

发怒一次心脏就受伤! 心脏好不好看看这里就知道



心脏负荷加重或肌肉损伤时,其泵血功能降低,输出血量不能满足器官及组织需要,同时它们中的血液也不能顺利回流到心脏,这种状态称为心力衰竭,简称“心衰”。如果出现以下一些症状,可能表明心功能受损。

心脏不好的九个表现

第一,一躺下就气短。患者平卧几分钟后出现气短,坐起后才可稍微缓解。此时应考虑患者可能出现了心衰。这是由于平卧时回心血量增多,导致气道阻力增加,患者出现气短。此时应及时到心内科就诊。

第二,胸口沉重如有大石。就是平常所说的“胸闷”,若排除情绪因素及其他脏器如呼吸系统功能改变,此时应考虑患者可能存在心肌缺血。如胸闷持续数分钟不能缓解,甚至出现胸口剧烈疼痛,则很可能出现了心绞痛甚至急性心肌梗死。应尽快拨打120,赶往最近医院,有条件的情况下可先自行含服硝酸甘油片或速效救心丸等药。

第三,衣服和鞋子突然变紧。衣服、鞋子变紧,不少人第一反应可能是自己胖了,但对心脏疾病患者来说,可能提示心功能受损。这是由于心排出血量下降,肾脏血流量减少,排出体外水分减少,出现下肢浮肿、体重增加(尤其3天内增加超过2公斤),需及时就医。

第四,食欲不振。心脏功能受损的患者除了有食欲不振的表现,还可能出现腹胀、恶心呕吐、便秘、上腹痛等症状,多是由于右心功能衰竭,胃肠道淤血引起。

第五,头昏头晕。头昏头晕在日常生活中比较常见,睡眠差、颈椎病、高血压等是较常见原因。但伴随血压明显偏低的头晕头昏,可能是心功能受损所致,严重者还可能出现晕厥、心源性休克等危及生命的情况,此时应迅速就医。

第六,焦虑不安。正常人焦虑不安大多与情绪有关,而有人在情绪稳定时仍觉心悸、心慌、坐立不安,这要考虑是否存在心脏疾病。心率增快、心律不齐是心慌焦虑常见原因,多由心脏功能性或器质性改变导致,应早期干预,防止症状进一步加重。

第七,咳嗽不止。多数人感冒会出现咳嗽、发烧等症状,且咳嗽在白天黑夜不会有很大差别。但一些人没有发烧等其他类似感冒症状,唯独咳嗽不止,夜间多于晚上,平卧时比坐起时明显,此时要警惕是否心功能受到损伤。这可能是肺淤血使气道受到刺激,可伴随咳白色泡沫痰,痰中带血丝,急性发作时甚至可出现粉红色泡沫样痰。

第八,容易疲劳或终日乏力。很多心脏病患者起病便是以乏力或易疲劳开始,多是由于左心功能受损,心排出量降低,不能满足外周组织灌注所致。

第九,少尿且下肢浮肿。出现少尿和下肢浮肿,很多人常认为是肾脏出了问题。实际上,心脏功能受损会导致肾脏血流不足或体静脉压力过高,常出现少尿及下肢浮肿等。肾脏长期缺血,可导致肾功能恶化,出现蛋白尿,血肌酐上升,并形成心衰加重的恶性循环。

每天睡七小时心脏最好

华中科技大学同济医学院和美国爱荷华大学公共卫生学院的研究人员联合开展的一项荟萃分析提示,睡得太多或太少的人,死亡或发生心血管事件的风险都会升高,每天睡7小时左右的人风险最低。

研究人员在多个专业生物医学相关数据库中,系统搜索了2016年12月1日以前发表的相关前瞻性队列研究,以考察睡眠时间与整体健康人群中4种心血管事件后果之间的相关性。数据分析结果显示,睡眠时间与4种心血管事件后果之间存在着一种U字形的相关性。具体来说,与每天睡7小时的人相比,睡眠时间每缩短1个小时,全因死亡和心血管疾病发生风险均增加6%,冠心病发生风险增加7%,脑卒中风险增加5%;睡眠时间每延长1个小时,死亡风险增加13%,心血管疾病发生风险增加12%,冠心病发生风险增加5%,脑卒中风险增加18%。

总之,当人们心情舒畅时,心脏的功能会处在稳定状态,心血管调节系统的功能活动也变得更协调,从而有利于心脏健康。

人们需要保持冷静的7个原因

1.让心脏承受巨大风险。美国维克森林大学医学院的临床精神病学家研究发现:在愤怒发作后的一个小时内,心脏病发作的几率会增加一倍。因此,为保护心脏,在情绪失控前要学会如何控制。

2.增加中风的几率。研究显示:在愤怒爆发后的两个小时内,大脑因血液凝块或出血而中风的危险会高出三倍。对于患有大脑动脉瘤的病人来说,发怒后动脉瘤破裂的风险会增加六倍。美国俄亥俄州立大学的精神病学和心理学专家建议人们在想发怒时,先做深呼吸或是离开,以改变所处的环境。

3.削弱免疫系统的功能。常发怒的人更易生病。美国哈佛大学科学家发现:健康的人仅仅是回忆过去发怒的经历就会造成体内抗体免疫球蛋白A含量的下降,而它们是细胞抵御感染的第一道防线。

4.让焦虑情绪更严重。焦虑和愤怒经常伴随出现,研究成果显示:愤怒会加重广泛性焦虑症状,这种过度失控的担心会扰乱人们的日常生活,增强与人相处时的敌意。

5.导致抑郁。多项研究表明,抑郁症与攻击性行为和愤怒有关,尤其是男性表现得更为明显。精神病学家的忠告是:忙碌起来,如打高尔夫球、骑车,它们能充实思想,就没那么多的空间去想杂事了。

6.伤肺。即使不吸烟,常发怒的人肺功能一般较差。哈佛大学的科学家通过对670名男性进行了为期八年的追踪调查发现:爱发怒的人肺容量显著下降,增加了他们患呼吸道的疾病的风险。研究人员认为,愤怒会引起应激激素的分泌量增加,造成气道的炎症。

7.易折寿。快乐的人真的会活得长,因为压力与总体健康状况紧密相关,经常发怒会缩短寿命。美国密歇根大学的研究者一项长达17年的追踪调查发现:感情好的夫妻比经常吵架的夫妇更长寿。

喝水补钙 最天然长久

钙对人体健康非常重要,但遗憾的是,人类命中注定面临终身缺钙的威胁,我们中国人尤其严重。

成年人体内钙的重量超过1公斤,人体必须每天从食物中获取足够的钙才能维持钙的平衡。海洋生物可以直接通过皮肤从海水中吸收钙,而陆地上的生物只能从食物中摄取钙质。尽管地球环境钙并不少,但人类膳食中的钙却不丰富。对于以谷类为主、乳类偏少的东方膳食结构人群,特别是中国人,缺钙更是普遍存在而且较严重。据报道,中国居民膳食钙摄入量达到营养要求量(即“满足生理需求的充足摄入量”,简称AI)的比例不到5%,成年人日均摄入量仅为364.3毫克,仅为中国营养学会推荐的普通成年人每日摄钙至少800毫克水平的45.5%。其中处于骨骼生长最旺盛阶段的11~13岁青少年达到AI比例的最少,只有1.1%~1.7%。日本自二战结束后开始实施“一斤奶强壮一代人”的计划,目前日本青少年的平均身高已经超过中国。相比之下,我国现状着实让人担忧。

多数人知晓的补钙方式

人类获取钙质的途径无外乎以下几种:乳及乳制品、固体食物、含钙营养补充剂、饮水,其中饮水的途径因很多人不知晓而最容易被忽视。

乳及乳制品是人类获取钙质的最佳来源。乳类不仅含钙丰富(牛奶含钙量多在100~120毫克/100克),而且乳中往往含有维生素D、酪蛋白、乳糖等有利于钙质吸收的成分。然而,乳制品消费受膳食习惯和经济条件的严重限制。2015年《中国乳业发展现状》报道,发达国家人均乳品消费量为234公斤,世界人均均为105公斤,而中国人均仅为33公斤,西部贫困地区儿童只有2.9公斤。如果按照牛乳含钙量的常见水平110毫克/100克计算,发达国家居民每天通过乳类可获钙705.2毫克,而中国人仅获钙99.5毫克,两者相差甚远。

固体食物是多年来中国人获钙的主要来源。含钙丰富的常见食物有芝麻酱(每100克含钙1057毫克,以下食物也都以100克为比较单位)、虾皮(990毫克)、豆干(730毫克)、白菜心(450毫克)、干海带(348毫克)、大豆(190毫克)、沙丁鱼(184毫克)、木耳(166毫克)、豆腐(120毫克)等。固体食物作为钙的来源也受到很多因素限制,如摄入量、吸收率等,因此固体食物中的钙并不是一个稳定的来源。

营养补充剂补钙是中老年人和其他有需求人群(儿童、孕妇、乳母)非常受欢迎的方式。目前的补钙产品有碳酸钙、磷酸氢钙、醋酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙和含钙的复合营养素等。虽然钙补充剂具有广大的消费市场,但近年来一些大样本量的分析显示,长期服用钙补充剂对骨质疏松并无改善效果。相反,据美国心脏病协会杂志报道,由于短时间高浓度钙盐进入体内,使得血管的输送和代谢压力大增,容易造成血管局部钙盐沉着,增加了动脉粥样硬化发生的风险。另外,钙补充剂多为人工生产的盐类,其吸收效果也不理想。因此,钙补充剂对于人体并非友好的补充方式,反而存在一些其他健康风险。

多数人不知晓的补钙方式

自然界的水都含有一定的硬度,主要由钙镁的碳酸盐组成。成年人每天需要摄入1.5~2升水,虽然水的含钙密度不高,但因为饮水量大,且每天稳定摄入,因而对人体而言是个长期可靠、和风细雨似的补充途径,而这种饮水补钙的方式是多数人不知晓的。

自然水体中的钙含量,受水源和地质结构的影响很大,一般地下水高于地表水,北方地区的水高于南方地区的水。我带领的课题组收集了部分国内外瓶装水和自来水的矿物质数据,发现有些天然矿泉水含有很高水平的钙(226.3毫克/升,每天饮用1升可得钙226.3毫克),某些自来水的钙也很丰富(如长春市自来水含钙67毫克/升,每天饮用2升,可获钙134毫克),这些获钙量都超过了中国人平均每天从乳类中获得的99.5毫克的钙量。饮水补钙还有很多优势。

1.水中的钙是天然离子状态,人体对其有着良好的生物利用率。有研究显示,水钙与牛奶钙的人体吸收率相当,两者都在22%~24%之间。

2.水中的钙与镁离子同在,而钙只有在镁的陪伴下才能发挥最佳作用。因此,相比补钙剂中的单一性钙盐,水中钙的营养价值更胜一筹。

3.饮水补钙的同时还会带来其他矿物质营养。除了上述镁离子,碳酸氢根、硅、钾、锂、钒、氟等都是天然水中常见的有益矿物质。

4.喝水常常在胃排空的时候进行,此时钙的吸收较少地受到食物和胃酸的影响。

5.饮水补钙是一种低浓度、温和而长期的补充方式,代谢压力小,对人体十分友好;方便易行,接受度高;不增加能量物质的摄取。



春节刚过便有微雨淅淅，大地复苏。黄河流域真正的春天从惊蛰就开始翩翩起舞了。

当喧闹的春节日渐冷清，母亲忙碌的身影也得以片刻的安宁。所以就辛苦而言我一直认为春节是属于母亲的。然而具有早春标志的节气“惊蛰”理所当然就是父亲的了！

自从懂事起在父母的影响之下，早已把二十四节气歌背的是滚瓜烂熟。如同刻在骨子里

的印记顺口拈来终生不忘。并且随着年龄的增长理解也随之而加深。

我们所处的地理纬度大约也就是黄河中下游流域。这里四季分明，作物也名目繁多，正好都与农历的节令相符。再则古老的晋南大地，人文积淀深厚，循着尧舜禹和后稷稼穡的足迹走来，古阴历也许就是

诞生于此呢！

当北方冰封雪飘南方百花争艳之时，而黄河中下游地区恰恰与二十四节气歌描绘的完全一致。时值惊蛰百草萌发，枝着芽苞；地下蛰虫始鸣，空中大雁北返。虽然农村常言，忙一年不忙一节。可是父亲严格按照时令走，如果立春在上年末，那一定是春耕大忙来得早。记得有一年我们正月初五就开始给秋地拉农家肥了，为春耕打基础。

惊蛰期间，最具盛大的事宜莫过于收拾红薯育苗床了。有多年我都是配合父亲很严肃地在惊蛰这一天开始的。

那个年代红薯在我们古老的凤源是占重要位置的。因为凤源水利条件落后都是典型的旱作农业。温饱可以，搞经济靠什么呢？红薯抗旱抗逆稳产丰产用途广泛，如果深加工成粉面粉条经济效益更高！所以勤劳的凤源人民都把精力集中在红薯上。

每每到了红薯收获的季节，广袤的凤凰源上到处是晶莹雪白的粉面。等上几日又被漫山遍野晾晒的粉条所代替。那景致真的是蔚为壮观煞是喜人！

忘不了，供学生靠的是红薯，盖房子靠的是红薯，娶媳妇靠的还是红薯。红薯在凤源人民打经济翻身仗中功不可没！那时在政府街高高耸立的跃进门上“华北红薯第一乡”雄劲有力的大字。

大面积种植红薯，那红薯苗的需求是一个庞大的数字。一年红薯育苗的工作是不敢有半点马虎的！一般都用沙土火炕，稍

微迟点也不要紧。但是父亲是在粪土冷床育苗的基础上经过改造也有火炕的通道但不多烧。省时、省力、省投资，出苗率也高苗情肥壮小有名气。但是在时间节点上是万万不能马虎的。

每年的惊蛰是专属父亲的。此时此刻一年农事将开，父亲拍拍他沾满泥土的双手，威武地如同站在沙场上的将军！我们也全力配合，干到叫劲处艳阳高照棉袄脱掉，脸上也汗迹点点，这是让我久久难以忘怀的欣欣向荣。

今年雨水调匀，冬有瑞雪春夜喜雨，恰在惊蛰之日赶回几近消失的小村。院落依旧却不见乡亲们熟悉的身影。过去遗留下的育红薯苗池子也坍塌成一堆废墟！父亲老了双目也失去了往日的光泽，虽然摩拳擦掌却找不回当年的廉颇！

他无奈地张望着远处的秋地，任由其秸秆横卧、杂草丛生，我告诉他，等几天专门安排时间回来整治。他不无质疑地应了我一声。瞬间，感觉到属于父亲的惊蛰是如此地一片荒凉，随风也生出了几分寒意……

等你，在

——用一首诗诉尽三

是春风的温暖
绽开了我的笑颜
我把满怀的期盼
挂在婀娜的枝端
痴情的等待着
那场擦肩而过的

我的芬芳映红了
你把美艳簪上我
在这温柔温暖的
你我就这样醉眼

我不说
是怎样度过了漫
我不说
是怎样熬过了难
我不说
我把自己揉碎了
才换来与你今生

你温柔的唇
轻触我的颜面
这一缕花香
可曾深深的藏入

你的背影越来越
穿林而过的春风
也难掩我的心颤
我抖动的双肩
怎能诉尽
对你依依不舍的

年年岁岁
岁岁又年年
默默的等你
等你 在春天

了陪伴自家孩子的机会，主导学生，却对评模评优的浮华的光环于现实的教育毫无敬业的热爱，其实与此无关。

走出教室，我看见一只而不过——听不懂它们的语言，已经告别了冬天，春天盈盈

正是饭量大的时候，每顿一然不够的，热乎乎大碱馍吃点，条件好的会拿出零钱买三鲜清真伊面，撒上调料，条件差的，只能从干粮兜里带的馍，撒上点同学的鲜。

开饭的时间，学校大喇叭准时而起，就着“大海航行靠舵手，红毛主席最亲”的曲子，或靠着窗台、或坐在宿舍里，早餐、午餐和晚餐，多少年熟悉的歌声，竟然还会条件嘴。

时光匆匆，年少犹如昨园后的日子，早已不曾再熟悉的味道却挥之不去，难以

红玫瑰

◇ 小艾

那火红的火红
跳跃着活力与激情
那炫丽的炫丽
勾勒出幸福与美好
那芬芳的绽放
驱走最世俗与杂陈

年轮一次次从身边划过
心变得麻木而又敏感
读懂的东西越来越多
感动的东西越来越少

贪婪驻足
感伤涌上心头
一切美好
如果等不到
何不自己寻找

在向阳的山坡
在绚烂的花店
在霜降的深秋
在大街小巷尽头
那汲取全部的阳光
散发着魔力的精灵

稍稍留意
便受感染
血液喷张
身心愉悦
火红……
绚烂……
芬芳……
到处都是
如情人节里那火烈的玫瑰



啖春

◇ 吉青云

春天不全是诗意，也有苍白黯淡非主流色调；天上挂着恹恹的太阳，草木沉寂，寒潮来袭，冷风嗖嗖……

教室里是另一重天地，孩子们捧着书本大声朗读，我在课桌间的过道徘徊巡视，暗暗惊异于穿着单薄的娃娃们散发的活力——青春时期总是积聚了太多热量，足以抵御外界的寒凉。

班里五十多名学生，教室显得有点狭小，讲台距学生课桌仅有一尺之遥，偶有“风吹草动”尽在“法眼”。娃娃们大致呈两极状：一类活泼好动学习上总要“讨价还价”，老想着外面的世界；一类沉稳有礼勤勉上进，基本能步调一致（这样的娃娃少得可怜）。在这两极间穿梭，需要良好的智慧、耐力与体力。从教多年后终于明白，教师是在学生的陪伴下成长并挖掘出了无限的潜能。曾以为“爱”+“敬业”+“专业成长”就能适应一茬一茬的学生，现在一截细细的粉笔，让我感到了它的份量。我原是个多么内向不擅当众讲话的人，却能在春天复春天里坚守多年——原来

这是能找到实现自我的最佳方式。流水的光阴中，我看见了自我的倒影，它是那么渺小，却在时间的涟漪里泛出点点欣喜。

累并快乐着，这是工作的常态，偶尔也有失落沮丧的小情绪袭来。有的娃娃精神状态欠佳，有的娃娃处不好同学关系，有的娃娃成绩总没有起色——这些小问题总在心头萦绕。当付出与收获不成正比的时候，心里一片灰暗，何况外界还有诸多不理解。包括家长在内的社会各界对我们寄予厚望，甚至以为我们无所不能。其实片面的将某些诸如教师医生警察的职业罩上神圣的光环，是多么错误的道德绑架。光环下也是有着七情六欲的个体，甚至他们身上也有难以克服的劣根性。我们有时会吐槽有时愤世，可一旦走上讲台，就是另一个样子了。教师的上班时间是八小时，是个很模糊的概念，有时在家里也挖地三尺想着学校的那点事儿——能以简单的敬业不敬业衡量吗？很多同事放弃

初中时的大碱馍

◇ 金峰

记忆里，初中曾吃过的大碱馍，犹如窖藏佳酿，历久弥香，萦绕在脑海中。

大碱馍是一段回忆，更是熟悉的味道，那一阵阵碱香、面香混合的气味，从窗户不由分说地溢进教室，课堂上顿时一阵阵咕嘟咕嘟声。

铃声是排队打饭的集结号，像发现食物的鸟雀，同学们从各个教室里争先恐后，呼呼啦啦地涌到灶房门口，说是打饭，其实也就是领一个二两重的大碱馍，领馍的饭票是按每月天数油印着“上、中、下”两三分的窄纸条。大师傅是个瘦瘦的中年男人，面无表情地站在灶房门口，刻满沟纹的手里，拿着把剪刀，剪着每一张饭票上对应的字，拿

起一个个馍塞到打饭人的手里，机警地看着每个人转身离开，生怕这些半大小子会趁他不注意多拿走一个。

热乎乎的大碱馍，初吃的人都会感到无比地香，恨不能天天吃这种馍，日子久了，大碱馍便让人难以下咽，尤其是一顿没吃完，多次加热后，变得发青、发黑，形味俱差。为了下饭，同学们有从家里用罐头瓶装咸菜的，有装韭花酱、辣椒酱的，条件稍好点的会带一瓶炒土豆丝，夹在馍里津津有味地吃完一顿饭。大碱馍夹郟县豆瓣酱是我记忆里可闻而不可及的味道，热腾腾的馍，纵向从中间掰开，郟县豆瓣酱夹上一筷子，诱人的味道飘散开来，侵入鼻孔，毫无顾忌地刺激着我的味蕾，我眼馋地望着吃得津津有味同学，狠狠地咽口水，心想，长大后一定要过足豆瓣酱夹馍的瘾！

“半大小子，吃穷老子”。初中时的年龄

