

清晨剧烈运动易诱发心血管疾病?

▲ 广西壮族自治区柳州市鹿寨县中医院 韦耀

随着生活水平的逐渐提高，人们对于保健方面比以前更加重视了，越来越关注自己的身心健康，加上现在以瘦为美，清晨做运动可以加快新陈代谢的速度，提高基础代谢率，帮助分解脂肪，所以早起的这段时间被人们抓紧，参加晨练的人也越来越多，这是值得庆幸的一件好事。但是需注意，要警惕剧烈运动所导致的意外。听到这里，大家肯定感到很疑惑，不是说“一日之计在于晨”，早起锻炼是好事吗，怎么还会对心血管产生危害了？还猝死了？请注意，医生说的是清晨剧烈运动，并非清晨运动，本文就给大家详细讲讲清晨剧烈运动的危害，以及与心血管疾病之间的联系，希望可以解答大家的疑惑。

清晨剧烈运动易诱发心血管疾病吗

上文将心血管疾病进行了介绍，相信大家对于此类疾病的危害有所了解，并且希望远离此类疾病，但为何清晨剧烈运动会容易诱发心血管疾病呢？这就给大家详细讲讲。清晨是我国传统锻炼的时刻，美妙的一天在清晨拉开帷幕，大多数人觉得清晨运动可以促进人体新陈代谢速度，加快血液循环，增强自身的抵抗力，使一天都精力充沛、活力满满，用饱满的心态开启一天的美好生活。这个

观点对，但也不对，因为就目前相关研究和数据来看，清晨这个时间段，要是进行运动，选择舒缓的运动，如太极、慢跑等，就十分符合大家观念中的清晨锻炼身体好，但是若是在清晨剧烈运动对身体可不是一件好事情。在清晨剧烈运动，不仅容易导致肌肉、韧带拉伤，还易诱发心血管疾病。有相关研究显示，清晨是老百姓呼叫 120 的高发时间段，约有 40% 的心肌梗死和 29% 的心源性猝死是在清晨发生。这是因为清晨是人体生理性血压升高的时刻，在早上 6~10 点，绝大多数人的血压会在这个时间段达到一天内的最高水平，血压对血管壁的压力较大，且伴随着血压升高、心律增快及血浆儿茶酚胺水平升高等一系列生理改变，而心血管疾病的发生和血压升高有直接关联。而且，清晨也是血液易凝、流动性较差，血管内壁脂肪块松动易脱落时刻，很容易形成血栓，进而阻碍血液循环。还有日本研究者盐田正俊选择 5 名无运动习惯的大学生作为试验对象，让她们分别在早晨、下午和晚上进行剧烈的运动，在她们运动后 2h 内检测尿中肾上腺素和去肾上腺素含量，结果发现早晨进行剧烈运动的此两项含量分别是运动前的 2.25 倍和 2.14 倍，而且比下午与晚上剧烈运动后的此两项含量

增加了 2.1 倍！要知道，肾上腺素和去肾上腺素有刺激自律神经、升高血压、加速心搏等作用，这会导致心脏的负荷骤增，而在清晨，大脑皮质刚刚从抑制状态中缓慢恢复，各项生理功能维持着低速运转，机体尚未完全恢复到正常状态，心脏难以承受此种刺激，因此出现猝死等心血管疾病的可能性大大增加。对于年轻力壮的年轻人来说，心脏尚可负担得起此种压力，但是对于身心疲惫的中年人和老年人，尤其是患有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的人群来说，清晨的剧烈运动极可能诱发心血管疾病，出现意外事故。

清晨该如何锻炼

经过上文的介绍，相信大家对于清晨剧烈运动的危害，尤其是对心血管的危害有所了解，但是现在很多朋友每天都工作都满满当当，经过一天的工作，身心俱疲，完全不想锻炼，思来想去，锻炼的最好时间还是在清晨，那么清晨该如何锻炼才能不伤身体呢？**避免闹钟太响** 声响会对人体神经和生理产生一定的刺激，从而中断正常的睡眠，将人从睡梦中唤醒。但是如果声音过大，会引起身体保护性的条件反射，人体的肾上腺素水平会激增，长此以往可能导致高血压、精神压抑等问题，尤其是对于有心脏病、高

血压的中老年人，在睡梦中突然惊醒，不仅容易出现神经紧张、血管收缩、血压升高等情况，严重的时候甚至会导致心脏病发作。因此闹钟的铃声尽量选择柔和的声音或音乐，降低刺激性。**起床不要太急** 人在睡眠状态时，大脑皮质处于休眠抑制的状态，各项生理功能维持着最低速度进行运转，代谢水平也在降低、心跳减慢、血压降低 如果一觉醒来立马起身，身体的各项机能还没有达到最佳状态，比如说血流还比较慢，无法将氧气输送至大脑，就容易出现头晕、眼花等不适，倘若若是中老年人，还容易发生心脑血管意外，因此早晨起床的动作要慢、要缓。

避免空腹运动 有实验证明，空腹运动和非空腹状态下运动对比，脂肪分解率基本相近，空腹进行运动，机体未摄入足够的糖分，运动时又会加快糖的分解代谢，非常容易低血糖，因此不建议早上空腹运动。**避免不热身就运动、避免运动强度过大** 清晨开始运动，在运动前应做好热身运动，饮用适当的温水，补充水分，进行中低强度的有氧运动，合理控制运动时间和强度，以身体微微感到发热为准，运动后可以适当做一些拉伸运动，以及深呼吸运动，让人体机能逐渐平稳下来，减轻肌肉酸痛的不适感。

聊一聊脑梗死与针灸治疗

▲ 北京市鼓楼中医医院 赵文麟 黄洪伟

脑梗死是一种常见的脑血管疾病，由于脑血管阻塞导致脑部供血不足，引发脑组织缺血坏死。传统医学中，针灸作为一种非药物治疗方法，被广泛应用于脑梗死的康复治疗中。本文将围绕脑梗死与针灸治疗展开，探讨针灸在脑梗死康复中的作用机制和临床应用。

脑梗死病因、症状以及诊断

脑梗死的主要病因是脑血管病变，如动脉粥样硬化、血栓形成等。动脉粥样硬化是最常见的病因，它导致动脉壁的斑块形成，狭窄或阻塞了脑血管，使脑部供血不足。其他病因还包括心脏病、高血压、糖尿病、高血脂等。脑梗死的症状与梗死的部位、大小和严重程度密切相关。常见症状包括突发性头痛、面部、手臂或腿部无力、言语困难、感觉异常、视力模糊、平衡障碍等。症状的出现通常是突然的，且在短时间内逐渐加重。脑梗死的诊断主要依靠临床症状和影像学检查。医生会根据患者的症状进行详细的询问和体格检查，以了解病情。影像学检查包括脑 CT 扫描、脑 MRI 和脑血管造影等，可以帮助确定梗死的部位和范围。

脑梗死的预防措施

脑梗死是一种严重的脑血管疾病，过去一直被认为是老年人的疾病。然而近年来在我国，脑梗死的发病年龄已经大大往前推移，三十多岁年轻人出现脑梗死的情况越来越多。这一现象引起了广泛的关注，我们必须引起重视，并采取相应的预防措施。现代社会的生活节奏加快，人们的压力也越来越大，情绪焦虑紧张成为引发脑梗死的重要诱因之一。因此，我们需要学会调节心情，保持乐观的生活态度。可以通过参加运动、听音乐、

与亲友交流等方式来缓解压力，保持良好的心理状态。规律的作息时间有助于维持心脑血管生物钟的正常运转。心脑血管生物钟是人体内部的一种生物节律，它调控着心脑血管系统的功能和代谢过程。如果作息时间不规律，比如经常熬夜或者睡眠不足，就会打乱心脑血管生物钟的节律，导致神经激素失调，血液粘稠度增加，进而增加脑梗死的发病率。此外，适度的运动对于心脑血管健康也非常重要。运动可以有效改善心脑血管的功能，增强心肺功能，提高血液循环，降低血压和血脂，减少动脉硬化的风险。运动还可以提高身体免疫力，增强抵抗力，预防感染和炎症的发生。因此，适度的运动是预防脑梗死的重要手段之一。然而，对于老年人或者已有心脑血管基础疾病的患者来说，要注意合理安排运动时间，并控制好运动量。老年人的身体机能相对较弱，运动时容易感到疲惫，因此应选择适合自己身体状况的运动方式和强度。对于已有心脑血管基础疾病的患者，应在医生的指导下进行运动，避免过度运动导致身体负担过重。

此外，除了规律作息和适度运动，合理的饮食也是预防脑梗死的重要因素之一。均衡的饮食可以提供身体所需的营养物质，维持心脑血管的正常功能。应多摄入富含膳食纤维、低脂肪和低盐的食物，减少高胆固醇和高糖的摄入。同时，戒烟限酒也是保护心脑血管健康的重要措施。高血压、高血糖、高血脂、心脏病（尤其是心房颤动）等心脑血管相关疾病是脑梗死的高发人群。对于这些人群，积极治疗原发疾病是非常重要的，可以通过药物治疗、控制饮食、适量运动等方式来降低脑梗死的发病风险。此外，中老年人是脑梗死发

病的独立危险因素，有时甚至可能无任何明显的诱因。因此，对于四十岁以上的人群，如果出现以下脑梗死的症状，一定要及时就医：突然出现剧烈头痛、言语不清、面部、手臂或腿部一侧无力或麻木、突然出现视力模糊或失明、突然出现晕倒等。及时就医可以进行早期诊断和治疗，减少脑梗死的损害。总之，随着社会的发展和生活方式的改变，脑梗死的发病年龄已经大大往前推移，年轻人出现脑梗死的情况越来越多。我们应该重视这一问题，采取积极的预防措施。调节心情，保持乐观的生活态度；积极治疗原发疾病，降低脑梗死的发病风险；对于中老年人，及时就医进行早期诊断和治疗。只有这样，我们才能有效预防脑梗死的发生，保护自己和家人的健康。

针灸治疗脑梗死的作用机制

针灸疗法是中医传统疗法的重要组成部分，通过刺激特定的穴位，调节人体的气血运行，以达到治疗疾病的目的。在脑梗死的治疗中，针灸疗法可以通过以下几个方面发挥作用：**促进血液循环** 针灸可以通过刺激穴位，促进血液循环，增加脑部的血液供应。这有助于缓解脑梗死后出现的缺血状态，减少脑组织的损伤。**改善神经功能** 针灸可以刺激神经末梢，促进神经的再生和修复。它可以改善脑梗死后出现的肢体麻木、乏力、言语含糊等症状，提高患者的神经功能。**调节免疫系统** 针灸可以调节免疫系统的功能，增强机体的抵抗力。这对于预防脑梗死后的感染和并发症的发生具有重要意义。

针灸治疗脑梗死的临床应用

针灸疗法在脑梗死治疗中的具体应用方法多种多样。一般来说，脑梗死稳定后即可开始针灸干预。常用的针灸方法包括体针、头针、耳针、腹针等。此外，还有一些特色针刺方法，如醒脑开窍针法、通督调元针法、董氏奇穴针法等。这些方法根据患者的具体情况和症状选择合适的穴位进行刺激。除了针灸，还可以结合其他疗法进行综合治疗。例如，可以配合艾灸疗法，通过燃烧艾条产生的热量刺激穴位，以达到温通经络、活血化瘀的效果。此外，还可以进行理疗和肢体训练，帮助患者恢复肌肉力量和运动功能。需要注意的是，针灸疗法在治疗脑梗死时应由专业的中医针灸医师进行操作，确保安全和疗效。此外，针灸疗法的疗程和频次应根据患者的具体情况进行调整，以达到最佳的治疗效果。

针灸治疗脑梗死的注意事项

选择合适的针灸师 针灸治疗需要专业的针灸师进行操作，患者应选择有资质和经验的医生进行治疗。**个体化治疗** 针灸治疗应根据患者的具体情况进行个体化设计，包括穴位的选择、刺激强度和治疗频率等。**结合其他治疗方法** 针灸治疗可以与药物治疗、康复训练等其他治疗方法结合使用，以达到更好的治疗效果。针灸作为脑梗死的康复治疗中发挥着重要的作用。通过促进血液循环、抗炎作用和促进神经再生，针灸可以改善患者的症状和生活质量。然而，针灸治疗仍需进一步的研究和临床验证，以更好地应用于脑梗死的治疗中，为患者提供更好的康复效果。