睡不着、睡不好的情况，如何做能够保证充足睡眠？宁夏宁安医院心身医学科主任、主任医师王瑞介绍，应在睡前2小时至3小时完成晚餐，选择清淡易消化的食物，以七分饱为佳；尽量保持相对固定的人睡与起床时间，帮助身体建立稳定的睡眠-觉醒节律；傍晚时分可进行温和活动如散步等，有效平息焦虑；睡前一小时远离手机、电脑等干扰，可选择温和的拉伸、听舒缓音乐或阅读纸质书，营造专属的睡前仪式，让大脑自然切换至睡眠模式。来源：中新网

练乐器 大脑灵

日本京都大学与中国电子科技大学附属医院(四川省人民医院)联合在美国《影像神经学》杂志发表的一项新研究表明，即便到老年才开始学乐器，只要长期坚持就能减缓大脑退化，保持较好的记忆力和执行功能。

壳核和小脑是大脑中两个容易因衰老而萎缩的区域，同时也是最有可能受到乐器练习影响的大脑区域。然而，这一领域的大多数研究都以年轻参与者或从小就演奏乐器的人为对象。2020年，研究人员招募了53名平均年龄73岁的老人参加为期4个月的乐器练习，结果发现，其认知和大脑功能得到明显提高。4年后，研究人员再次找到上述老年参与者，发现其中一半仍在坚持练习乐器，另一半则转向其他形式的休闲活动。对比结果显示，与4年前相比，中止练习组的人语言记忆力下降，右侧壳核(大脑基底核的一部分)的灰质体积减小；而继续练习组的人记忆力没有下降，壳核也没有萎缩。磁共振成像结果也显示，相比中止组，继续练习组老人双侧小脑的活动区域更大。

新研究证实，练习乐器能预防或延缓衰老造成的认知功能下降，且开始时间永远不会太晚，尤其是对那些因身体疼痛或其他原因难以进行体育活动的老人来说。来源：生命时报

艾灸适用于哪些病症



艾灸作为中医外治法，凭借其操作简单、疗效确切的特点广受欢迎。该疗法通过燃烧艾叶制成的艾条或艾柱，利用产生的热刺激人体特定穴位，从而调节身体机能、达到防病治病的目的。下面，河南省周口市中医院刘应龙医生为大家讲解艾灸的主要应用。

疼痛类疾病：艾灸可缓解颈肩腰腿痛、关节痛、肌肉痛等病症。艾灸能促进局部血液循环和新陈代谢，有效

止痛，对寒性、劳损性疼痛效果显著。急性疼痛可艾灸阿是穴快速缓解；慢性疼痛则需坚持施灸才能起到缓解疼痛的效果。

消化系统疾病：艾灸适用于治疗腹痛、腹泻、便秘等消化系统疾病。艾灸中脘、天枢等穴位可调节脾胃功能，改善消化吸收，缓解不适。长期施灸还能提高胃肠免疫力，减少疾病复发。

神经系统疾病：艾灸可以调节神经系统。艾灸神门、三阴交等穴位有镇静安神、提升睡眠质量之效，能调和气血，平衡阴阳，帮助神经衰弱患者恢复神经功能。

女性月经疾病：艾灸能缓解痛经、月经不调等，对调理女性生理周期有独特效果。艾灸关元、气海等穴位可温暖子宫，调理月经，减轻痛经，促进盆腔血液循环，加速盆腔炎性物质的吸收。

皮肤疾病：艾灸有助于皮肤炎症、癣、痤疮等皮损的

恢复，通过促进血液循环和新陈代谢改善皮肤状况。艾灸曲池、合谷等穴位可清热解毒、消肿止痛，祛除体内湿气，减少湿疹、痤疮复发。

亚健康与体质偏颇：艾灸能调节免疫力，适合亚健康人群及体质虚弱者。艾灸大椎、肺俞等穴位可提升阳气，增强抗病能力。对于痰湿体质、阳虚体质人群，长期施灸能改善体质，增强身体机能。

慢性疾病与疑难杂症：艾灸广泛应用于治疗多种慢性疾病和疑难杂症，如强直性脊柱炎、类风湿关节炎、腰椎间盘突出等。督灸(沿督脉施灸)可调节阴阳平衡，增强免疫力；火龙灸(取督脉、膀胱经)能温补督脉，强壮元气。

艾灸治疗范围广泛，使用时需根据具体情况选择合适的灸法，并注意禁忌症，确保安全有效。艾灸不仅能缓解症状、治疗疾病，长期坚持还能预防疾病、改善体质，提升健康水平。来源：周口晚报