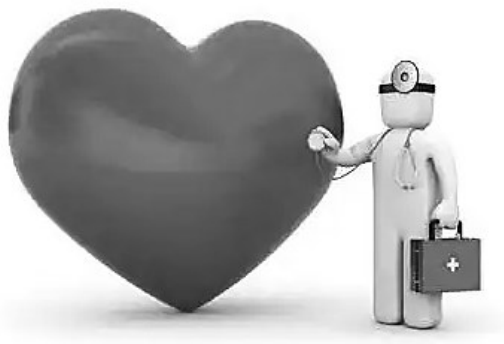




# 一天中这个时间心梗风险最高

## “24小时心脏保养表”照着做准没错



老话说养生要“顺应天时”，养心护心更是如此！心脏也有自己的“作息规律”，打破它的后果比你想象得更严重。

无论是日常养护心脏，还是防治心血管疾病，都与“时间”密不可分。一天之中存在心梗的高发时段，而心脏养护也有其专属的24小时时间表。

### 心脏也有“作息表” 打乱容易出问题

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。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，心肌梗死风险增加。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。

### 养护心脏的24小时“作息表”

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，或者轻柔地震动，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。避免饮用含糖高、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，建议坐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。因为人在吃饭时，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小时的短暂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，摄入较高的豆类和坚果，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

中等强度运动被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。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

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，20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出一种“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！

□来源：健康时报

### 关于G25杭新景(杭干)高速 实施路面提升工程施工的公告

因G25杭新景(杭干)高速实施路面提升工程施工需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定，决定于2025年8月10日-13日(每日22时-次日6时)在G25杭新景(杭干)高速乾潭互通至杨村桥枢纽实施单向封闭施工。

乾潭互通至杨村桥枢纽主线封闭施工期间，车辆请由安仁或乾潭下高速，由G320绕行；S29临建高速转G25杭干匝道关闭，车辆请由安仁下高速，由G320绕行；同时，安仁收费站、乾潭收费站往千岛湖方向进口关闭，车辆由G320绕行至杨村桥上高速。

施工如遇雨雾天或特殊情况顺延，具体以道路现场管控为准。请过往司乘人员密切关注施工信息，关注沿线施工告示、情报板提醒，合理选择出行时间及路线。受交通管制影响的单位和市民请提前做好工作和生活，规划选择好出行路线，并遵照现场交通标识指示，安全有序通行。请社会各界和广大群众给予理解和支持。

特此公告！

杭州市公安局高速公路交通警察支队三大队  
杭州市交通运输行政执法队高速公路执法一大队  
杭州杭干高速公路发展有限公司  
2025年8月5日

## 手上暴起的青筋到底是什么？

你有没有注意过这样一个现象，有的人手看起来光滑细腻，而有些人手背上的“青筋”则异常突出。

关于青筋，网上经常有流言称：手臂冒青筋代表内脏有毛病、体内淤滞……让人不由担心起自己的身体是不是已经出了问题。

但皮肤冒出青筋其实在大多数情况下，是正常且健康的。

#### 所谓的“青筋”到底是什么？

青筋，其实就是我们皮肤下的静脉血管，主要任务是把身体各个部位的血液输送回心脏。相比动脉，静脉的血管壁更薄，位置更浅，这让它们更容易被观察到。

但为什么这些静脉在皮肤下看起来是青色的，而不是红色呢？

这主要与光的穿透深度、反射特性和人眼的色彩感知机制有关。

蓝光相比红光穿透皮肤的深度较浅，因此在血管深度上，蓝光的反射受到的影响较小，而红光由于穿透更深，被去氧血红蛋白大量吸收，反射减少得更多。这种反射差异使静脉看起来偏蓝，蓝色与少量绿色就呈现青色。

根据视网膜色彩感知理论，人眼通过对比血管区域和周围组织的反射光比例感知颜色。由于红光反射的减少更显著，人眼最终将静脉感知为青色。

静脉的深度和直径也有影响：越深和越大的血管越能增强这种蓝色感知。

总之，静脉呈现青色是光学特性与视觉感知的共同作用结果。

□来源：健康杭州

### 浙江分类广告

- 义乌市睦标进出口有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 余姚市湘渝模具厂遗失公章(编号33028110196771)、财务章(编号33028110196772)、法人章(罗陵江印)各一枚，声明作废。
- 宁波星互网络科技有限公司遗失公章一枚，编号33020510132578，声明作废。
- 杭州牛开科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

- 杭州地援科技有限公司遗失法人章(冯上海印)一枚，声明作废。
- 杭州衢商信息科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(孙兵印)各一枚，声明作废。
- 桐乡原圃文化旅游发展有限公司星旗村庄家汇分公司遗失公章一枚，声明作废。
- 我司杭州鸭梨互动网络科技有限公司近日不慎遗失《营业性演出许可证》(编号330101120519)正副本，现对《营业性演出许可证》(编号330101120519)进行遗失公告，营业性演出许可证正副本作废。

- 杭州正信达商贸有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州桥庄农业发展有限公司遗失公章一枚，编号33011010595699，声明作废。
- 杭州灿阳网络科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(王绕请印)各一枚，声明作废。
- 杭州青鸾网络科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(王绕请印)各一枚，声明作废。
- 杭州市西湖区乐跃桐贸易商行遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州大尔电子科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州煜地服饰有限公司遗失公章一枚，声明作废。

- 杭州内涵餐饮管理有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
- 杭州名硕科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
- 杭州鑫禧文化艺术有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州伽华企业管理有限公司遗失公章、财务章、法人章(傅佳胤印)各一枚，声明作废。
- 杭州浙安检测服务有限公司于2025年7月28日公安系统备案刻校准专用章一枚，编号33010910669840。之前的章作废失效，特此声明。
- 桐庐点帮网络科技有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。