

第 医 线

为什么冬天容易心梗？
装支架后还能运动吗？

寒冷的天气促使心脏疾病进入高发期，最近热搜上频频出现有关心梗去世的新闻。为什么寒冷的冬季是心血管疾病高发的时节？专家指出，这是由于寒冷的刺激下，血管突然舒张或者收缩，从而引起心脏供血不足，血流会受到阻碍，加剧了心脏的负担。

“心梗已不是老年人的专属疾病，年轻人也时有发生，有时甚至比老年人更危险、更紧急。”上海市第六人民医院心内科主任沈成兴教授告诉记者。

经常运动，竟还会心梗？

“最近一段时间，门诊患者增多，好几个血压不稳定的。有个女患者血压飙到180，吃药也很难控制，来咨询调整用药。”沈成兴对记者说，门诊患者也有年轻化的趋势，很多都是因为对心血管疾病的知识看得较多，一有不舒服就赶紧去咨询医生。

“我晚上心跳很快，有点心慌，一熬夜心慌次数就更多，我会有冠心病？”38岁的刘女士说，年底工作特别忙，睡眠也较少，对自己频繁心慌感到有些担忧。

“像这样主动来门诊咨询的患者，相对症状较轻，也比较有健康意识。我们胸痛中心

收了不少心肌梗死的患者，有的还是坚持锻炼的‘运动达人’。”沈成兴告诉记者，一位50岁的中年男子，跑完马拉松后没有感觉明显不舒服，但第二天在办公室工作时突然倒地，同事打了120送至医院后，男子又突发室颤，心脏停跳，马上通过绿色通道送入导管室，做了冠脉造影后确诊急性心梗，植入支架，血管开通，男子捡回一命。

“没过几天，我们又收了一名40岁的羽毛球健将，同样是急性心梗，最后救了回来。”沈成兴说。两位患者年纪都不大，平时也喜爱运动，为何会发生心梗呢？沈成兴解释，可能和天气变化有关系，追溯这两位患者的病史发现，尽管都热衷运动，但生活节奏不良，熬夜同时大量抽烟。

而这样的年轻患者并不少见，生活不规律、饮食不科学、自我保健意识差、对疾病的重视程度不够等因素，都会埋下心血管疾病的“种子”。尤其是一些超重、肥胖的年轻人，心血管疾病的危险因素更是明显增加。

做完支架手术，还能锻炼吗？

在门诊，还有不少装完支架的患者来咨询，“沈医生，我做完心脏支架手术能不能锻炼？”“沈医生，我心脏能负荷多少运动量？”

王老伯今年上半年突发大面积心肌梗死，得益于发达的胸痛中心网络，他及时安上了支架。在鬼门关前走了一遭，王老伯后怕不已，爱好运动的他在家足足静养了3个月。

在六院心内科复诊时，医生见他需要坐轮椅出行，便推荐他试试心脏康复。

经过为期3个月的医学监测下的运动康复，王老伯恢复了体力。这次来复查，他高兴地告诉记者：“在家日常锻炼，定期来门诊心脏康复治疗室进行运动方案的调整，有专业医务人员指导，运动起来很放心。”

陈先生也是一位支架术后患者，得病后常常跑急诊，但每次指标都正常。“我总感觉胸口隐隐作痛，不跑趟医院我不放心。”于是，沈成兴主任推荐他到心脏康复门诊咨询。

戴上呼吸面罩，在身上贴好电极，脚踏踏板，开始运动……屏幕上随即出现他的心电图、血压、心率、摄氧量、二氧化碳排出量等指标。康复团队经过全面评估后为他制定了运动、营养、呼吸放松训练计划。陈先生也认识到自己患病的根源：久坐，熬夜，不良的饮食习惯，无法排解的压力和负面情绪。

沈成兴告诉记者，心血管疾病患者术后不能锻炼是一个误区，以运动为基础的康复治疗是安全的、必要的，但需要在专业医生的指导下进行。市六医院心脏康复团队结合每位患者的实际情况，量身定制“运动处方”。

在心脏康复治疗室内，有一排“踏车和哑铃”，通过心肺运动试验评估能够实时监测运动者的心肺功能，让客观数据来判断每个人的运动风险，以及适合的运动形式、强度与运动量。心血管疾病高危人群和老龄人群在开

始运动前，都应进行心肺运动试验评估运动风险，避免过量运动带来的风险和损害。

症状改善后，能停药吗？

《中国心血管健康与疾病报告2022》显示，心血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、并发症多”的特点，是威胁人类生命健康的头号杀手。其中，急性心肌梗死起病急、进展快，如果不能在120分钟黄金时间内得到有效救治，致死致残率极高。

“中青年一定要有健康的生活方式，要戒烟限酒，有规律地生活，适当运动，不要熬夜。”沈成兴建议，而对于老年患者，尤其是冠心病、高血压、糖尿病患者要注意，特别寒冷的时候不要过早出去锻炼，并且要选择合适的方法。出门要注意防寒，另外近期天气干燥，也建议早晨起来要多喝水。

此外，医生也建议高血压、高血糖等慢性病者，要定期监测好自己的血糖血压，并根据医嘱适当调整药物剂量。还有一点误区需要指出，很多患者认为自己症状明显改善了就擅自停药，这是非常危险的。绝大多数心血管疾病需要终身用药治疗，例如高血压、冠心病、心衰等。在临床上，因擅自停药导致严重后果的例子非常多，心血管病患者应引以为戒。对患者来说，在医生指导下长期规范治疗，是维持病情稳定、减少不良事件的重要措施。

本报记者 左妍

街拍

新年围观快闪
偶遇求婚佳事

昨天下午，苏河湾万象天地里，乌龙剧团巡演快闪正在演出，踩着高跷的表演吸引了不少市民围观。

演出结束后，演员和观众互动，这时一位男青年带着他的女朋友走向场中，突然单膝下跪向女孩求婚，现场发出一阵欢呼声，大家纷纷举起手机拍摄，演员们也纷纷围上前祝贺。

新年第一天，偶遇的这一次求婚，喜庆而温暖，是新年美好的开端。

本报记者 周馨 摄影报道



登高佘山，看“图说”科技之美

上海天文博物馆举办《科学画报》90年天文主题展

用一场登高为2024年的到来开个开头吧！佘山之巅的上海天文博物馆近日“上新”啦，一场名为“科技之美——《科学画报》图说科技90年天文主题展”，将为天文爱好者们开启一次穿越时空的天文对话。本次展览展期3个月，至2024年3月31日结束。

《科学画报》90年天文知识盛宴

1933年8月1日，《科学画报》在上海创刊，作为我国历史最悠久的综合性科普期刊，在创刊之初，就已确定科普方式是“用简单文字和明白有意义的图画和照片”，介绍“世界最新的科学发明、事实、现象、应用、理论以及谐说、游戏”。

基于《科学画报》90年来刊登的天文科普文章，主题展从“探索”“记录”“变化”“对话”四个部分展开，涉及天体知识科普、天文摄影、天象知识科普

与预测、天文学家精神等丰富内容，在佘山之巅为观众朋友带来一场天文知识盛宴。

专家撰稿是《科学画报》一大特色，自创办伊始，就有蔡元培、竺可桢、任鸿隽、秉志、翁文灏、张孟闻等大家撰稿。例如，1986年哈雷彗星回归，《科学画报》曾开展一系列预告，并为迎接哈雷彗星举办天文竞赛。本次展览回顾了相关报道，配以1910年佘山天文台所摄哈雷彗星照片，再现当年盛况。

上海天文台的众多天文学家都与《科学画报》有不解之缘，他们在专注科研之余兼顾天文科普。在我国天文学家、著名科普作家卞毓麟看来，“科学家作为科学传播链中的发球手，奉献于科普实属责无旁贷”，他本人坚持天文科普工作，在《科学画报》上总能看到他的科普文章。

天文摄影师打造“星空之境”

此外，本次展览还邀请了戴建峰、华少等国内顶级的天文摄影师，打造“星空之境”，为观众带来一场视觉盛宴。有位署名“XYZ”的作者早在1933年就于《科学画报》中阐述天文摄影的优点，指出“自摄影技术应用于天空后，新发现的星象，顿时增加，遂引起天文学上的进步”。

展览最后部分设置了翻翻板互动装置，问题选自1935年第2卷第17期《关于天文的十个问题》。展览期间将同步推出相关讲座和论坛，并开发配套教育活动。

1900年，上海天文博物馆的前身——佘山天文台建成。这也是我国首座拥有大型天文望远镜的天文台，现已成为我国重要的天文学普及基地。2023年4月底，它历经修缮后“回归”，至年底已迎来近25万游客。 本报记者 邵阳



新民随笔

最贵的快递

李一能

“你知道吗？我送过一件最贵的快递，运费100元，但最后的成本是1万多元，亏到了姥姥家。”不久前，一位精明能干的快递站点老板老徐，向我说起了一件令他至今都感到匪夷所思的往事，开车往返5000多公里，只为送一件快递。

那笔亏本买卖，是为一家高校的半导体实验室送原材料，必须要在约定时间内送达，否则实验将面临停摆。和往常一样，老徐根据客户的要求安排送货，看似一切都很正常。但当货物送到，却接到了客户的投诉，怒气冲冲质问他怎么回事，原本要送到哈尔滨的货，居然被送到了西安，实验室已经停摆了一天。老徐脑袋“嗡”地一下蒙了。稳了稳情绪，老徐问客户上海的仓库还有没有材料存货，得到肯定答复后他立即决定自己开车送货，因为此时如果走正常渠道补运，至少还需要2天的时间。当天中午，拿到了材料的老徐，开着自家的宝马车上了高速公路，卡着限速向目的地飞奔而去。

从上海长兴岛到哈尔滨，2500多公里车程，一路上除了上厕所加油，老徐不敢停留片刻，开了整整一天一夜。在经历了封路、爆胎等意外后，终于在第二天中午把货送到实验室。再看之前发错的单据，原来是客户自己填错信息。老徐把单据拍照给他，对方没有回答，事情就这样稀里糊涂结束了。老徐算了一下成本，总共1万多元，这是他从业以来亏本最大的一笔买卖。

事后，几乎所有的朋友、家人都嘲笑他，说他做了一件超级大傻事。“的确在回忆起来，我自己都觉得不可思议，为什么我当时会自己开车送过去？”老徐说，可能是因为太急了来不及思考；也可能是他不能允许自己犯这样的错误；或者根本没有为什么，他就是觉得应该这么做。

老徐年少来上海打工，开始干保安，后来送快递，从基层一路干到了网点老板，如今有房有车，是行业内屈指可数的精英翘楚。听完这个故事，我突然明白了，他是如何奋斗到现在的程度。大家嘲笑他是“大冤种”，但只有他自己清楚，那一趟送的不是快递，是他的招牌、是他的脸面、是他做人的底线。

这么看来，这份最贵的快递，似乎也不是很贵。