

不起眼的日常习惯竟是心脑血管的“潜在威胁”

▲广东茂名化州市中医院 黄俊源

心脑血管疾病（CVD）是全球范围内导致死亡和致残的主要原因之一。随着社会的发展和生活水平的提高，人们的饮食结构、运动模式以及心理状态都发生了巨大变化，这些生活方式的改变在一定程度上增加了心脑血管疾病的风险。

不健康饮食：隐形的“杀手”

饮食是影响心脑血管健康的重要因素，不健康的饮食习惯可能直接导致血管硬化、高血压、高血脂等疾病，从而增加CVD的风险。

高盐饮食与高血压 长期高盐摄入会导致血压升高，从而增加心脏和血管的负担，诱发高血压，而高血压是心脑血管疾病的重要危险因素。世界卫生组织（WHO）建议，成年人每天食盐摄入量应少于5克，而我国居民的平均食盐摄入量普遍超标。

高脂、高糖饮食与动脉粥样硬化 过量摄入高脂肪食物，特别是饱和脂肪和反式脂肪，会导致血脂异常，使低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）升高，促进动脉粥样硬化的发生。此外，高糖饮食容易导致肥胖和糖尿病，而糖尿病又与CVD密切相关。

膳食纤维摄入不足 膳食纤维有助

于降低胆固醇水平，促进血糖稳定，减少CVD的发生。然而，现代人饮食中过度依赖精加工食品，导致膳食纤维摄入不足，使心血管健康受到影响。

健康建议 ①控制每日食盐摄入量，减少腌制食品和高钠调味品的使用。②限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入，优先选择健康脂肪（如橄榄油、坚果、深海鱼）。③增加全谷物、豆类、水果和蔬菜的摄入，以补充膳食纤维。

缺乏运动：静态生活方式的危害

随着科技的发展，现代人久坐的时间越来越长，体力活动减少，使CVD的风险大幅增加。

运动不足与肥胖 缺乏运动容易导致能量过剩，使脂肪在体内堆积，增加肥胖的风险。肥胖不仅会增加心脏的负担，还会促进高血压、高血脂和糖尿病的发生。

运动对心血管的保护作用 适量的体育锻炼可以改善血液循环，提高血管弹性，增强心脏功能，降低血压和血脂水平，从而减少CVD的风险。

健康建议 ①每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动（如快走、骑自行车、游泳）。②避免长时间久坐，每隔一小时起身活动5~10分钟。

③结合力量训练，提高肌肉质量，促进代谢健康。

不良嗜好：吸烟、酗酒的危害

吸烟与心脑血管疾病 吸烟是CVD的重要危险因素之一，香烟中的尼古丁和一氧化碳会损害血管内皮，使动脉粥样硬化加速，同时增加血栓形成的风险。即使是被动吸烟，也会增加CVD的发生率。

过量饮酒与高血压 适量饮酒（如适量红酒）可能对心血管有一定的保护作用，但过量饮酒则会导致高血压、心律失常，甚至酒精性心肌病，增加中风的风险。

健康建议 ①戒烟或减少吸烟，避免二手烟暴露。②控制酒精摄入量，男性每日不超过25克酒精（约750ml啤酒或250ml葡萄酒），女性不超过15克。

健康生活方式是防控心脑血管疾病的关键

心脑血管疾病的发生与多种生活方式因素密切相关，改变不良的饮食习惯、增加体育锻炼、戒烟限酒、保持良好的心理状态和充足的睡眠，都是降低CVD风险的有效措施。健康的生活方式不仅能降低患病风险，还能改善整体生活质量，延长健康寿命。

孩子矮小，何时需要生长激素干预？一文读懂科学评估流程

▲浙江舟山市妇女儿童医院 刘喜娟

在家长们的育儿焦虑中，“孩子个子矮”常常名列前茅。每到开学，家长们站在校园门口，看着别的孩子飞快“抽条”，自己的孩子却总是班里最矮，就开始嘀咕“是不是生长激素出了问题？”“要不要补一补？”“需不需要打生长激素？”事实上，身高的增长涉及多种因素，不仅仅是“打针”这么简单。

孩子长个慢，是暂时落后还是发育异常？

在孩子的整个生长发育阶段，婴幼儿期（0~3岁）生长速度较快，第一年可长约25厘米；学龄前期（3~6岁）每年平均长高5~8厘米；学龄期（6岁~青春期前）年增长速率5~6厘米；青春期进入发育高峰，每年可增高8~12厘米，随后身高增长逐渐停止。

如果孩子比同龄人矮，并不一定就是病理问题。很多孩子属于“生理性矮小”，例如家族性矮小（父母身高偏低）或生长延迟型（发育比同龄人晚，但最终可追赶）。这类孩子虽一时矮小，但发育规律正常，一般无需特殊治疗。但如果孩子长期低于同龄人，且身高增长速度缓慢（每年低于4厘米），或者体重正常但身高明显落后，就要引起重视，尽早进行专业评估。

评估是否需要干预，靠的不只是“身高线”

标准身高对照 医生会将孩子的身高与同年龄、同性别儿童的身高标准曲线进行比较。如果身高处于同龄人中最矮的3%，就属于医学上的“矮小症”范畴。

年增长速率 即孩子每年身高增加的幅度低于4厘米/年，尤其是在青春前期，提示可能存在发育异常。

骨龄评估 通过手腕X线片判断骨骼成熟程度，与实际年龄做对比。如果骨龄明显落后，可能说明发育延迟；如果骨龄提前，则可能预示生长期提前结束，最终身高受限。

生长激素分泌功能检测 在专业机构中，通过药物刺激试验来评估身体分泌生长激素的能力。如果两个刺激试验结果都提示激素分泌不足，就可诊断为“生长激素缺乏症”。

其他辅助检查 还可能包括甲状腺功能、染色体分析、脑部MRI等，以排除其他可能导致矮小的疾病，如甲减、特纳综合征、脑垂体发育异常等。

符合这些条件，才考虑生长激素治疗

并不是所有身高偏矮的孩子都可以使用生长激素治疗。根据我国目前的医学规范，只有在明确诊断为以下情况时，医生才会建议使用生长激素，如生长激

素缺乏症；特纳综合征；慢性肾病导致的身材矮小；小于胎龄出生，2岁后仍未实现生长追赶；染色体异常如Noonan综合征；特发性矮小，且其他干预无效。

生长激素必须在医生指导下进行规范使用，包括剂量调节、疗效评估、副作用监测等。治疗通常需持续数月甚至数年不等，中途不能随意停药或加量。

治疗有用吗？孩子多大开始更合适？

如果确实存在激素缺乏或其他医学指征，使用生长激素是有效的，尤其在骨龄尚未闭合前开始干预，效果更明显。研究显示，早期干预可以帮助患者恢复到接近正常人群的成年身高，提升生活质量与自信心。最佳治疗时间因人而异，但通常建议在青春前期尽早开始，因为一旦骨骺闭合，身高就基本定型，激素干预效果有限。

孩子的成长有快有慢，个体差异很大，并非“高就好，矮就该治”。家长不应盲目焦虑，更不要被所谓“生长药”“增高营养品”误导。真正科学的做法，是当孩子长期身高明显落后时及时就医，由专业医生评估后再决定是否需要医学干预。孩子的成长没有标准答案，但科学评估和合理干预，是我们能为他们健康“加把劲”的最好方式。

三伏天养生：绿豆汤+晒背

▲中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院 朱娟

三伏天作为一年中阳气最盛的时段，既是人体易受湿热侵袭的“危险期”，也是中医“冬病夏治”的黄金窗口，此时人体腠理开泄、经络通畅，通过合理饮食与适度晒背可实现“借天时、调阴阳”的养生效果。

绿豆汤

中医认为，绿豆能清热解毒、消暑除烦，现代研究也证实其富含蛋白质、维生素B族及钾元素，既能补充出汗流失的电解质，又能促进新陈代谢。

煮法与搭配技巧 ①基础煮法。将绿豆以清水煮沸慢炖，至豆皮开裂、汤色碧绿即可。此时汤中溶出的多酚类物质清热效果最佳。若追求绵密口感，可继续炖煮至豆粒软烂。②升级搭配。将薏米与绿豆按1:1比例同煮，适合湿气重、易水肿人群；将莲子提前泡软，与绿豆同煮至开花，可养心安神，缓解烦躁失眠；将海带切丝与绿豆共煮，适合三高人群，辅助调节血脂。

饮用禁忌与注意事项 ①体质虚寒者（如手脚冰凉、易腹泻）需减少饮用量，或搭配红枣、桂圆等温性食材调和寒性。②避免空腹饮用，运动后建议饮用淡盐水或绿豆汤+少量盐，快速补充电解质。③现煮现喝最佳，若需冷藏，需在24小时内饮用完毕，且再次加热至沸腾后食用。

晒背

人体背部督脉为“阳脉之海”，适度日晒可温通经络、驱散寒湿。但需掌握科学方法。

黄金时段选择 ①清晨：日出后1小时内，阳光柔和且紫外线弱，适合初次尝试者。此时晒背可激活阳气，促进维生素D合成，增强骨骼健康。②上午：9~10点，阳光强度适中，适合体质较弱或老年人。晒背时需注意避免直射面部。③傍晚：日落前1小时，紫外线强度减弱，气温回落，适合上班族。此时晒背可缓解一天疲劳，促进睡眠。

晒背步骤与注意事项 ①裸露背部，涂抹低倍数防晒霜（SPF15~30），重点保护肩颈、腰部等敏感区域。②选择通风良好的阳台、庭院或树荫下，避免水泥地面反光加剧热感。③首次晒背建议15~20分钟，逐渐延长至30分钟，体质虚弱者不超过20分钟。可仰卧或俯卧，每10分钟翻身一次，少量饮用温水，避免脱水。④晒后1小时内不洗澡、不吹空调，以防毛孔骤闭引发感冒；用温水擦拭背部，涂抹芦荟胶或保湿乳液，缓解皮肤热感。

禁忌人群与风险规避 ①紫外线过敏者、高血压患者、孕妇及婴幼儿需避免晒背；糖尿病患者需监测血糖，防止低血糖反应。②若出现皮肤红肿、疼痛或头晕、恶心等中暑症状，应立即转移至阴凉处，冷敷背部并补充淡盐水。

绿豆汤+晒背：协同增效的养生组合

绿豆汤与晒背的搭配，可实现“内调外养”的协同效果：①晒背前30分钟饮用绿豆汤，可降低晒背时中暑风险，同时补充水分。②晒后1小时饮用温热的绿豆汤（可加少量盐），既能补充电解质，又能缓解皮肤灼热感。

三伏天养生误区与建议

过度依赖冷饮 冰镇饮料虽能短暂降温，但易损伤脾胃，建议以绿豆汤、酸梅汤等温热饮品替代。

盲目追求出汗 过度运动导致大汗淋漓，反而加重心脏负担，建议选择太极拳、八段锦等低强度运动。

三伏天养生需顺应自然规律，通过绿豆汤清热解暑、晒背温阳散寒，双管齐下提升体质。关键在于根据个人体质调整方法，避免盲目跟风。