



# 重庆知名主持人突发心梗去世 小小的感冒,请你别再忽视



李林

9月2日晚,42岁的重庆广播电视台知名主持人李林去世。李林正值中年,是家中顶梁柱一般的存在。如今猝然离世,不仅仅是家人,就连经常听他电台的粉丝们都表示异常心痛。据媒体报道,李林是在晚上锻炼身体时,因感冒尚未痊愈引发心肌梗塞猝死。一场小小的感冒会引起如此严重的并发症吗?

## 他当过翻译、导游、销售、歌手

李林是重庆广电集团(总台)重庆之声FM968主持人,作为资深的广播节目主持人,李林主持的节目深受听众的喜爱。

在“重庆广播电视总台”公众号2021年5月曾刊文《重庆之声李林:不想做剑客的厨师不是好主持人》中介绍,李林并非科班出身,大学专业竟然是英语。毕业过后,他并没有第一时间到电台工作,因为他的英文是出类拔萃

的,所以他选择了翻译以及给电影英语配音等工作。18年间,从《笑口常开》《老师来了》《李将军英语时间》到《走遍重庆》,再到现在大火的《边听边看》,不同定位、不同领域、不同语言的节目。“曾经试过翻译、导游、销售、歌手各种营生,结果发现自己其实最热爱的是话筒后面的声优人生。”李林这样说过。

## 一场“小小的感冒”带走了他

据媒体报道,李林是在晚上锻炼身体时,因感冒尚未痊愈引发心肌梗塞猝死,送医后抢救无效死亡。原本感冒期间运动就要注意,或许李林也没有意料到,一场小小的感冒会引起如此严重的并发症。在这场不幸中,除了哀悼惋惜,还有几个关键词值得注意:感冒未愈、晚间锻炼、心肌梗塞,这引起了大家对身体健康、科学锻炼的反思。

### 反思1:感冒了,该不该坚持运动?

据媒体报道,有美国专家提出了一个“脖子法则”:如果症状在脖子以上,如鼻塞、打喷嚏等,应该去运动;如果症状在脖子以下,如剧烈咳嗽、发烧、肌肉疼痛、恶心等,则不建议运动。这个法则是否真的可行呢?

东南大学附属中大医院健康管理中心主任朱欣佚表示,运动确实可以让血液循环加快,提高身体免疫力,但这是以人体处于正常的生理和机能状态为前提的。“我们不能单纯依靠运动让感冒痊愈。生病时,运动不但不能减轻症状、帮助机体缩短感冒病程,甚至有时还会加重病情。即使是普通感冒,出现脖子以上的症状时,身体各器官,如心脏等已经加大负荷。这时再运动会进一步增加机体负担,让病毒更容易乘虚而入,可能诱发病毒性心肌炎等重病。国内也曾有报道,有人为治疗感冒特意跑到健身房去运动出汗,结果引起心脏衰竭而猝死。另外,该法则是基于西方人体质提出的,东西方人的机体耐受能力和应激性有差异,感冒后的运动疗法纵使其合理性,也不能生搬硬套。”

老话说,“动一动,少生病;懒一懒,药一碗。”日常合理的运动可增强体质,避免感冒。但感冒时还是要多休息,多吃清淡食物,适当用药。对于本来就很少锻炼的人,感冒期间应避免劳累和剧烈活动;日常坚持锻炼的,感冒时运动量也要减半,采用温和的形式,一旦出现发热症状应立即停止。症状较轻的初期患者参加长跑、打篮球、踢足球等剧烈活动前,也要先经医生对感冒进行鉴别诊断后,再依照医嘱进行运动。

### 反思2:年轻就不会患心梗吗?

据国家心血管病中心统计,我国每年心源性猝死者高达55万,其中43%的人在40岁以下。心梗早已不再是“老年病”。这主要跟工作压力大,生活不规律,有长期吸烟及酗酒、熬夜等不良生活有关。心梗的典型症状是“心痛”,或者说“胸痛”。急性心梗通过胸痛表现出来的占了70%左右,剧烈胸痛持续半个小时,一定得赶紧上医院看。

#### ■我们如何预防心梗呢?

专家提醒,一是远离高盐高糖食物,每日摄入盐的总量不可过多,高盐食物不仅会引发心梗,更会带来一系列的疾病;二是多吃高膳食纤维的食物,例如水果蔬菜,这些食物可以软化血管,保持血液流通,同时水果中富含大量维生素和镁,对于预防心梗非常有效;三是控制体重,保持较好的身材和均衡的体重。发生心梗的大部分人都是体态肥胖的,大量脂肪累积在体内,适量运动极为重要。

此外,情绪激动、神经紧张等,都会导致交感神经兴奋,

引发冠状动脉痉挛,而心肌供血减少,就会诱发心绞痛甚至心肌梗死。因此,对于心脏不好、尤其是有冠心病的患者而言,平时更需要保持情绪平和,切勿急躁激动。

#### ■遇到突发情况怎么办?

专家提醒,如果突发心梗,一定要采取正确的急救措施:一是赶紧拨打120;二是让患者就地平卧,并且将患者的腿稍微抬高;三是发现患者出现心脏骤停的时候,要及时做人工呼吸和胸外心脏按压,等候120的到来。

### 反思3:晚上锻炼需要注意什么?

有专家提醒,从中医角度看,晚上并不是锻炼的最佳时机,但对大多数人来说,只要注意这6点,基本不会影响健康。

#### ①餐后一小时再锻炼

晚间锻炼最好在晚餐结束一个小时候开始。要避免剧烈运动,过度劳累后身体需要较长时间才能恢复,很可能影响当晚睡眠和次日的状态。最好选择有氧运动,也就是慢跑和快步走,以微微出汗为宜。

#### ②运动时间30~60分钟

运动的时间最好是在30分钟~60分钟。过短,无法起到消耗脂肪的作用。过长,则会过度疲劳,影响睡眠。最好循序渐进,从30分钟开始,逐渐增长时间,直到找到最适合自己的运动强度和运动时间。

#### ③最好在9点之前结束

晚上锻炼最好在9点之前结束,因为过度劳累后身体需要较长时间才能恢复,很可能影响当晚的睡眠和次日的状态。

#### ④运动强度不宜太大

适当的运动强度是科学健身的关键,并非运动量越大越好。个体最佳运动心率是,经常运动的人:最大心率的70%~85%;不常运动的人:最大心率的55%~64%。

#### ⑤运动后别再吃夜宵

晚间锻炼结束后,很多人会很兴奋,于是三五个人相约着又去吃夜宵了,这种做法是不可取的。夜宵少不了鱼、肉和啤酒,许多人选择夜跑、夜骑是以锻炼身体、减肥为目的的,好不容易消耗的热量,一下子又补回来了,而且吃得过饱、过饱也会影响晚上的睡眠。

#### ⑥及时擦去身体表面汗液

夜晚气温比较低,风较凉,体弱者出汗后吹凉风可能出现健康问题。另外,人在跑步时,血液纷纷流向四肢使其温度升高,这时候若吹到凉风,很容易感冒。运动时最好带上擦汗毛巾,及时把身体表面的汗液擦干。

据上游新闻、澎湃新闻、生命时报等

## “消失在朋友圈”引发共鸣! 心理专家:比朋友圈更重要的是“社交圈”

这几天,话题“为什么好多人都消失在朋友圈了”冲上热搜。有网友表示,如果仔细观察就能发现,一些以前几乎每天都发朋友圈的人逐渐降低了发“圈”频率,或者干脆不发了;如今一打开朋友圈,除了“打广告”之外,就只有零星“分享日常”的朋友了;点开很多人的朋友圈也都设置成了“朋友仅展示最近三天的朋友圈”,并且什么照片都没有。该网友的观点得到很多人的共鸣,在多个网络社交平台引发热议。

“朋友最大的意义是令我们获益。”西南大学心理学部应用心理系教授汤永隆表示,如果朋友圈失去了让人获益的属性,人们自然而然就会放弃活跃于朋友圈中。“发朋友圈是一种向外界宣告‘我存在’的方式,如果发送了这个信号,却少有人回应、得不到反馈,就会让人产生心理落差,进而衍生出消极情绪。”汤永隆说,还有人怕发出朋友圈后被别人给予负面评价,也会逐渐减少分享频率。随着年龄的增长,生活和工作会变得忙碌,可能使人慢慢失去分享欲。正如网友所说,“朋友圈不再是朋友的圈,工作之后朋友圈里的人越来越多,加了很多领导、同事,也懒得分组”,如果工作给生活带来超负荷,那么朋友圈就可能变成一种负担。另外一部分人,可能倾向于保护隐私,选择与亲近的朋友和家人面对面交流,因此不再在朋友圈上分享个人生活。此外,近年来网络社交平台的“花样”越来越多,若广告氛围太浓,可能让用户对平台失去兴趣或感到不满,进而转向其他平台来满足社交需求,减少了在朋友圈的活跃度。

有网友评论称,与其花时间去想如何发朋友圈,还不如享受当下的生活。对此,汤永隆表示,发不发朋友圈并非重点,最关键的是维持良好的社交圈。人是群居动物,需要不断与他人建立联系。亲情、友情、爱情都是最好的社会支持,能让人感到被爱、被关心、被尊重,因此想要活得舒适,一定要建立适当的社交圈。可以在闲暇时参加一些兴趣爱好团体活动,寻找志同道合的朋友,在交流中建立更深的联系。避免“无用”社交,朋友重质不重量,建议把时间和精力放在最重要的人身上,及时“更新”社交圈。

据环球时报

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5  
第23238期开奖公告 第23238期开奖公告  
本期开奖号码:5 6 2 本期开奖号码:5 6 2 3 1

中国体育彩票超级大乐透  
第23103期开奖公告  
本期开奖号码:3 4 0 8 9 5 +11