

晨起养成这4个习惯 心血管会感谢你

俗话说,一日之计在于晨。对心血管系统而言,清晨是心血管事件的高发时段,也是心脏保养的黄金期。
在此,专家分享了几个保护心血管的晨间习惯,并告诉你不同人群如何做好相关疾病筛查。

晨起4个习惯保护心血管



87%,总死亡风险约升高19%。

建议早晨摄入充足且搭配合理的早餐,可遵循“谷物类主食(如燕麦、藜麦)+优质蛋白(水煮蛋)+膳食纤维(蔬菜、水果)+不饱和脂肪酸(牛油果、坚果)”的模式,稳定血糖,减少心脏负担。

需注意,尽量避免摄入高糖、高脂、高盐的加工食品,以免引发餐后血脂、血糖、血压剧烈波动。

规律排便

便秘可能引起腹压升高、血压波动,严重者可导致心绞痛甚至心肌梗死。有研究显示,与无便秘者相比,便秘者发生心血管事件的风险成倍增加。

建议在前一晚摄入适量膳食纤维,

保证每日饮水量(通常为1500-2000毫升)。早餐后,可以顺时针按摩腹部,促进肠蠕动,养成定时排便习惯。如果长期便秘,可在医生的指导下使用药物促泻或调节肠道菌群。

适度晨练

《欧洲预防心脏病学杂志》刊发的一项研究显示,与一天中其他时间段相比,在上午8-10点进行中等强度运动,可以降低17%的中风风险及16%的冠心病风险。

适度的有氧运动有助改善血管功能,提高心脏供血能力。但有冠心病、高血压的患者应避免在清晨剧烈运动,运动前务必做好防寒保暖措施、进行热身,以降低心脏负荷。

为什么心血管事件在清晨高发

心脏病随时可能发生,但清晨发作的可能性最高。

有调查显示,每天早上6点到中午,这个时段心脏病发作的可能性比一天中的其他时段高出40%,心源性猝死发生在早上的可能性高出29%。

心脏疾病发作之所以存在“早高峰”现象,有以下几点原因。

血压升高

早晨起床后,身体会分泌肾上腺素等压力激素,容易导致血压上升,诱发心梗。

人在睡眠时心跳较慢,清醒后交感神经兴奋,使血管收缩,增大外周阻力,间接增加水钠潴留,导致血压升高。

心率加快

心跳迅速增加,心肌耗氧量增

大,冠脉有病变的患者更容易出现心肌缺血、斑块破裂,导致急性心梗。

血小板活性增加

清晨血液处于相对浓缩的状态,体内水分相对不足,血小板活性增加,加上血压波动会使血流动力学发生改变,从而增加了血管内壁的压力,可能导致血管内斑块破裂,增加形成血栓的风险。

不同人群,多久查一次心血管

定期进行心血管风险评估至关重要。不过,对心血管疾病低风险人群来说,频繁筛查不仅增加医疗资源消耗,还可能给个人带来心理、身体和经济上的负担,对较高风险人群来说,过长的筛查间隔可能导致错过早期干预机会。

低风险人群通常是心血管疾病风险因素较少的个体,一般年龄偏小,血压、血脂正常且无糖尿病,没有吸烟习惯等。

中低风险人群可能有少量的心血管风险因素,包括高血压、血脂轻度升高、处于糖尿病前期等。

中高风险人群则存在多个心血管病危险因素,比如高血压、血脂明

显升高、糖尿病、长期吸烟等。

《柳叶刀·区域健康(西太平洋)》发表的一项研究显示,针对不同风险等级的人群,各有最佳筛查间隔。

低风险人群:每6年评估一次

推荐筛查项目包括:血压、血脂、空腹血糖,以及心电图等检查。

建议平时通过维持健康的生活方式,以预防高血压、高脂血症和糖尿病,比如健康饮食、适量运动、规律作息、戒烟限酒等。

中低风险人群:每3年评估一次

除了上述低风险人群的基础评估项目外,中低风险人群还可视情况检测糖化血红蛋白、脉搏波传导速度和踝肱指数等。

平时建议积极控制已知危险因素,除生活方式干预外,必要时遵医嘱开展药物干预。

中高风险人群:每2年全面检查一次
在上述中低风险人群评估项目的基础上,建议这类人群视情况增加超声心动图、冠状动脉钙化积分、颈动脉超声等影像学检查。

防控重点是在生活方式干预的基础上,及时通过药物强化控制血压、血糖、血脂,并在医生指导下适时启动抗血小板治疗,以预防心血管事件发生。

(来源:生命时报 微信公众号《晨起养成这4个习惯,心血管会感谢你》)

马铃薯和番茄 竟然是近亲

当你掰开一个热气腾腾的蒸土豆,送入口中时,有没有想过,马铃薯到底是从哪儿来的?

不久前,国际学术期刊《细胞》上的一篇论文揭开了谜底:我们今天吃的马铃薯,并非来自某个单一的古祖先,而是一场发生在千万年前“跨界联姻”的意外结晶。

故事要从八九百万年前的南美洲安第斯山脉讲起。彼时,那里还没有人类的足迹,只有剧烈的地质运动和野蛮生长的植物。主角之一是番茄的某个古祖先,我们暂且称它为“茄小姐”;另一位主角则是类马铃薯植物,样貌酷似马铃薯,但是不长块茎,我们叫它“薯先生”。

中国农业科学院深圳农业基因组研究所黄三文团队分析了128份高质量的基因组数据,结果显示,今天马铃薯的基因组堪称“混血奇迹”:其中约40%的基因来自番茄祖先“茄小姐”,而另外60%则来自类马铃薯植物“薯先生”。这次杂交不仅创造了一个新物种,还催生出一个全新的器官——块茎。

块茎的起源一直是个谜。研究团队发现控制块茎形成的关键基因来自“双亲”:例如,主开关基因SP6A源自番茄,而调控匍匐茎生长的IT1基因则来自类马铃薯植物。这些基因通过杂交重组,形成了全新的调控网络,最终促成了块茎的出现。

也就是说,“茄小姐”提供了引擎,“薯先生”提供了底盘和车身,经过基因的重组磨合,造出了名为“块茎”的超级跑车。这个全新的基因网络,让马铃薯拥有了其他植物梦寐以求的生存法宝。

这一发现,也为我们理解生命演化提供了生动范例。1972年,科学家提出“间断平衡”理论,认为进化更像是在漫长的平稳期中,穿插着短暂而剧烈的快速分化阶段。马铃薯的诞生,就是对“间断平衡”理论的一次印证。

研究推测,杂交发生时正值安第斯山脉快速抬升期,环境剧变,拥有块茎这一“超级外挂”的初代马铃薯,成为当时的赢家。块茎不仅能储存大量养分以备不时之需,还能通过芽眼进行无性繁殖,无需费力开花授粉、等待种子成熟。这赋予它无与伦比的环境适应能力,从温带草原到高寒山区,迅速抢占了广阔的生态位,最终一路逆袭。

解开古老的起源之谜,是为了更好地走向未来。如今,这一基础研究正转化为育种实践中的创新动力。黄三文团队发起的“优薯计划”,目的就是希望通过基因组设计育种,从依赖块茎的无性繁殖,改造为使用种子的有性繁殖,这将极大降低种植成本和病害风险。此次研究还提出了一条新的育种路径:利用番茄作为遗传底盘,导入块茎形成关键基因,培育出地下结土豆、地上长番茄的新型作物,通过基因工程我们将有望实现真正意义上的“一株双收”。

当然,从理想到现实还有一段路要走。块茎的形成是极其复杂的系统工程,受到光照、温度、激素等多种因素的精细调控。科学家们还需要挖掘更多的调控因子,才能真正实现马铃薯育种的精准设计。

(来源:学习强国 网站《每日科普|马铃薯和番茄竟然是近亲》)

