

心跳慢的人长寿

1 分钟跳多少次最健康

伸手摸摸你的脉搏,安静状态下,大概每分钟跳多少下?

心跳快慢反映了一个人心脏的泵血能力,更是关乎全身健康。近日,英国《科学报告》杂志刊登的一项新研究显示,无论男女,静息心率维持在正常且偏低水平的人,更长寿。

心脏一分钟跳多少下最健康?如何把安静时的心率降下来?《生命时报》结合该研究采访专家,为你一一解答。



心跳慢,是一种长寿优势

心率是指心脏每分钟跳动的次数。静息心率,即清醒且安静状态下每分钟心跳的次数。

成年人正常心率是60-100次/分钟。静息状态下可以降低到50次/分钟,男性通常比女性略慢一些。

河北省人民医院心内科主任医师郭艺芳表示,诸多研究发现,在安静休息状态下,每分钟50-80次心跳最健康,超过80次就算增快了。

此次最新研究中,法国、英国、美国等国的科学家分别对本国人群基础队列数据进行分析,具体来看:

法国科学家研究了近8000名42-53岁健康男性,结果发现,5年内静息心率每增加10次/分钟,死亡风险增加20%;

英国科学家分析了1200多名45-57岁健康男性,也发现较低的心率对应着更长的寿命;

美国科学家则对4000多名成年

人展开研究,发现8年内静息心率每增加10次/分钟,女性死亡风险增加9%,男性死亡风险增加13%。

事实上,2021年《中华预防医学杂志》就曾刊登我国一项类似的研究,学者分析1.8万名80岁以上高龄老人的静息心率后发现:

与静息心率为60-69次/分钟的老年人相比,那些静息心率在70-99次/分钟的老年人全因死亡风险更高。

为什么心跳慢更易长寿

其实,动物世界中也有类似的规律。

比如,乌龟的心率为5-6次/分钟,非常长寿;狗的心率为100-150次/分钟,寿命不到20岁;老鼠的心率为200-400次/分钟,寿命只有1-3年。因此,心率低一些,的确可能更健康长寿。

正常情况下,心脏会按照人体需要自动调节跳动频率,比如人在运动、情绪激动时心率会加快,在静卧时心率会自然慢下来。

北京大学人民医院心血管内科主

任医师张海澄表示,静息心率最能反映心脏的健康情况,也是整体健康状况乃至寿命长短的重要信号。

如果静息心率在正常范围内相对较慢,说明心脏的泵血能力强、效率高,不需要快速跳动就能满足身体需求,身体状况更健康。

反之,静息心率过高可能表明心脏承受了额外的压力,处于高负荷工作状态,长期如此更易出现劳损,可能预示着心血管病风险高。

张海澄举例说,运动员和体力活动大的人,静息心率通常比较低,大约

50-60次/分钟,有的甚至40多次/分钟,但身体没有任何不适,他们在参加竞技项目时,心率可上升到150-200次/分钟,心脏射血量增加2-4倍,会有出色的体能表现。

相比之下,普通人如果静息心率是70-80次/分钟,运动时心率即使达到160次/分钟,射血量最多也只能增加1倍左右,就会显得力不从心。

值得注意的是,有些心血管病患者静息心率也偏慢,这可能是一种病理状态,说明心脏射血能力不足。

如何把安静时的心率降下来

既然静息心率在正常范围内慢一些更好,那如何让我们的静息心率慢下来呢?

张海澄说:有氧运动是最好的方法,能够有效提升人体的心肺功能,快走、慢跑、游泳、挥拍运动等都是不错的选择。

对于健康人群来说,要根据自身耐受程度,循序渐进地运动。

怎么控好运动时的心率?有氧运动时心率上限的计算公式为(220-年龄)×60%-80%。

比如,60岁人的运动心率控制在96-128次/分钟,70岁人的运动心率控制在90-120次/分钟。

初始阶段,每次锻炼30分钟左右即可,以微微出汗、略有疲劳感为宜,坚持锻炼一段时间后,心肺功能逐渐增强,可适当延长运动时间或增加运动强度,但要保证运动心率不超过上限。

在进行有氧运动时,注意以下几点,帮你最大限度收获健康益处:

根据世界卫生组织推荐,成年人每周应累积150-300分钟中等强度有氧运动,或75-150分钟较大强度有氧运动,可以根据自身状况选择。

如果运动时有胸闷、憋气等不适,要立刻停下来。

生病或身体状态不佳时不要勉强运动,更不要偶尔运动一次就上大运

动量,特别是中青年。

对于患有心血管病等慢病的人,有氧运动同样有利于提高心肺功能、降低静息心率,但不应过度追求运动强度。

建议在开始运动计划前到医院做相关检查和运动评估,请医生开出更精准的运动处方。

当然,心率不是越低越好。如果普通人在白天清醒状态下的平均心率低于50次/分钟,常伴有头晕、胸闷、乏力、记忆力减退、一过性黑蒙等,需要及时就医。

(来源:生命时报 微信公众号作者 李珍玉)

原来泡腾片要等

消气了再喝啊

小小一枚泡腾片放入水中,几十秒就成了一杯“汽水”。很多人都认为泡腾片是一种安全、服用方便的剂型,其实一旦服用方法不当,不仅影响药效,还可能给身体造成伤害。

以下4种错误服用方法很危险

“没消气”就喝

这时还有部分药物没有崩解,如果进入口腔,崩解过程继续,会产生大量气体,如果通过食道进入胃肠,会引起腹胀、腹痛、打嗝等,如果进入呼吸道,会引起呛咳,严重时会影响呼吸。

建议:在泡腾片完全溶解、气泡完全消失后再饮用。

热水冲泡



水温过高会烫伤药效。泡腾片崩解是利用钠盐和水反应的原理,并非用高温“烫化”。

特别是维生素C泡腾片,容易被氧化,如果用热水冲,还会损失药效。

建议:不需要用开水冲泡,一般40℃左右的温水就能冲开。

用茶水或饮料冲服

常用的泡腾崩解剂,是由碳酸氢钠与枸橼酸组成的,而茶水中含有的茶碱等成分,会与崩解剂起化学反应。



建议:用普通饮用水冲泡服用即可。

直接干吞

直接把泡腾片放入口腔,药物崩解的全过程都在嘴里进行,短时间内会生成大量气体,影响呼吸,甚至出现窒息。

建议:用温水将泡腾片完全溶解后饮用,不要含服,更不能干吞。

药师提醒:

建议每次冲调用200毫升左右水即可。

泡腾片崩解剂中含较多的钠,血脂、血压较高,有家族史或其他心脑血管病危险因素者,应少用或慎用泡腾片,如果对服药方法、剂量有疑问,建议咨询医生或药师。