

## 五大因素影响血管健康

最近，国家心血管病中心发布并解读了《中国心血管病健康和疾病报告 2021》。报告指出，我国心血管患病率处于持续上升阶段，每 5 例死亡案例中就有 2 例死于心血管病。同时，报告指出了相关影响因素，并给出提醒，要点如下：

### ◆ 影响心血管健康的五大因素

1. 烟草使用：2017 年我国吸烟导致 260 万人死亡。

吸烟，包括二手烟暴露，对心血管系统有害。吸烟会增加心血管病、卒中的发病风险及死亡风险。

2. 饮食结构不合理：肉越吃越多，饮食越来越油腻。

动物性食物的摄入量增加，比如猪肉；

但谷物和蔬菜的摄入量减少，鸡蛋、鱼和奶制品的摄入量仍然很低。此外，脂肪供能比呈上升趋势，农村脂肪供能比首次突破 30% 推荐上限。

食用油明显增加，家庭烹调用盐减少，但食用油和烹调用盐的消费量均远高于推荐量。

3. 动得太少：20 ~ 39 岁人群参与锻炼率最低。

1991 ~ 2009 年，我国成人平均身体活动总量呈下降趋势。2014 年国民体质监测显示，我国居民经常参加锻炼率为 33.9%。除 70 岁以上人群外，20 ~ 39 岁人群经常参加锻炼率最低，60 ~ 69 岁人群锻炼率最高。

4. 变得太胖：每 3 人中就有 1 个腹型肥胖者。

成人和儿童超重率和肥胖率（转下页）

5. 服解表发汗类药物忌滋补类食物；  
6. 服用人参、黄芪类补气药物忌萝卜等消食破气食物；

7. 服用补阴、补血类药物忌辛辣温燥；  
8. 服用安神助眠类药物忌浓茶、咖啡。

从四季来看也有不同，春季宜清淡，避免过食酸辣、油腻食物；夏季忌过食生冷食物；初秋忌过食生冷食物，秋气渐凉忌过食辛温香燥食物；冬季忌生冷寒凉食物。

此外，中医认为还有一类食物称为发物，容易诱发某些疾病或加重已发疾病。发物易引

起发热、发疮、上火、生痰、胀气以及诱发宿疾等，常见发物有羊肉、猪蹄、鹅肉、牛肉、海鲜、香菜、韭菜等。治疗皮肤疮疡肿毒禁食发物；过食香菇等菌类食物易触发头痛、眩晕等宿疾；海鲜类大多咸寒而腥，如带鱼、黄鱼、鲳鱼、蚌肉、虾、螃蟹等水产品，对于体质过敏者，易诱发过敏性疾病，如哮喘、荨麻疹。

提醒大家，很多中成药的说明书上都根据药物功效的不同，对忌口的内容有说明，在服用中药时要注意看说明书或咨询医生。📖