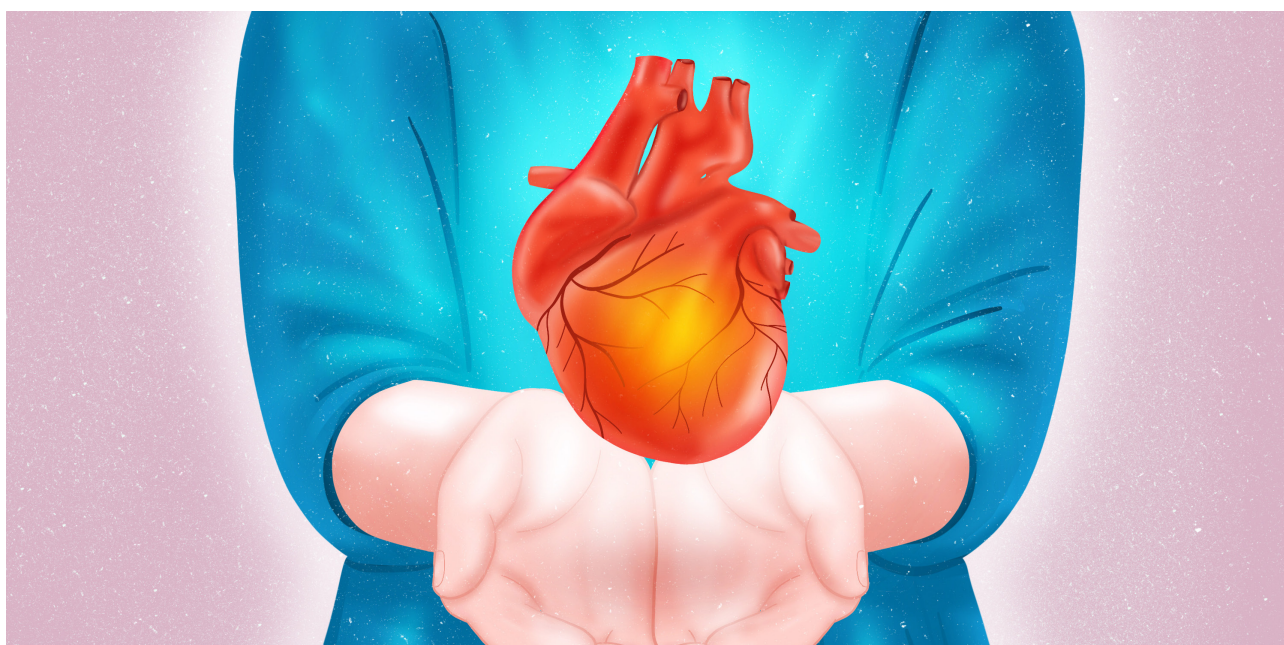


世界心脏日： 守护健康，从“心”做起

文 / 宁夏回族自治区中医医院（宁夏回族自治区中医研究院） 杨苗苗



2025年9月29日是第26个“世界心脏日”（World Heart Day）。世界心脏日的永恒主题为“健康的心，快乐人生”。其宗旨在于激励人们把静态的生活方式转变为积极的行动。

心脏作为人体的“发动机”，其健康直接关系到生命质量。目前，心血管系统疾病已成为全球范围内导致死亡的“头号杀手”。因此，了解心脏、保护心脏，是每个人的必修课。

一、心脏的重要性

心脏，这个位于胸腔中央、拳头大小的泵血器官，是人体循环系统的核心。它每分每秒不停地跳动，将富含氧气和营养的血液源源不断地泵送至全身各组织和器官，为细胞提供维持生命活动所需的能量。一旦心脏功能受损，全身各系统的正常运行会直接受到影响，轻

则出现乏力、胸闷等症状，重则可导致心力衰竭，进而引发休克，甚至危及生命。

二、这些“隐形杀手”正在伤害你的心脏

心血管疾病的发生并非“突如其来”，以下这些日常习惯都可能成为“隐形杀手”：

1. 高盐高油饮食

世界卫生组织建议成人每日盐摄入量不超过5克，过量的盐会导致血压升高。此外，油腻食物会使血液中甘油三酯、胆固醇水平升高，增加动脉硬化的发生风险。

2. 久坐

久坐会使血液循环变慢，导致血液黏稠度增加，长此以往会影响心脏储备功能。

3. 吸烟酗酒

烟草燃烧产生的尼古丁会刺激血管收缩，一氧化碳

会降低血液携带氧气的能力,而焦油等有害物质则会损伤血管内皮。另外,酒精可能导致血压波动、心肌细胞损伤。

4.长期熬夜与压力过大

熬夜会影响心脏的正常节律,导致心律失常风险增加。精神压力长期得不到释放,会使血压居高不下,久而久之可能诱发心肌缺血。

5.忽视基础疾病

高血压、高脂血症、糖尿病被称为心血管疾病的“三大危险因素”。高血压会持续损伤血管内皮,高脂血症会加速斑块形成,糖尿病则会破坏血管和神经功能。

三、日常护心七法助你筑起心脏防护墙

保护心脏无须“惊天动地”,做好这些小事就能让心脏更健康:

1.健康饮食

推荐采用以清淡少盐、食物多样、蔬果豆制品丰富、鱼虾水产充足为特点的“东方膳食模式”。简单来说,建议每天多吃蔬菜、水果和全谷物(如燕麦、糙米),每周吃2或3次深海鱼(如三文鱼、沙丁鱼),同时减少红肉和加工肉的摄入。

2.规律运动

保证每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。比如,每天快走30分钟,每周5天,就能轻松达到这一目标。

3.戒烟限酒

吸烟是诱发心脏病的重要风险因素之一。研究指出:戒烟1年,患心脏病的风险可降低50%;戒烟15年,患冠心病的风险等同于非吸烟者。在饮酒方面,世界心脏联盟也声明,酒精无安全剂量。所谓的“适量饮酒有益心脏”已被现代医学否定,因此为了心脏健康,最好滴酒不沾。

4.控制体重

将体重指数(BMI)保持在18.5~23.9 kg/m²是较为理想的状态。同时,应坚持定期体检,建议40岁以上人群每年至少做一次心电图、血压、血脂检查,以便及早发现并干预潜在问题。

5.管理压力

学会有效管理情绪和压力,可以通过打太极、做瑜伽、冥想等方式放松身心。

6.保证睡眠

规律作息相当于为心脏充电。每晚7~8小时是最佳睡眠时长。睡眠时间小于6.5小时者,患心血管疾病的风险会增加15%。

7.关注核心指标

定期监测血压、低密度脂蛋白胆固醇、空腹血糖这三大核心指标,并将其控制在合理范围内,能有效降低心血管疾病的发生风险。

心脏的健康,关乎每一个人的生命长度与质量。从现在开始,让我们用科学的习惯守护它,愿每一次心跳都充满力量,愿每一段人生旅程都健康从容。

万物与人

