

# 脉搏慢的人更易长寿,这种情况除外

伸手摸摸你的脉搏,每分钟大概跳多少下?

脉搏能反映心跳快慢,通常,心跳慢是一种健康优势,往往意味着心脏泵血能力强,更易长寿。但也有例外的情况,比如对缺乏运动的人来说,心跳慢就可能是疾病信号。

心脏每分钟跳多少下最健康?低于或超过多少次,就会增加疾病风险?记者邀请专家为你一一解答。

## 1 整体来看,心跳慢是一种优势

心脏每分钟跳动的次数,称为心率。清醒且安静状态下,心脏每分钟跳动的次数,即“静息心率”。

北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄表示,静息心率最能反映心脏的健康情况,也是整体健康状况乃至寿命长短的重要信号。

通常,健康成年人静息心率的正常范围为60—100次/分钟,这个节奏可保证将5—6升血液泵至全身各处;

经常运动或体力劳动大的人,静息心率可降低至50次/分钟。

如果静息心率在正常范围内相对较慢,说明心脏的泵血能力强、效率高,可用更少的跳动次数输出同等的血量,无需快速跳动就能满足身体需求。

反之,静息心率高可提示心脏承受了额外的压力,处于高负荷工作状态,长期如此更易出现劳损。

## 2 这种情况的心跳慢要警惕

北京医院老年医学科主任医师李刚提醒,静息心率并非越慢越好,如果没有运动基础,或年龄在60岁以上的人,出现心率过低,可能是病态信号。

医学上,静息心率持续低于50次/分钟,就需警惕“病理性心动过缓”。若低于40次/分钟,或伴随头晕、乏力、眼前发黑、突然晕厥等症状,说明心脏泵血不足,已严重影响全身供血,可引发脑损伤、心源性晕厥、心脏骤停、器官缺血等严重后果,必须立即就医。

同样的,心率过快(静息心率超过100次/分钟)也不是好现象。

如果把人体比作一辆汽车,静息心率维持在60—80次/分钟时,车子能平稳且高效地运转;心率过高则意味着“发动机”在持续高速工作,可加速心功能衰退。

一项纳入国内外45个队列的荟萃分析显示,静息心率每分钟增加10次,冠心病、脑卒中风险分别增加12%、5%;即使在正常心率范围内,静息心率高于80次/分钟,也可能引起高血压、中风等问题。

## 3 怎么培养“长寿心率”?

心率快慢受多方面影响,如果发现自己脉搏的搏动次数或节奏出现了异常,需要先去医院排查一下是否存在以下情况。

**心脏传导系统异常:**心脏有自己的搏动系统,其中窦房结就像司令部,通过规律发放电信号控制心跳,传导系统异常就会影响心率。

**神经系统异常:**比如焦虑症会引起交感神经兴奋,使心率加快;迷走神经活跃,则会导致心率减缓。

**激素影响:**比如甲状腺激素能加快心率,服用某些药物(如降压药、降糖药)、电解质紊乱(如高钾血症)则会减慢心率。

专家们表示,生活中想要心率平稳、心脏健康,关键在于调整生活方式,尤其是以下4个方面。

### 1. 生活有规律,心跳才有节奏

进入高质量睡眠时,机体基本静止,心率会自然减慢,从而促进机体恢复、改善神经功能,以维持第二天的心率平稳。不少食物有“护心”作用,比如富含欧米伽3脂肪酸的深海鱼、亚麻籽、坚果,以及新鲜蔬果、优质蛋白、全谷物,可加入每日饮食计划。睡眠、饮食降心率的关键在于“规律”,尽量保持7-

8小时的睡眠,并固定入睡和起床的时间,避免熬夜、大吃一顿等突发情况,否则规律作息一旦被打破,心脏会措手不及,容易失去正常节奏。

### 2. 多一点刺激,心肌才能强大

心脏是一个“肌肉泵”,心肌越强大、泵出血液越多,静息心率就越慢。只要是肌肉,都可以通过运动来增强力量。由于有氧运动会使心率“快上加快”,静息心率较高人群可选择慢跑、有氧操、八段锦、太极拳等中低强度有氧运动,每周3—5次,每次30分钟以上为宜,同时适当搭配抗阻训练。

### 3. 管好基础病,血流才更安稳

高血糖、高血脂会提高血液黏稠度,高血压则可直接伤害血管,均会增加心脏泵血负担。慢性病患者需严格控制血糖、血压,按时按量服用药物;如已患心脏疾病,可遵医嘱用药。

### 4. 戒烟酒,心脏才不紧张

烟草中的尼古丁是一种强效刺激物,可使原本舒张的血管平滑肌紧张起来。浓茶中的咖啡因、酒精等可增强大脑兴奋性,均会拉高心率。因此,建议大家尽早戒烟限酒,咖啡因敏感人群不宜喝咖啡、浓茶,为心脏“减负”。

据《生命时报》

## 无糖甜饮料真的不能天天喝! 最新研究再添有害证据

当前,许多人喜欢选择饮用无糖饮料,认为在喝饮料这件事上获得了“特赦”,美滋滋的小甜水终于可以敞开喝!但是,无糖饮料真的可以无限畅饮吗?其实,近几年的研究越来越多地指向:市面上标注“无糖”“0糖”,但喝起来甜甜的饮料,真的不能天天喝。

### A 经常喝无糖甜饮料 同样增加糖尿病风险

无糖饮料中,甜甜的味道来自多种不同添加成分,常见的包括天然甜味剂和人工甜味剂:

**人工甜味剂:**主要包括糖精、阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖等,只需要添加极少量就可以产生甜味;

**天然甜味剂:**主要包括糖醇类的山梨糖醇、赤藓糖醇、木糖醇等,这类本质属于碳水化合物,不属于糖的范畴,热量较低;非糖醇类的甜菊糖苷、罗汉果糖苷等;

因为替代了真糖却又提供了甜味,不少人会习惯把它们都叫作代糖。

一项来自澳大利亚的研究发现,和几乎不喝无糖甜饮料(每月少于1次)的人相比,每天至少喝一杯的人,得2型糖尿病的风险升高了38%。即使不是每天喝,每周喝1至6次无糖甜饮料的人,风险也有上升。

研究还发现,好好运动能降低喝无糖甜饮料的风险,但无法完全抵消。

此外,最新有研究还发现,经常喝无糖甜饮料,可能和大脑衰老加速有关。

### B 每天喝含人工甜味剂的饮料 或激发“嗜甜”本能增加疾病风险

人工甜味剂和真糖比,几乎没有热量不升糖,在规定添加量内基本安全。

不过,早在2023年5月15日,世界卫生组织就作出明确提醒:不建议将非糖甜味剂用于体重控制或降低非传染性疾病风险。

一项研究分析显示,每天多喝250毫升人工甜味剂饮料,肥胖风险增加21%,2型糖尿病风险增加15%。并且,人工甜味剂的摄入量与肥胖和2型糖尿病之间呈线性关联,即喝得越多,得病风险越高。研究还发现,每天喝人工甜味剂饮料人群的死亡率上升了,其他慢性疾病风险也会增加。

现有的研究也给出了一些生理机制层面的解释:长期喝人工甜味剂饮料,可能引发身体复杂连锁反应。

从现有的机理上来看,代糖就像是身体里“狼来了”的故事,如果长期天天喝,一直被骗的身体和大脑,就会延伸出了一套新的复杂的生理机制来应对。

另外,人工甜味剂可能通过多个路径,比如破坏肠道菌群平衡、葡萄糖耐受不良

和胰岛素敏感性下降等影响整个能量代谢过程,长期摄入可能破坏血糖稳态,并增加糖尿病和肥胖等风险。

对于控重、控糖群体,有短期控制热量、升糖的需求,人工甜味剂依然是一种选择;但是长期来看,建议不要试图靠人工甜味剂控重、降低疾病风险。

### C 心血管病史人群 要注意糖醇类无糖甜饮料

虽然都是提供甜味的物质,但不同类型的代糖对身体的影响不同。

目前,糖醇类的无糖甜饮料,尚未发现有大规模、明确提升慢性疾病风险的研究出现。但个别糖醇(木糖醇和赤藓糖醇)也有一些小的风险点,建议有血栓病史、心血管病史的人群,千万不要大量食用这两种代糖饮料。

此外,添加糖对身体的危害是明确的,按照膳食指南建议:成年人每天添加糖摄入不超过50克,最好控制在25克以下,这里的添加糖除了饮料,还包括甜点、冷饮以及家庭烹饪等中的隐形添加糖。

如果更注重健康,白水、无糖的淡茶和咖啡等,是更好的选择。

## 一种便秘药 能抑制肾功能恶化

日本东北大学等机构近日联合发布新闻公报说,临床试验证实治疗便秘的药物鲁比前列酮能抑制慢性肾脏病患者肾功能恶化。

公报说,研究团队在日本国内招募了118名中等程度的慢性肾脏病患者志愿者,将患者分成3组,每天分别给药8微克、16微克的鲁比前列酮和安慰剂,持续24周,评估该药的有效性和安全性。

研究人员发现,接受每天给药16微克的患者,其肾功能的重要指标肾小球滤过率的下降与安慰剂对照组相比得到明显抑制。安全性方面,主要的副作用是轻度至中度的消化道症状,药物整体耐受性良好。

为进一步研究鲁比前列酮保护肾脏效果的机制,研究团队对患者的血、尿、便进行了多组学分析。他们发现,该药能使患者体内产生亚精胺的肠道细菌增加,而亚精胺能改善线粒体功能。其结果是患者血液中亚精胺的浓度升高,肾脏的线粒体功能得到改善,进而带来保护肾脏的效果。

公报说,这项成果已发表在《科学进展》杂志上。该成果有助于研发通过改变肠道环境改善线粒体功能抑制肾功能恶化的新疗法。

据新华社