



9月27日是世界心脏日,昨天,江苏省人民医院在南京阅江广场举行大型义诊活动。医院专家告诉记者,他们正在开展一项研究,明年年初有望对外公布结果。目前,高血压的治疗不是吃药就是手术,但是今后有望通过“睡一觉”的方式,达到控制病情的目的。另外,他们研究发现,有心脑血管基础疾病的患者,晚上锻炼比早晨锻炼效果好。  
通讯员 吴倪娜 侯雨萌 现代快报记者 刘峻

## 晚上锻炼比早上效果好?

省人医的研究显示:对心脑血管病患者确实如此,正常人也可参考



### 锻炼,还是晚上好

省人医心血管内科主任医师王连生告诉记者,他们刚刚完成一项1000人的对照研究,发现对于心脑血管病患者来说,晚上锻炼要比早晨锻炼效果好。

晚上,特别是吃过晚饭后1小时,跳跳广场舞或者散散步,对老人来说,是个不错的选择。

“我们按照锻炼时间,将病人分为早晨、上午、中午、下午和晚上五个组,发现下午和晚上锻炼效果最好。”王连生说,晚上锻炼的这组病人,冠心病病变程度更低,心率更慢,血脂更低。

#### 解释

王连生说,早起锻炼,可能诱发低血糖,而且运动后人体汗液挥发、心跳加速,血压更容易升高。如果没有服药,等于是加重心脏和身体其他器官的负担。另外,早上时间比较紧,而下午和晚上相对充裕,如果服用了药物或者吃过饭,身体状况较为稳定后再进行锻炼,有益健康。

正常人什么时候锻炼更好?专家表示,虽然没办法通过对照研究获得结论,但也建议参考晚饭后一小时锻炼的方式。

### 睡觉,能治高血压

专家告诉记者,控制高血压,最常见的方法是吃药,但很多人不按医嘱治疗,还有一部分患者没办法吃药。“有一位患者,高血压十分严重,对她最有效的药物就是利尿剂。但一吃这种药,患者痛风就发作。”省人医内科主任孔祥清告诉记者,治疗高血压,还可以手术,但也有很多人不适合。

孔祥清告诉记者,人体脂肪含量与高血压的发生存在十分密切的联系,因此减脂可能是一种有效的非药物治疗手段。目前,已经使用的一些外科治疗手段,如减少胃容积、小肠缩短等减肥手术,可以显著减少脂肪含量,也改善了患者的血压、血糖等异常。但手术存在一些风险,如并发症等。

孔祥清说,为此,他们团队研究出了一种微创减脂治疗方法。

#### 解释

具体怎么治疗?孔祥清介绍,就是采用导入式热力学技术对人体脂肪进行处理,使得脂肪变性、萎缩,达到减少脂肪的目的,进而帮助控制血压。他们设计了一种特制的“床”,患者躺在上面治疗半个小时,可以减少脂肪,从而有效控制高血压。这项研究已经开展了3年,目前正在临床研究阶段。

“一共招募了26名高血压患者参加临床研究。”专家说,就是躺在特制的床上睡半个小时,可以不吃药不手术,将高血压控制好。据悉,这项治疗还处在研究中,估计今年年底或者明年年初就可以正式对外公布。

### 猝死,要小心防范

从省人医心血管科目前就诊的病例来看,心血管疾病病种的发病率在发生变化。过去,患者大多是风湿性心脏病,而现在是冠心病患者居多;过去以中老年心血管患者居多,现在年轻人比比皆是。

据了解,近十多年来,高血压患者数量不断增长。2002年,江苏高血压患病率为18.8%;2007年,上升为37.1%。最新统计显示,江苏成人中,高血压患者比例已达38.6%。而高血压,是导致心脑血管疾病甚至猝死的重要原因之一,因此控制血压很关键。

#### 提醒

王连生说,一旦出现持续性胸痛等急性心肌梗死症状时,患者应立即拨打120急救电话。在救援到来之前,可做深呼吸、用力咳嗽这些有效的自救方法。

一般来说,血管阻塞后,心肌6-8小时会完全坏死,其间越早疏通血管,存活的心肌就越多。



#### 金楼市

延期交付的违约金赔付没有时间限制?

都13

#### 居家

想局部改造精装修房、老房,该怎么办?

都15

#### 炫车市

来快报买二手车,除了省钱还省心

都20

## 浦发银行理财产品发售啦! 网银、柜面、手机、微信等多渠道可购!

| 产品名称        | 期限   | 起售金额(人民币)      | 预期收益率(%)         | 销售日期              | 收益核算日      | 产品类型/风险等级       | 投资方向   |
|-------------|------|----------------|------------------|-------------------|------------|-----------------|--|
| 同享盈<br>增利系列 | 35天  | 5万元/30万元/100万元 | 4.65%/4.7%/4.75% | 工作日<br>9:00-17:00 | 次工作日       | 非保本浮动收益<br>较低风险 | 包括但不限于现金、存款、回购、国债、金融债、央票、高信用等级信用债等,各投资品种占比详见产品说明书及风险提示书。 |
|             | 2个月  | 5万元            | 4.70%            |                   |            |                 |  |
|             | 3个月  | 5万元/30万元/100万元 | 4.75%/4.8%/4.8%  |                   |            |                 |  |
|             | 6个月  | 5万元            | 4.75%            |                   |            |                 |  |
| 同享盈之特别计划    | 88天  | 5万元            | 5.00%            | 2015年9月29日—       | 2015年10月9日 |                 |  |
| 同享盈之强债计划    | 181天 | 5万元            | 5.00%            | 2015年10月8日        |            |                 |  |

量不利投资情形:如出现所投资的金融资产到期不能兑付等极端情况,产品运作到期后投资者无收益,并损失全部本金。

理财非存款,产品有风险,投资需谨慎。本宣传材料仅供参考,具体条款及收益测算以销售文件为准。

## 随心理财 天天享利



浦发银行 理财

95528



# 佳节团圆 畅饮國緣

國大幸必有緣 | 服务热线: 025-83721885 | 江苏国缘酒业股份有限公司