

保健养生

半数心梗并非出自“高危”

以往大家认为,只有“三高”或本身患有心脏病的高危人群才容易被心梗盯上,但中国医学科学院阜外医院近期研究发现,在55岁以下、55~75岁、75岁以上人群中,低危和中危心梗患者的总和比例分别为56.5%、55.4%和56.6%,均超过半数。这与临床上表现出的情况基本一致:急诊收治的不少患者并非高危人群。

低危、中危、高危主要是根据患者的临床特征、心肌损伤标志物、心电图表现,以及其他风险因素来划分的风险等级。低危心梗,指没有并发症的患者,可能只有轻微症状,心肌损伤标志物水平较低,心电图没有明显的ST段抬高或新出现的左束支阻滞,很少伴有其他心血管疾病危险因素。高危患者通常心梗范围较大,可能有严重的心脏损伤或并发症,心肌损伤标志物水平较高,心电图有ST段抬高、新出现的左束支传导阻滞或其他严重心律失常,患者通常伴有高龄、糖尿病、慢性肾病等危险因素。中危患者介于低危和高危之间,可能有一些症状,心电图出现异常,存在一定的心血管疾病风险因素,但没有严重的并发症。

需要引起重视的是,即使被分类

为中危或低危的患者,也可能因多种原因突发心梗。比如,长期冠状动脉粥样硬化、高血压、糖尿病、高血脂、吸烟饮酒、肥胖、情绪波动、极端温度变化、有心脏病家族史等。因此,无论患者初始风险等级如何,都应进行风险评估和健康管理。日常应做到以下几点,争取将心梗挡在危险线外。

健康饮食。采用低盐、低脂、高膳食纤维饮食,多吃蔬菜、水果和谷物,减少加工食品和快餐的摄入。

规律运动。每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。同时,要控制好体重,体重指数最好保持在18.5~24.9,计算方法是:体重(公斤)除以身高(米)的平方,避免发展为肥胖或超重。

戒烟限酒。研究显示,吸烟者心梗风险是不吸烟者的3倍,且吸烟量越大,吸烟年限越长,死亡风险越高。因此,建议吸烟者立即戒烟,不吸烟者避免接触二手烟。酒精对血管的影响是把双刃剑,适量饮酒可能对心血管健康有一定保护作用,过量饮酒则会对血管造成伤害。

稳定血压。建议尽量将血压控制在140/90毫米汞柱以内,若合并糖

尿病、肾病等,应控制在130/80毫米汞柱以内。

控制血脂。低密度脂蛋白胆固醇(又称“坏胆固醇”)与动脉粥样硬化密切相关,强化降脂治疗是冠心病二级预防的关键。冠心病患者最好将坏胆固醇控制在1.8毫摩尔/升以下;高风险人群,如合并糖尿病、多支病变者,控制在1.4毫摩尔/升以下;多次发生心血管事件的人群,建议控制在1毫摩尔/升以下。

降低血糖。糖尿病患者要遵医嘱严格控制血糖水平,糖化血红蛋白应控制在7以内。

定期体检。每年应定期体检,有助及时发现问题,采取有效预防措施。

放松身心。规律作息,适度午睡,避免过度劳累,保持心情愉悦。

关注温度。遇到极端寒冷或炎热天气时,应采取适当措施,以防血管过分收缩或舒张。

通过以上措施,可显著降低中低危患者心梗风险。但需要注意,即使采取了上述预防措施,仍然存在一定心梗风险的患者,要与医务人员保持密切沟通,定期评估风险非常重要。

(生命时报)

父亲的自行车声

■程秀琼

“吱——嘎,吱——嘎”,父亲踏响的自行车声又从我的记忆锦囊里飘出,这是我听过的最美车声。

父亲的自行车是自己买零件组装而成。我懂事后,车子已经残旧,但父亲依然踏着它风里来雨里去,不分季节,不问早晚,载起一家人的生活。

那时候,父亲跟着圩期走,到山区到沿海各处市场摆摊卖席子。每天早上四点左右起床,吃过简单早餐后,就用自行车驮起一大捆席子摸黑出发。夏天,夕阳落到门口龙眼树杈时,那“吱——嘎”“吱——嘎”声才从屋边那丛刺竹后传来。听到父亲回来,我们都高兴地矮矮的瓦房里迎出去。这时候,村里亚木第一个跟着“吱——嘎,吱——嘎”声来到我们家,他翻开父亲车头上的草袋就问:“七叔,买了降价熟鱼吧?分一斤给我可以吗?”“可以。”父亲没有考虑就答应了。接着又有听到“吱——嘎,吱——嘎”车声的邻居陆续到来。十叔说:“让半斤给我,我母亲吃药,忌吃萝卜干。”六婆说:“还有吗?我家人一个月没吃鱼了。”我们家乡离海边二十多公里,那时候村民很难吃到海鱼。父亲总是把好不容易买到的降价鱼让给邻里,而自家往往是所剩无几。等邻居们高高兴兴回去后,父亲便对母亲说:“今晚煮熟鱼咸萝卜干粥,让孩子们吃一顿鲜味吧。”那样的晚上,我们的胃好像变成了弹性极好的橡胶袋,三四碗下肚还想吃。

中秋节晚上,月亮在丹竹尾上随风荡荡悠悠,银光把瓦檐影割得棱角分明。村里的同伴们都用竹桡挑着月饼满村走,惹得大小狗儿激情澎湃。父亲还没有回来,我们兄弟姐妹几个一遍又一遍地到屋后那棵驼背龙眼树下张望,等待。终于,那温暖的“吱——嘎,吱——嘎”声由远而近,车声停止那一刻,猪笼饼香飘了出来。后来我知道,父亲那一天一直等到市场没了行人,也没有卖出去一张席子。为了让我们吃上月饼,父亲拿着席子到居民门口叫卖,最后以低于成本价卖了两张,才买回月饼。那个中秋节,我一点都不想尝月饼。

一个冬天晚上,天黑了很久,我们还没有听到那“吱——嘎,吱——嘎”车声。奶奶唉声叹气,母亲却沉默着,我突然懂得了牵挂和担心。跟着母亲坐在昏暗的煤油灯下编织席子时,我竖起耳朵,盼着那亲切的“吱——嘎,吱——嘎”声。屋边那丛刺竹在冬夜的冷风中发出“咯——咯——咯——”的呻吟声,让我多次产生错觉,以为是父亲回来了,我高兴地迎出去,又失望地退回来。那天晚上,父亲一直到十点多才推着坏了的自行车回来。

八十年代初,我到县城读初中,为了节省五角五分钱一趟的车费,总是两三周才回家一趟。那天,火球在正空燃烧的时候,父亲为我送去伙食费和一小瓶炒好的咸萝卜干,豆大的汗珠在他黑黝黝的脸上冒出来。父亲脱下帽子扇着风,细细问了我在学校的情况后,目光突然落在桌子上一盒饭里。我告诉父亲,那是小方的饭,她有事出去了。父亲听后,手中的帽子扇得更快了。他抬脚走出宿舍门时,依然看着那一盒饭。我的心早已被泪洪浸泡了,但我仰着头,不眨眼睛,不让泪水从眼眶里出来。我知道父亲踏着那辆不用摇铃铛路人也知道躲闪的自行车,走了二十多公里路才到县城有多么辛苦,我知道父亲当时有多么饥饿,我知道父亲身上没有买午餐的费用……当那“吱——嘎,吱——嘎”声响起时,我的泪眼决堤了。我告诉自己:等到我有能力时,绝不让父亲再有任何饥饿!

父亲大半辈子劳碌奔波,历尽沧桑,他的人生旅途中总是伴着那“吱——嘎,吱——嘎”声。父亲走了,天崩地裂之后,那最美的车声一直留在我心中。

我的四段荔枝情缘

■黄天伦

(一)

上世纪三十年代,我童年时代每年的五六月,都和十几个表兄弟姐妹,相聚在外公后园的荔枝树下。

那是一棵三个成年人都合抱不过的火山枝,树高丈余,树冠方圆二丈有余。外公吧哒吧哒吸着那管尺余的旱烟枪,吞云吐雾,指挥着几个比猴子还灵活的表兄表姐:“摘西边的!摘西边的!”

荔枝摘好后,我们就围坐在裸露的树根上,品尝这酸中带甜的果肉,吐出一颗颗又黑又大的荔枝核。外公用小刀把荔枝核的顶部削去,插上一根小竹签,就成了一个小陀螺,第一个先给我,做到人手一个。饱吃完荔枝后,我们这群小孩子手拿陀螺,选一块平坦的地方,开始一场陀螺比赛。

(二)

当年,正在海口农校求学的我,跟随老师同学们一起来到了羊山。

羊山,是座死火山,望眼所见,最多的就是石头。在散满石块的地上,还生长着清一色的野生荔枝树(俗称火山枝),枝干挺直,茂密成林。这些荔枝树成了我们搭建茅草房的主要原材料,房子的主桩、偏桩、桁条、格子、围栏都取自它们。

当时我的任务就是每天砍伐上百根比脚拇指趾略粗,长两三米的树枝。记得我一双新买的篮球鞋,未到七天就开口笑了。

(三)

一九六一年秋,我分配到海南儋县大成农技站。站址设在推赛村的青年馆,前面是农田,后面是几棵大榕树覆盖的排球场。

推赛村坐落在古木参天的大山一侧。村里林间地头、屋前屋后都生长着荔枝树。这些荔枝树都是当地人祖辈留下来,并经历了毁林种胶的年代幸存的古树。走进村子里,到处古木森森,满眼翠绿。特别是在盛夏的日子里,树

荫底下经常围满乘凉的人群。

当地人摘荔枝,不是搬梯或持竹竿采摘,而是带刀上树,把结有果实的枝条整个砍下来。每次摘荔枝,树下都堆满了粗壮的树枝。这样一来,荔枝树也大伤元气,下次丰收要等上数年之后。但是,对于极个别的优良品种,村民们的大刀阔斧就换成了小心翼翼,生怕来年结不了果。

我最怀念村里付队长那棵迟熟的青皮荔枝,清甜、肉厚且脆。一眨眼六十多年过去了,如今想起,那滋味依旧甜在心头。

(四)

二〇二一年夏,我与妻在俩女儿的陪伴下,自驾车到高州根子镇游古荔园、赏荔枝。

五月的粤西大地,阳光明媚,花果飘香。进入根子镇的高速路两旁,目之所及,山头 and 村庄种满了荔枝树、龙眼树,一串串红彤彤、黄澄澄、沉甸甸的果实挂在枝头,把果树压得笑弯了腰。

在果树的掩映下,一幢幢崭新漂亮

的小洋楼格外引人注目。小女说,那是当地果农的自建房,因种植荔枝致富盖的楼,也叫“荔枝楼”。

步入古荔园,随处可见枝干虬曲苍劲的老荔枝树,虽经数百上千年的风霜岁月洗礼,依然枝繁叶茂,硕果累累,令人叹为观止。繁茂的果园深处,穿梭着不少忙碌的身影,那是正在采摘荔枝的果农。

我们来得正是时候,有好几位果农已把刚采摘下来的荔枝修剪好,整整齐齐码在箩筐里,供游客试吃选买。

看着那一颗颗个头饱满,颜色鲜艳诱人的荔枝,年过七旬的妻和俩已过不惑之年的女儿仿佛小孩子一般,欢喜雀跃围上去,一边品尝一边挑选,一会儿就买下了一大箱的荔枝。

我接过女儿递来的一串荔枝品尝,肉厚多汁,清甜爽脆。难怪高州根子的荔枝成为代表山海茂名的金牌土特产,成为新时代新征程推动乡村振兴建设的大产业。

日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。此时此刻,我们都是幸福的岭南人。



荔农黄海樱摄