

# 心脏也有作息表 每天这样保养准没错

心脏有着自己的“作息表”，昼夜节律在心血管健康中发挥着至关重要的作用。2025年7月，《欧洲心脏杂志》刊发一项研究指出“心血管疾病的昼夜节律”，并强调心血管疾病治疗也应“顺势而为”。

根据研究，夜间睡眠时，副交感神经活跃，心率和血压降低，为心脏“减负”；白天交感神经兴奋，心率加快以满足日常活动需求。清晨从睡眠到清醒的过程中，身体交感神经活动会增加，心肌梗死的风险会增加。有数据显示，心梗在早晨更为多发，早晨发病率是夜间的3倍，这与晨间血压升高、血小板易聚集形成血栓的生理特点密切相关。

研究提醒，如果我们忽略心脏“作息表”，导致昼夜节律紊乱，比如轮班工作、睡眠剥夺或不规律的用餐时间，会增加高血压、动脉粥样硬化和心律失常等心血管疾病的风险。

心脏也有自己的“作息表”，要知道它在什么时候最“脆弱”，该休息时就要休息。心脏最爱的24小时“作息表”（具体时间可依个人情况调整），照着来养护：

**7:00 晨起醒来躺一躺**  
闹钟选轻柔、舒缓的声音，或者轻柔地振动，让我们渐进地醒来；被强烈闹钟唤醒，我们瞬间会血压骤升、心脏猛跳。

建议醒来后不要马上就起床，尤其是老年人，先在床上躺5分钟，在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，再慢慢坐起来。

**7:20 早晨一杯温开水**  
起床后一定要喝200毫升的温开水，大概一小杯，稀释血液，减轻心脏的负担。毕竟经过一夜的休息，人体水分流失，血液相对浓缩，血流速度减慢。

**8:00 早餐最好有4样**  
吃对早餐能护心！2024年《营养、健康与老龄化杂志》刊发的一项研究发现，早餐热量占全天总热量的20%~30%，而且早餐质量高的人，心脏和代谢指标会更好，肾脏功能也会更好。

根据《中国居民膳食指南(2022)》，高质量的早餐应该含有以下4类食物：谷薯类、动物性食物、奶豆坚果和蔬菜水果。

**9:00 多次小口喝温水**  
别等口渴了再喝水，要随时小口喝些温开水。保持充足的水分摄入，对维持良好的血液循环，呵

## 养护心脏的24小时“作息表”

护心脏健康起着至关重要的作用。每天饮水1500~1700毫升。避免饮用含糖、咖啡因和酒精的饮品。

**10:00 久坐起来走一走**  
对于久坐办公族，建议每40分钟就要起来动一动。久坐少动者，血液循环减缓，血液黏稠度增高，心肌收缩乏力，久而久之，动脉硬化、冠心病等都会伴随而来。

**12:00 午餐细嚼慢咽八分饱**  
《中国居民膳食指南》建议：健康人群应花费15~20分钟吃早餐，午晚餐用餐时间为20~30分钟。

吃饭要细嚼慢咽，慢一点。因为在吃饭时，心脏的工作状态会发生变化，如心跳加快8%~10%，心脏射出的血量增加，舒张压(低压)降低，大约持续30~120分钟。吃饭速度过快时，由于进食过多，心率加快会更明显，持续时间也会更久。

此外，建议吃饭八分饱，饮食清淡一些。吃太饱，使腹部膨胀不适，膈肌位置升高，会限制心脏的正常收缩和舒张，加重心脏负担。

**13:00 午睡小憩30分钟**  
午睡时长控制在30分钟以内。2020年欧洲心脏病学会年会公布的一项研究成果发现，每天不超过1小时的短午休有助于心脏健康，但午睡时间超过1小时反而增加风险。

**15:00 吃一小把坚果护心**  
吃点坚果对心脏好，建议最好选原味的，一小把即可。既往研究发现，摄入较高的豆类坚果，与心血管疾病、冠心病和中风风险较低有关。

**16:00 有氧运动30分钟**  
2023年《欧洲心脏杂志》刊发的一项研究，探讨了不同运动模式对心脏健康的影响。结果发现，中等强度运动证实对心脏健康最为有利。中等强度运动主要包括

健步走、慢跑、骑自行车、登山、游泳、爬楼梯等。

如果条件允许，可以选择下午天气合适的时候运动。2023年《自然通讯》期刊上发表的一项研究发现：在一天中与其他时间段相比，偏下午时段(11:00~17:00)的运动，全因死亡率和心血管疾病死亡率进一步降低。

可以多亲近大自然，在无污染的环境中锻炼，特别是在公园和林区，既能保护心脏，也让心理更健康。

**19:00 晚餐与入睡隔4小时**  
晚餐别吃太晚，最好和睡眠间隔4个小时。考虑到每个人下班的时间和路途长短的不同，在晚上6~8点之间吃晚餐是比较合适的。

**21:00 尝试深呼吸放松一下**  
广州中医药大学第三附属医院内(科)主任医师张瑶在该院公众号刊文介绍，慢性压力会使皮质醇水平持续升高，导致血管内皮功能障碍。

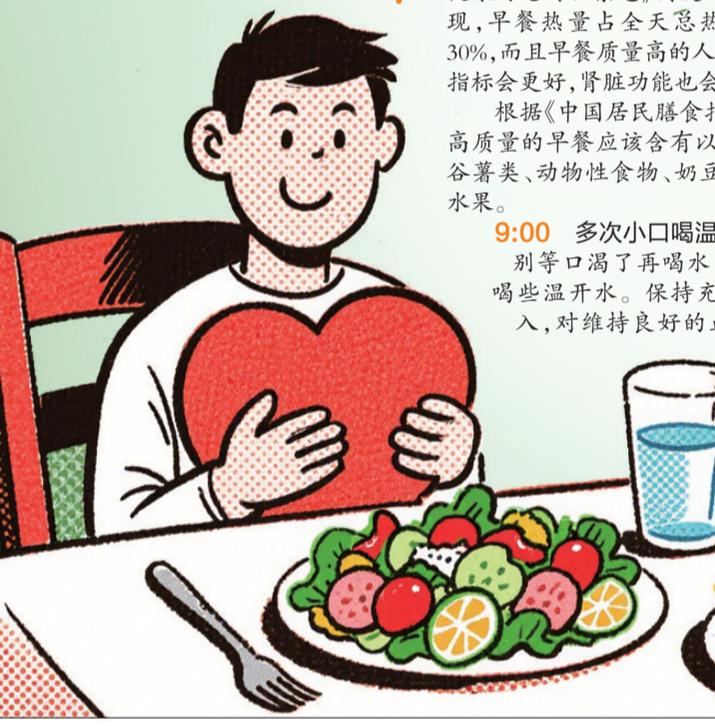
通过正念冥想和缓慢地深呼吸来练习减压，可以有效缓解心理和情绪压力，也可以为睡眠做准备。

(1)呼吸疗法：4-7-8呼吸法(吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒)可快速降低交感神经兴奋度。  
(2)音乐干预：聆听60~80拍/分的古典音乐，30分钟即可使血管扩张度提升26%。  
(3)正念训练：每天15分钟冥想，8周后可见C反应蛋白(一种非特异性炎症标志物)水平显著下降。

**22:00 入睡最好在23点前**  
睡太早和睡太晚，都不利于心脏健康。2021年《欧洲心脏杂志-数字健康》发表的一项研究发现，入睡时间与心血管疾病的患病风险之间呈现一种“U”形的关联模式。

具体来说，就是在晚上10~11点之间入睡的人，其患心血管疾病的风险是最低的。此外，建议睡够7~9个小时。一起“顺应天时”，养心护心！

据健康时报



# 天热时更要保护好肚子

炎炎夏日里，冰镇西瓜、冷饮雪糕成了人们消暑标配，空调冷风更是降温必备。然而，享受这份清凉时，很多人会感觉肚子隐隐不适。

在中医看来，肚子在夏天格外“娇气”，需要防寒保暖，重点呵护。山西中医药大学附属医院治未病中心主任医师吴秋玲提醒，要注意以下几个因素。

阳气容易散失

夏季自然界阳气鼎盛，人体阳气也大量运行于体表，以抵御外热、维持体温平衡，使得体内的阳气格外不足。

脾胃就像身体里的“小火炉”，如果火力不足或处于虚寒状态，会大大降低人体对寒凉的耐受能力，冰饮冷食、空调冷风等寒邪就能长驱直入，导致腹痛、腹泻、恶心呕吐等典型的“寒伤中

阳”症状。

湿邪困阻脾胃

夏季雨水多，环境潮湿，加上人们贪凉饮冷，脾胃运化水湿的功能因虚寒而减弱，极易导致内湿停滞。湿邪本身就困阻脾胃，出现腹胀、食欲不振、大便黏腻不爽、身体困重、舌苔厚腻等症状。如果寒与湿结合，对脾胃的伤害就更大。

寒气更易入侵

夏天为了排汗散热，人体汗孔处于开放状态，也意味着身体的“防护罩”相对疏松。此时风寒之邪，比如空调冷风、夜间凉风、坐卧湿地，更容易通过开放的汗孔(尤其是腰腹部等缺少肌肉脂肪保护、穴位经络汇聚的地方)侵入体内，直中脾胃、肠道等脏腑。

据生命时报

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

重庆市南岸区规划和自然资源局关于江津区、江津... 重庆市南岸区规划和自然资源局公告

浙江省浙商资产管理股份有限公司与重庆智卓建材有限公司... 破产重整债权申报公告

重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告... 劳动争议仲裁委员会公告

重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告... 劳动争议仲裁委员会公告

公告... 中国农业银行重庆渝中区支行公告