

“壞事總會發生”似乎是植根於我們基因中，來自遠遠祖先的集體潛意識。由於遠古時期，人類的生存能力低下，熱帶叢林中一只小小的蚊蟲或許就會要了人命，更何況還要直接對抗猛獸的襲擊、毫無徵兆的自然災難、採集獵獲時可能出現的各種意外等。諸多的不確定因素，讓人們對於未知充滿恐懼和防禦之心。

所以，往壞處推斷，這是一種人類思維中的無意識習慣，特別是對於威脅，現代人類依然非常敏感，絲毫不比早期人類退化太多。只是現代城市將人們保護得非常好，威脅的信號已經少了很多。儘管這樣，人們依然常常產生“誤會”，將安全處境中的某些信號理解成“威脅”。

壞事總會發生

在實驗心理學中有一個概念叫“虛報”，是指當特定試驗刺激並沒有出現時，受試者做出了正向報告。“壞事總會發生”，是對於“壞事”出現的虛報偏差。人們對於威脅總是異常敏感進而出現虛報的情況，虛報的次數多了，人們會懷疑自己的情緒感知系統，對自己能否發現威脅感到不確定。因此，人會變得更加謹慎，虛報的次數越來越多，從而感到似乎生活中處處是威脅。

有一次晚上十一點，我走在回家的路上。從地鐵站到我樓下有一段幽暗的小路，路上沒有任何人，一片寂寥。我快步往前走，突然看到地上一個彎曲盤繞的物體，在一陣寒風中它扭動了一下，我的第一反應——那是一條蛇。那隨風的一扭，把我嚇了一跳，可



三高疾病指的是高血壓、高血脂和糖尿病!

一個長期患高血壓、高血脂的人，疾病會不斷對血管進行損傷，逐漸發展為動脈粥樣硬化、斑塊。而長期患糖尿病的人，除了會有動脈粥樣硬化問題外，還可能伴隨其他嚴重的並發症，這包括了腎損傷、糖尿病足、糖尿病眼病等。

三高疾病不是一蹴而就的，這其中有諸多因素影響，遺傳基因僅僅是一部分。更多的三高患者都與後期不良生活、飲食習慣密切相關。越是長期保持不健康的飲食習慣，到了中老年後越容易被三高疾病所困擾！如果你已經超過了45歲，飲食堅持“兩少三不少”更有必要。

1. 少鹽
鹽的主要成分為氯化鈉，在進入人體後又會分解成氯離子和鈉離子，一旦鈉離子攝入超標，就會造成水鈉瀰留、血漿滲透壓失衡，繼而導致血壓升高，這也是原發性高血壓出現的因素之一。

除了要在做菜時少放鹽之外，腌制食物、加工肉類、調味品等高鹽食物，也



飲食堅持「兩少三不少」減少三高風險

是隨後它就靜止下來，再沒有動。我站在原地等了半天，仿佛時間都靜止了，不知道究竟等了多久，我才開始懷疑，它或許不是蛇。當我鼓起勇氣慢慢靠近，發現那只是一段被黑色塑料袋裹着的樹枝，被風吹動了一下。

可是直到回家，那驚險的一幕仍在我的腦海里徘徊，揮之不去。我很驚訝自己對於危險情境竟如此敏感和多疑，並且當排除險情之後，內心的緊張感還如此深刻，久久不能平息。我開始理解，人們對於“壞事總會發生”有一種本能的準備。在這種準備好隨時做出行動的狀態里，事情變壞的跡象是很容易被人們捕捉到的。

- 應減少攝入。
- 2. 少酒**
長期酗酒是造成酒精肝的主要因素，但酒的傷害其實遠不止如此。長期飲酒可造成肝臟代謝紊亂，除了脂肪肝外，還可間接促發血脂升高、血糖水平紊亂。同時，酒精還會對血管造成傷害，誘發高血壓、動脈粥樣硬化等問題。
 - 3. 新鮮果蔬不能少**
果蔬中含有人體所需的各種營養成分，包括礦物質、微量元素、維生素等，且果蔬脂肪含量極低。既能夠滿足人體營養需求，營養物質還能起到養護血管、促進細胞修復的作用。
 - 4. 粗糧搭配不能少**
粗糧的口感欠佳，但粗糧卻對機體有諸多益處。除了含有大量礦物質和微量元素外，粗糧還有豐富的膳食纖維，在增強飽腹感的同时，還能促進腸胃蠕動、抑制膽固醇吸收、減少其他食物攝入，繼而起到保持體重、預防便秘、維持血脂、血糖正常的效果。
 - 5. 蛋白質不能少**
有人錯誤地認為，想要預防三高，就得徹底斷絕任何肉類。但這裡要強調肉所含有的氨基酸、蛋白質、脂肪，都是人體必需的營養成分。
對於脂肪含量較高的肉類，的確是應減少食用，比如肥肉就應儘量避免。想要補充蛋白質，又能預防血脂、血糖、血壓波動，大家可選擇禽肉類、魚肉類、蛋奶類。
最後還要提醒大家，飲食調整僅僅是第一步，除此外，在生活中還需遠離其他可促發三高的壞習慣，比如長期熬夜、吸煙等。
由於三高疾病早期多沒有典型症狀，所以對於有家族病史的人群來說，定期體檢也很有必要。

吃飯時喝水害處多

小賈從小吃飯就很快，經常狼吞虎嚥，以至於總是會被噎住，於是馬上找水喝，小賈的媽媽就勸他：“吃飯的時候不要老是喝水，這樣遲早會把胃搞壞的”。小賈不聽反駁說：“吃飯的時候也會喝湯，為啥喝水就不行?”



吃飯時喝水對身體是好還是壞?

生活中，在吃飯時喝水的人還真不少，不過，這樣做對身體其實是不好的，具體而言，主要有以下壞處：

消化功能受到影響：吃飯的時候喝水，會稀釋胃酸，而食物在胃里的消化，主要依靠的是胃酸。當大量的胃酸被稀釋時，食物的消化和吸收便會受阻，尤其是對蛋白質和脂肪的消化影響最大。

胃的蠕動受到影響：食物在胃里消化，除了需要胃酸參與，還需要胃部的蠕動，將食物研磨成食糜進而加速腸道的消化吸收。然而，在吃飯時喝水，會把胃撐大，從而影響它的蠕動。

牙齒的咀嚼受到影響：有些人認為，吃飯的喝水，能讓食物得到軟化，容易吞嚥，不過，這樣子反而會影響牙齒對食物的咀嚼。口腔中的唾液對食物的消化減少，而沒有經過咀嚼充分的食物進入胃里，也會增加胃部的消化負擔。

食慾受到影響：吃飯的時候喝大量的水，還會增加飽腹感，從而影響食慾，而長期如此，很容易出現營養物質和能量攝入不足的問題，造成營養不良。
一般來說，吃飯的時候最好不要喝大量的水。

的水，剛吃完飯，食物還沒完全消化，也不易大量喝水，否則會引起消化不良。

吃飯前半小時喝水是最合適的選擇，有研究表明，吃飯前喝水能夠促進消化系統各個器官的興奮，並且促進快速產生唾液，潤滑負責消化的器官。此外，飯前喝水還能稀釋胃酸，緩解飢餓感。

吃飯時喝湯、喝水、喝飲料，哪個更好?

相比于吃飯喝水，喝湯確實更好。由於湯里含有不少營養物質，比如脂肪和蛋白質，這些物質能夠刺激胃酸分泌，從而促進食物的消化和吸收。

不過，喝湯雖好，也不能喝太多，否則湯里大量的營養物質會刺激胃酸過量分泌，但由於沒有足夠的食物可供消化，這種胃酸會對胃粘膜產生損傷，長期如此還可能誘發胃潰瘍。

此外，吃飯時也不要喝飲料。飲料不僅會沖淡胃液，其所含的檸檬酸等添加劑還會影響胃部的酸鹼平衡，從而抑制胃酸分泌，影響食物的消化吸收。

從最開始胃炎想要演變到最後的胃癌，需要花費的時間還是比較長的，一般需要經過4步：



淺表性胃炎：屬於炎症的一種，多只發生在胃粘膜的表層，症狀多數都比較輕微，和胃癌關聯不大。

萎縮性胃炎：屬於癌前病變，這種情況說明胃粘膜腺體已經減少、萎縮，患者可出現明顯的胃痛、胃脹等表現，要是合併幽門螺旋桿菌感染，需及時清除，並定期復查。

腸上皮化生：分完全性和不完全性腸化生，一般上皮分化比較好的多少良性胃病引起，如慢性胃炎，如上皮分化差，在腸型胃癌旁黏膜中檢出率比較高，和胃癌關係緊密。

異型增生：上皮化生如果沒有及時解決，就會進展到這一步，可分為低級別和高級別異型增生，後者發生癌變的幾率為60%~85%，需及時在胃鏡下進行治療。

胃癌就是最終結果了，由此可見，如果我們可以在這4步都及時做好防患工作，同時積極治療一些腸胃疾病，那麼，多半也不會走到胃癌這一步。

幽門螺旋桿菌與胃癌

胃炎離胃癌有多遠

根據世衛組織報告，每年新發現的胃癌有近50%的病例都與幽門螺旋桿菌長期持續感染有關，是導致胃癌的主要病因，其致胃癌作用遠遠超過飲食習慣、環境因素和遺傳因素。

幽門螺旋桿菌感染患胃癌的危險性是無感染者的2-3倍不止。

而現在的研究證實，清除幽門螺旋桿菌，可以有效降低胃癌發生風險達39%，而且根除越早收益越大。

所以，一旦被查出幽門螺旋桿菌，要及時按醫生要求治療，清除幽門螺旋桿菌。

如何防止再次感染?
幽門螺旋桿菌有很強的傳染力，可通過手、不潔食物、餐具、糞便等途徑傳染。所以，平時一定要注意衛生，飯前便後一定要洗手；定期給碗筷廚具消毒；吃飯實行分餐制；家里如果有幽門螺旋桿菌感染患者，要注意餐具等分開；注意口腔衛生，最好3個月換一次牙刷。這些方面都儘量去注意，才能夠有效減少重複感染幽門螺旋桿菌的幾率。

總結：胃癌發病率越來越高，嚴重威脅到人們的健康，而幽門螺旋桿菌是導致多種胃病，包括胃癌的主要因素之一，所以，一旦查出幽門螺旋桿菌感染後，要及時採取合理的解決措施，爭取最大限度降低它帶來的傷害。

不要誤解了 心絞痛不一定祇表現為心臟痛

對於心絞痛，很多人有認識上的誤區，認為心絞痛一定就是心臟疼，不疼就不是心絞痛。這種認識的誤區主要是因為“心絞痛”這個名稱容易讓人造成誤解。事實上，典型的心絞痛，心臟疼的症狀是很少的，一般都是感覺胸骨後或者心臟部位類似有塊石頭壓着一樣的感覺，有些表現似緊箍感、憋悶感，還有一些類似燒灼樣不適感。部分病人有左側後背痛、左肩部疼痛或左上肢的放射痛。如果患者痛閾較高、不敏感，主要表現為冷汗和瀕死感。如果出現針扎樣或者刀割樣感覺，可能並不是心絞痛。

大多數心痛發生在胸骨後區及胸前區，但也可發生在其他部位，醫學上稱為異位心絞痛。這些部位包括頸部、下頷、牙齦和上腹部。有時牙痛、喉嚨痛也可能是心絞痛的症狀。由於異位性心絞痛比較少見，常容易被患者忽視，容易被醫生誤診。對於急診醫生來說，有時候需要“火眼金睛”，老年人上至牙痛，下至腹痛，都得警惕心絞痛可能，常規做個心電圖是必要的。

冠心病心絞痛的發生與多種因素有關，包括年齡、性別、早發冠心病家族史、高血壓病、高脂血症、糖尿病、吸煙、飲酒、肥胖、少體力活動等等。

動脈粥樣硬化是心絞痛發作的基礎，動脈粥樣硬化的危險因素，也就是心絞痛的危險因素。首先是年齡，一般年齡大於40歲以上，動脈粥樣硬化就已經逐漸加速進展，絕經後的女性進展速度也會相對快。

其次是血脂異常，因為血脂是動脈硬化的基礎，所以血脂代謝異常會影響冠狀動脈的發展速度。

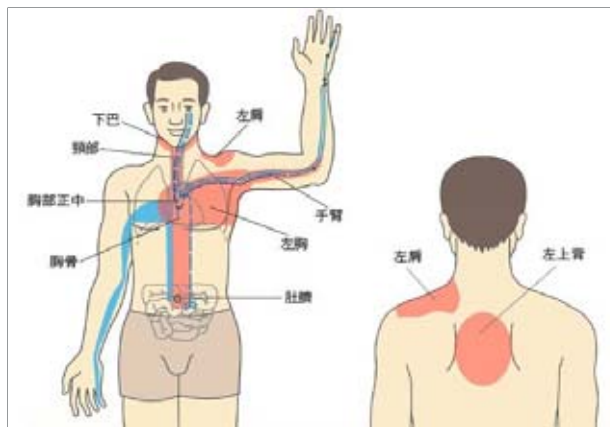
另外高血壓、糖尿病和吸煙都會導致血管內膜破壞，加速動脈粥樣硬化形成。肥胖患者動脈硬化的速度也會增加。

有冠心病家族史以及高血糖、血壓、血脂和尿酸都會出現冠心病的發病增加。

在諸多的危險因素中並不是說有哪個或哪幾個危險因素就一定會患冠心病心絞痛，也不是說有冠心病心絞痛的患者一定具有上述的所有危險因素。只是說大多數的冠心病心絞痛患者具有一項或幾項上述危險因素，或

- 者說具有上述危險因素數目越多的人患有冠心病心絞痛的可能性就越大。
- 高危人群在下列情況下要警惕心絞痛發作**
- 1. 劇烈活動：**跑步、爬山、上樓、騎車等劇烈活動可引起心率加快，心肌耗氧量增加。
 - 2. 飽食：**飽食後血液流向胃腸增多，心肌供血相對不足。
 - 3. 情緒激動：**心肌耗氧量增多，激動時血液中的兒茶酚胺類血管活性物質增多也易於導致血管痙攣。
 - 4. 飲酒：**尤其是大量飲酒時，容易誘發心絞痛或心肌梗死。
 - 5. 便秘：**便秘時腹壓增高，心率加快，心肌耗氧量增加。
 - 6. 性生活：**性生活時心率加快、血壓升高、呼吸加快，心肌耗氧量增加。
 - 7. 寒冷：**冷空氣可使血管收縮，心肌供血減少；心率加快、

- 心肌耗氧增加。
- 8. 睡眠：**有一類特殊的心絞痛易於在睡眠時發作，這是由於夜間睡眠時迷走神經興奮性增加、心率減慢，心肌供血不足，而臥位時回心血量增多，心肌耗氧增加。
- 心絞痛到心肌梗塞僅一步之遙，要及時採取急救措施。



心絞痛的危險因素