



春季养生正当时 多管齐下护健康

春天里，万物复苏、阳气升发，正是养生保健、培元固本的黄金时节。春季如何科学养生？

起居：夜卧早起 梳头按穴助阳气升发

此时寒气未消。起居养生当遵循“夜卧早起”原则，尽量避免熬夜，每晚11点前入睡、清晨六七点钟起床，以顺应春季阳气升发的自然节律。

晨起后可适当梳头，并按摩足部太冲穴，有助于疏肝理气、促进肝气升发，为一天的精气神打好基础。

穿衣：春捂秋冻 防寒保暖不可少

“春捂秋冻”是老一辈传下的养生智慧。春季气温起伏大，倒春寒时常发生，不宜过早减少衣物，应注意防寒保暖，尤其保护好颈部、腰部、双脚等关键部位，防止寒气侵入体内，损伤阳气。

饮食：多食时令蔬菜 慎食寒凉生冷

春季饮食应顺应“升发”之气，多食用春笋、蒜

苗、豆芽、韭菜等时令蔬菜，有助于肝气调达。同时，应避免过多食用寒凉生冷食物，如梨、火龙果、雪莲果等，以免损伤阳气。若食用梨等润燥食材，建议蒸煮后食用，以缓和其寒凉之性。

情志：亲近自然 保持心情舒畅

春季肝气旺盛，情绪易急躁波动。市民可多到户外散步、慢跑、打太极，与自然多接触，有助于肝气疏发。保持心情平和、少生气，对身心健康尤为重要。

春季养生牢记“顺”和“养”

春季养生应做到“三要”：一要“顺”，顺应春季阳气升发之势，适当户外活动；二要“和”，饮食有节、情绪调和，维持气血平衡；三要“养”，善用药膳、茶饮、穴位保健等中医方法，扶助正气，增强免疫力。

□学习强国



心梗不再是“老年专属”

年轻人的心血管防线，该这样守

一、年轻化的心梗：不是偶然，是“习惯”的必然

心梗，即急性心肌梗死，本质是冠状动脉突然堵塞，导致心肌因缺血缺氧而坏死。过去，心梗患者多为60岁以上人群，但如今，曾经被视为老年人“专利”的心血管急症，正以惊人的速度向年轻人逼近，成为潜伏在年轻群体中的“健康杀手”。“28岁程序员熬夜加班后突发心梗”“32岁白领聚餐后胸痛送医，确诊急性心梗”……熬夜、外卖、久坐这三大“现代生活习惯”，正是诱发年轻人患心梗的主要元凶。

1. 熬夜：熬的是觉，伤的是血管

“凌晨1点睡，早上7点起”。加班、刷刷、打游戏，让睡眠时间被不断压缩。长期凌晨后入睡的人群，患冠心病风险比23点前入睡者高42%。人体的心血管系统有自己的“生物钟”，夜间本是血管舒张、血压下降、心肌休息的关键时段，熬夜会迫使交感神经持续兴奋，导致血压波动剧烈、心率加快，长期如此会损伤血管内皮细胞。一旦受损，血液中的脂质就容易沉积在血管壁上，逐渐形成粥样硬化斑块。这些斑块如同血管里的“不定炸弹”，一旦破裂，就会激活凝血系统形成血栓，堵塞冠状动脉，引发心梗。更危险的是，年轻人的血管斑块往往更不稳定，破裂后进展为心梗的速度更快，且因缺乏典型症状，极易被忽视。

2. 外卖：舌尖的“美味”，血管的“负担”

外卖的便捷性让它成为年轻人的饮食首选，但重油、高盐、高糖的烹饪方式，正悄悄给血管“埋雷”。《中国居民膳食指南》建议，成人每日食盐摄入量不超过5克，脂肪供能比应控制在20%—30%，但一份普通的外卖炒饭含盐量可达8—10克，一份红烧类外卖的脂肪含量甚至超过每日推荐量的一半。长期摄入高盐食物会升高血压，高油饮食则会导致甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇升高，高血压、高血脂会让动脉粥样硬化速度翻倍。此外，外卖中普遍缺乏膳食纤维，无法帮助调节血脂、促进肠道代谢，进一步加剧了心血管负担。

3. 久坐：不动的是身体，堵的是血管

“上班坐8小时，下班躺沙发刷手机”，成了当代年轻人的生活写照。世界卫生组织研究指出，久坐（每日坐姿超过8小时）会使心血管疾病风险增加26%，而缺乏运动还会导致肥胖——尤其是腹型肥胖，更是心梗的“高危信号”。久

坐时，人体血液循环速度减慢，血液在血管内流动不畅，容易导致下肢静脉血栓形成，若血栓脱落随血液回流至心脏，可能引发肺栓塞，严重时危及生命。同时，长期缺乏运动还会导致胰岛素抵抗，使血糖代谢紊乱，进而影响血脂水平，加速血管粥样硬化进程。数据显示，体重指数（BMI）超过28的肥胖年轻人，心梗发病风险是正常体重者的3.2倍，而每周运动不足1小时的人群，风险更是高出2.8倍。

二、守住防线：做好这3件事，比吃保健品更有效

年轻人预防心梗，无需依赖昂贵的保健品或复杂的医疗手段，只需从生活细节入手，纠正不良习惯，就能为心血管筑起“防护墙”。

1. 规律作息：23点前入睡，给血管“休养生息”的时间

稳定的生物钟是心血管健康的“基石”。建议年轻人尽量在23点前进入睡眠状态，保证每日7—8小时的高质量睡眠。如果因工作需要熬夜，也应尽量避免连续熬夜，熬夜后可通过“补觉”调整，但补觉时间不宜过长（建议比平时多1—2小时），避免打乱生物钟。

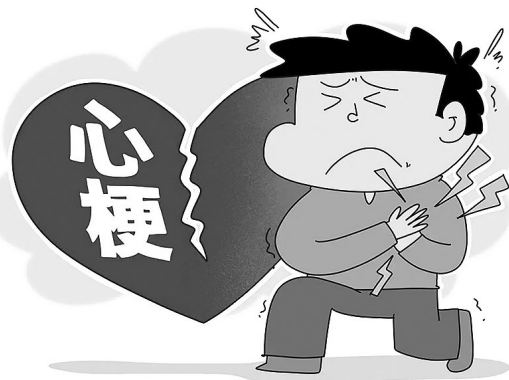
此外，睡前1小时应远离手机、电脑等电子设备，避免蓝光刺激影响睡眠质量。可以通过泡脚、阅读纸质书等方式放松身心，帮助快速入睡。长期坚持规律作息，能让血压、心率保持稳定，减少血管内皮损伤，从源头降低粥样硬化斑块形成的风险。

2. 健康饮食：告别“重口味”，吃出血管健康

饮食调整的核心是“低盐、低脂、高纤维”。首先，减少外卖摄入，尽量自己做饭，烹饪时多采用清蒸、水煮、凉拌等方式，少用油炸、红烧，控制盐、油、糖的用量。其次，增加优质蛋白和膳食纤维的摄入，每天保证吃1—2个鸡蛋、300毫升牛奶或等量豆制品，多吃新鲜蔬菜（每日不少于500克）、水果（每日200—350克）和全谷物（如燕麦、糙米、玉米），这些食物能帮助降低“坏胆固醇”，保护血管内皮。

同时，要养成良好的饮食习惯，避免暴饮暴食，每餐吃到七八分饱即可，晚餐不宜过晚、过饱，以免增加心脏负担。可以适当多吃一些对心血管有益的食物，如深海鱼、坚果、黑木耳等，但需注意适量，避免过量摄入导致热量超标。

3. 坚持运动：每天30分钟，让血管“动起来”



运动是改善心血管功能的“天然良药”，建议年轻人每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，平均到每天就是30分钟左右。适合的运动项目有散步、慢跑、游泳、骑自行车、跳绳等，这些运动能加快血液循环，增强心肌收缩力，帮助降低血压、血脂和体重，改善胰岛素抵抗。

运动时需注意循序渐进，避免突然进行高强度运动，尤其是平时缺乏运动的人，可从每天10—15分钟开始，逐渐增加运动时长和强度。此外，久坐人群应养成“定时起身”的习惯，每坐1小时就起身活动5—10分钟，做一些简单的拉伸动作，促进下肢血液循环，减少血栓形成风险。

三、警惕信号：年轻人心梗的“非典型症状”，别忽视

与老年人相比，年轻人心梗的症状往往不典型，容易被误认为是“胃病”“颈椎病”或“疲劳过度”，从而延误治疗。因此，了解心梗的早期信号至关重要。

心梗发作前，部分人会出现胸部闷胀、压迫感或隐痛，疼痛可能放射至左肩、左臂内侧、颈部、下颌或上腹部；有些人则表现为不明原因的乏力、出汗、恶心、呕吐；还有少数人会出现牙痛、后背痛、呼吸困难等非典型症状。如果出现上述症状，尤其是在熬夜、劳累、暴饮暴食后发作，且休息后无法缓解，应立即拨打120急救电话，及时就医。

需要强调的是，心梗救治的黄金时间是发病后120分钟内，越早开通堵塞的血管，心肌坏死的范围就越小，预后效果越好。因此，一旦怀疑心梗，切勿抱有“再等等看”的侥幸心理，及时就医才是保命关键。

■ 结语

心梗年轻化的趋势，是现代不良生活方式对健康发出的警示。心血管健康不是一蹴而就的，而是需要长期坚持的“细水长流”。心血管的防线，从来都不在昂贵的保健品里，而在每一个规律的作息、每一顿健康的饭菜、每一次主动的运动中。守住这些细节，才能让年轻的心脏更有活力，远离心梗的威胁，拥抱健康的未来。

□杭州市公安局安康医院 周水英

浙江分类广告

● 安信中保(杭州)信息科技有限公司遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。
● 融米科技(宁波)有限公司遗失公章一枚，编号：33020510088406，声明作废。

● 杭州市拱墅区心悦心理咨询服务中心遗失公章一枚，声明作废。
● 炬坤(浙江)建设工程有限公司遗失公章一枚，声明作废。
● 杭州索瑞富科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
● 义乌市展嵩商贸有限公司遗失公章一枚，编号：33078210049183，声明作废。
● 义乌市展嵩商贸有限公司遗失财务专用章一枚，编号：33078210049184，声明作废。
● 杭州贾茹服饰有限公司遗失公章一枚，声明作废。

● 浙江弘韵汽车销售服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。
● 杭州跃贸跨境电商有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(陈健南印)各一枚，声明作废。
● 杭州临安有机资源开发研究所遗失公章一枚，声明作废。
● 杭州权香科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
● 杭州萧山琳妍照明经营部遗失公章一枚，声明作废。
● 浙江畅洋生物医药科技有限公司遗失财务章(编号：33020510176226)、法人章(黄宇超，编号：33020510176227)各一枚，声明作废。

● 义乌市亦映家具商行(个体工商户)遗失公章一枚，编号：33078211420883，声明作废。
● 杭州醒启瑞合文化传媒有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(杨坤印)各一枚，声明作废。
● 杭州临安铭车汽车快修有限公司遗失公章一枚，声明作废。
● 杭州全特餐饮管理有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2022年11月23日核发的营业执照正本、副本，统一社会信用代码：91330105MA2H117N70；公章、财务专用章、法人章(陈翔印)各一枚，声明作废。

● 杭州余杭区仁和街道孙伟餐饮店92330110MA2H3HGT8H遗失公章、法人章、财务章，声明作废。
● 杭州金雁装饰设计有限公司遗失公章，声明作废。
● 杭州好亿网络科技有限公司遗失公章，声明作废。

● 杭州萧山浙美医疗美容门诊部有限公司将于2026年3月30日下午14:00在杭州市西湖区体育场路538号金悦大厦15楼召开临时股东大会，会议审议事项：1、变更公司名称为：杭州萧山浙美医疗美容门诊部有限公司；2、同步修改公司章程。请各位公司股东届时参会。

● 杭州续银资产管理有限公司遗失公章，声明作废。
● 杭州市拱墅区闪光猫信息咨询工作室(个体工商户)，统一社会信用代码92330105MAE0MTL21遗失杭州市拱墅区市场监督管理局2024年09月23日核发的营业执照正本；公章、财务章、法人章，声明作废。