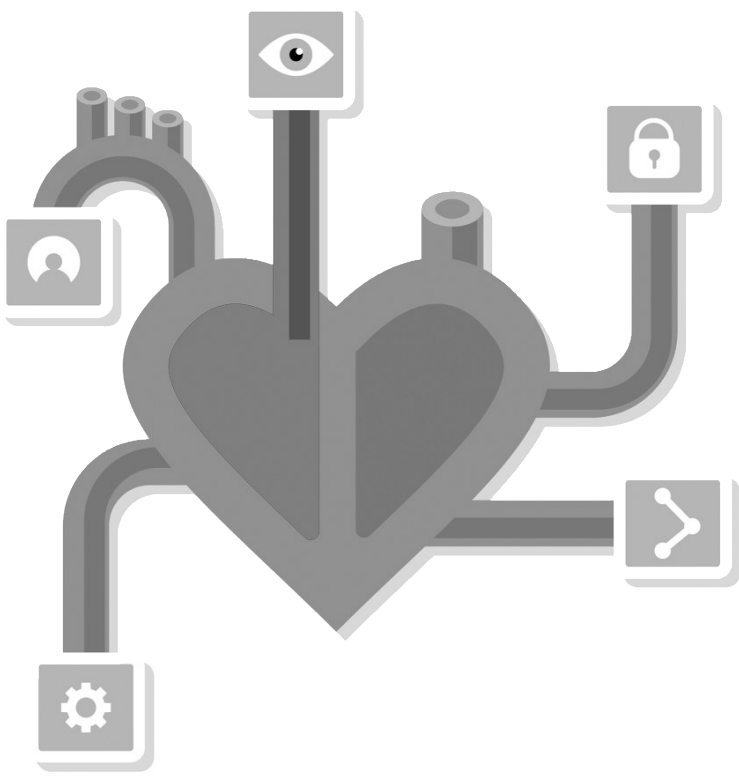
## 久坐心脏会变形？左侧睡觉压心脏？

# 这些事越早知道越好

要想身体好，一颗强大的心脏少不了。可现实是，人们每天都在以各种方式伤害着自己的心脏，甚至对此全然不知。其中，久坐必须要被点名。有研究发现，久坐会导致“心脏变形”。另外，睡觉姿势对心脏健康也会有一定影响。久坐为什么会导致心脏“变形”？心脏最喜欢什么样的睡姿？心脏不好的人有什么症状？建议每个人都看看。

据科普中国



### 久坐心脏会变形？

心脏位于人体的胸腔内，被周围器官和组织保护，一般不会轻易引起变形。上述研究所讲的变形，一般指的是心室壁增厚。

如今无论是在工作还是生活中，很多人经常处于久坐的状态。“久坐行为”是指能量消耗水平范围在1.0–1.5METs的低能量消耗的活动，一般包括长时间静坐、平躺等。

《中国循证心血管医学杂志》曾发表Meta分析显示，久坐行为与冠心病发病具有很强的相关性。可能的原因是长时间久坐会引起脂肪蛋白转化降低、导致消极性的脂肪代谢，进而对心血管系统带来影响。

另有研究证实，久坐行为会引起下肢动脉血流量降低，肌肉的交感神经活性增加，并引起血管结构和功能的改变，增加患心血管疾病的风险。

### 左侧睡觉压心脏？

无心脏病史的正常人群，睡眠一般无明确特定姿势，选一个自己感觉舒适的姿势即可。

有心脏病患者，心脏代偿功能好的情况下，建议右侧卧位，可以减少回心血流量，减轻心脏负荷。心脏代偿功能不好，有心衰的患者，建议取半卧位，可以减轻症状。

怀孕中后期的孕妇建议左侧卧位，由于子宫增大，膈肌上移，使心脏位置向右略偏移，左侧卧位可以减轻不适症状。

### 心脏不好有什么症状？

出现胸闷、憋气、心慌、胸痛，休息后症状有所减轻，需考虑冠心病、心绞痛可能。如伴有胸痛持续不缓解、大汗淋漓、濒死感、无诱因的咽痛、牙痛等症状，建议及时就诊，除外心肌梗塞、主动脉夹层等急重症。

出现心慌、心动过速，首先需要了解出现症状前有无诱因，鉴别是生理性心动过速度还是病理性心动过速。没有心脏基础病，心慌出现在精神紧张、运动后、情绪波动、口服浓茶、咖啡、饮酒后，考虑生理性心动过速可能性大，可以休息一下观察症状是否好转。有心脏基础疾病的患者出现心慌、心动过速，需要进一步检查了解心功能情况，判断是否出现了心衰等情况。

感觉心脏突然不规律的跳了一下，考虑多为早搏。如果发作频繁，建议行动态心电图检查了解24小时早搏情况，决定下一步治疗。

感觉心脏突然间隔一会不跳了，同时伴有黑朦、晕厥、短暂意识丧失等症状，需及时心内科就诊行心电图、动态心电图检查，了解有无间歇、停搏，因此种情况潜在心脏骤停风险，建议如果有上述情况，应医院就诊完善检查，及时治疗。

如果心慌、胸闷、气短等症状出现在感冒后，建议就诊除外心肌炎可能。

如果出现心慌、胸闷，心率不规则跳动等症状，需要明确是否有心房纤维性颤动。

### 心脏不好该如何运动？

要根据不同的心脏表现来安排合适的运动方案。

根据欧洲心脏病协会发布的《心血管疾病患者运动心脏病学和体育锻炼指南2020》指出，只有经过最佳治疗的临床上并且稳定的心脏病患者才能进行运动。运动前应排除相关禁忌症，比如运动时血压明显升高或降低，心衰加重、心肌缺血、严重肺动脉疾病等。

现国际上尚缺乏统一的运动标准，运动形式主要分为耐力运动和阻抗运动。对于冠心病患者，建议根据自身情况，适量运动，不适合的运动方式不但不能缓解病情，反而会加重病情。而且由于此类人群多为中老年，建议有氧运动为主，可以考虑踢毽子、打羽毛球、打太极拳、广场舞、骑行、慢跑等运动方式。运动前一般需要五到十分钟时间做准备活动，运动后不能立即停止进行休息，可以进行五分钟的整理活动，使心脏逐渐适应运动量的减少。

运动过程中，建议不要盲目地追求运动强度和运动时间，选一种最适合自己的运动频率和运动强度才是最好的。

## 你的“午休”概念需要更新了

# 闭上眼就在修复大脑

“中午不睡，下午崩溃”，午休不仅能让身体得到放松，还能修复大脑神经，提高应变和记忆力。没有时间午睡，或者因为各种原因睡不着，安静清醒地闭目养神，也能达到充分休息的效果。专家告诉你闭目养神是如何发挥作用的。

据生命时报

### 闭目养神 脑电波和睡着了一样

午休不等于午睡，因此睡不着时不必有心理压力，闭目养神一样可以让身体和大脑彻底放松。美国睡眠专家克里斯托弗·温特博士表示，大多数人无法控制自己何时入睡，但可以控制自己何时休息，给自己的思绪“留白”。

无论“午休”还是“午睡”，闭目养神20–30分钟，有助修复大脑神经、提高应变和记忆力，并且能促进泪液分泌，有效“养”眼。

### 人人适用的午休提示

**午休前 喝杯咖啡** 午休前喝杯咖啡，下午精神更好。咖啡因大约需要10分钟才能起作用，所以小睡20分钟后，人会更清醒。

**时间 13:00左右** 美国斯坦福大学医学院睡眠医学中心教授拉斐尔·皮雷约博士发现，人体在“下午1点～4点”体温相对较低，更容易入睡。中医有睡“子午觉”的说法，“午”指中午11点到下午1点，这段时间睡午觉最好。每天在同一时间午休，有助将其融入生物节律，帮助身体转换状态。

**时长 10–30分钟** 德国一项研究发现，眯6分钟即可起到提高记忆力的作用，将短期记忆转变成长期记忆，进而腾出更多的“空间”盛装新知识。

午休10–15分钟的“快速充电式”午睡，有助于快速提高警觉度和恢复身体能量，且午休之后更容易清醒，尽快投入工作。

一般来说，超过半个小时就有可能进入深度睡眠状态，此时醒过来反而容易昏昏沉沉。

**方式 打盹、聊天都可以** 没有午睡条件的人，靠在椅背上眯一会儿也有帮助，尽量避免趴在桌上午休。此外，饭后散步、冷毛巾敷脸、站着聊天，也有助于放松身心，都可以当成午休的备选方式。总之，午休的时候如果睡不着也没关系，清醒地眯着也是一种休息。

为您服务
收费标准：120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出
广告热线：66709358 13876786958
求职、家教、家政300元 /CM高度/周
以下信息仅供参考，不作为合同依据。如有纠纷可通过法律途径解决。本报恕不负责。
为更好地服务全省各市县客户
本栏目特与海南省各市县邮政局合作，让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。
琼海邮政局：15595967253 万宁邮政局：13807626186
屯昌邮政局：18907519923 儋州邮政局：13976783383

公 示

陵水黎族自治县分界洲岛南侧防波堤拆除项目环境影响公示
陵水黎族自治县分界洲岛南侧防波堤拆除项目位于陵水黎族自治县分界洲岛。根据国家法律法规，需征求附近公众对项目在环境保护方面的意见和建议。详细信息见网站：http://lingshui.hainan.gov.cn/ywdt_57509/zwdt/bmdt_57702/zhzfj/202205/t20220518_3195924.html
建设单位：陵水黎族自治县综合行政执法局；
联系人：李工，18202010913，370193462@qq.com。
有效期自2022年5月18日至2022年5月31日，公示时间10个工作日。
公示单位：陵水黎族自治县综合行政执法局

遗失声明

遗失声明
海口龙华红橙黄蓝商行遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明
海南海椒集团有限公司(统一社会信用代码(91460108MAA904k87Y)遗失公章，声明作废。

遗失声明
东方东海小琼小卖部遗失食品经营许可证副本，编号：JY14690070014586，声明作废。

声 明

声 明
一、海南光名混凝土有限公司开展的所有业务，均有严格的审批程序和完备的资料，请业务相对方在签订合同前的资格审查中，认真核对相关资质证照的原件。
二、海南光名混凝土有限公司从未通过任何代理、个人及其他单位等挂靠形式开展公司业务。凡是未经合法授权，冒用本公司名义进行非法经济活动的单位或个人所引起的法律责任，本公司将予以追究。