

---

## 期刊亮点



Volume 45, Issue 13

1 April 2024

欧洲心脏杂志

第 45 卷，第 13 期

二零二四年四月一日

《欧洲心脏杂志》，第 45 卷，第 13 期，2024 年 4 月 1 日，第 1094–1097 页，  
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad853>

<https://academic.oup.com/eurheartj/article/45/13/1094/7516124>

## 促进心脏代谢健康和延缓心血管衰老的十大秘诀

---



作者：Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹 博士 (MBBS Melb (Aus) , FRACGP)

家庭医生

发布日期：10.4.24

邝博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

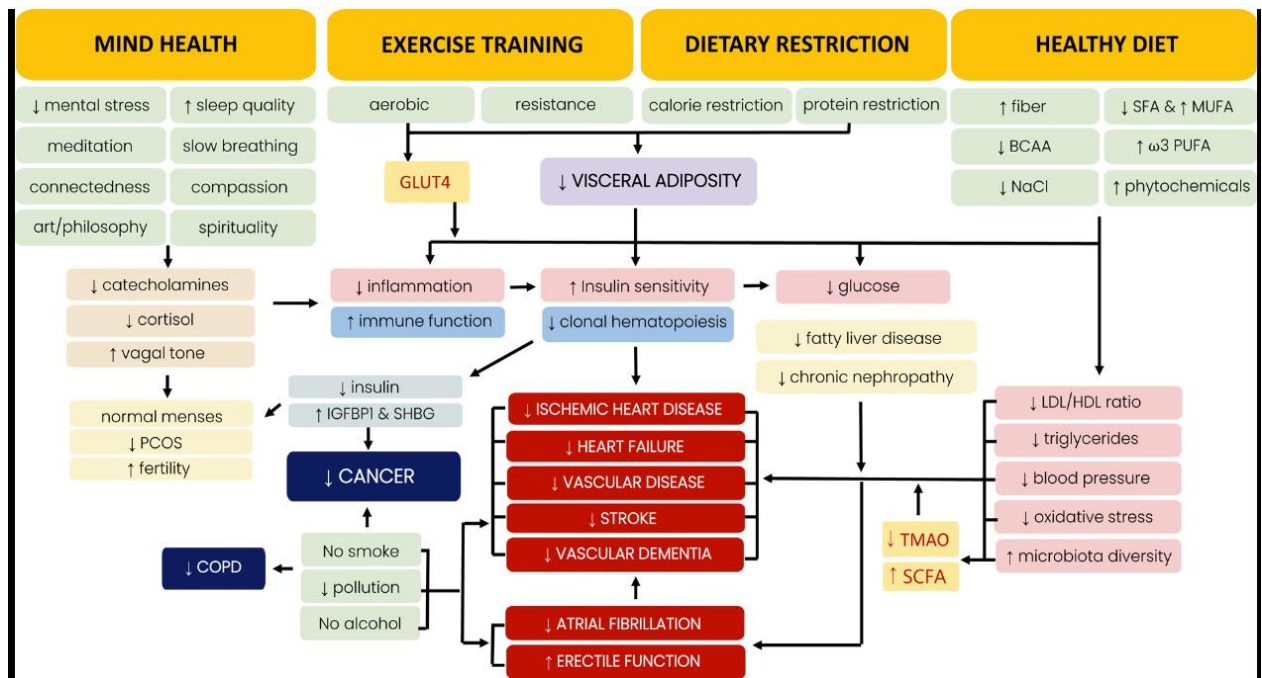
她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人的健康很重要的丰富科学文章。

这篇发表在本月《欧洲健康杂志》上的文章值得分享，关于延长心脏寿命的研究和建议。

心血管疾病（CVD）是全球主要死亡原因，估计每年夺走 1790 万人的生命。心血管疾病是一组心脏和血管疾病，包括冠心病、脑血管疾病、风湿性心脏病和其他疾病。超过五分之四的心血管疾病死亡是由心脏病发作和中风引起的，其中三分之一的死亡发生在 70 岁以下的人群中。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> [https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1)



健康长寿和福祉的系统生物学。

我想强调一下健康长寿的心脏密码。

**Table 1** Healthy longevity heart code

---

**1. Reduce waist circumference and increase muscle mass**

---

- Take action to reduce your waistline with endurance exercise and moderate calorie restriction, ensuring you consume the right amount of nutrient-rich calories for optimal functioning.
  - Increase or maintain skeletal muscle mass with resistance exercise.
- 

**2. Adhere to a minimally processed Mediterranean-like diet**

---

- Eat a wide range of vegetables, whole grains, legumes, nuts, and fruits. Avoid refined carbs.
  - Eat mostly proteins from plants (legumes, nuts, and whole grains), alongside fish, seafood, and low-fat dairy; if opting for meat and poultry, choose lean cuts on occasional basis, and avoid processed meat.
  - Avoid ultra-processed foods and beverages, rich in 'empty' calories, sugars, and unhealthy fats.
  - Choose and prepare foods with little salt; use iodized salt to promote thyroid health.
  - Use cold-pressed extra-virgin olive oil in moderation, while abstaining from animal fats (butter, cream), tropical oils (coconut, palm) and partially hydrogenated fats.
- 

**3. Intermittent fasting and time-restricted feeding**

---

- If overweight, stop eating at 80% satiety; eat only non-starchy vegetables and legumes salads once or twice weekly.
- Try to eat all your food within a window of 8–10 h, refraining from between-meal snacks. Emphasize mindful eating, preferably shared with others.

---

#### 4. Be physical active every day

---

- Commit to at least 30–60 min of daily physical exercise, alternating between aerobic, strength, flexibility, and balance exercises.
  - Minimize sitting time, and move as often as possible integrating enjoyable, friend-oriented activities into your daily routine.
- 

#### 5. Avoid or limit alcohol consumption

---

- If you do not drink alcohol, do not start.
  - If you choose to drink, minimize intake to prevent cancer, atrial fibrillation and heart disease.
- 

#### 6. Do not smoke

---

- Do not use any form of tobacco, including e-cigarettes and vaping.
- 

#### 7. Prioritize quality sleep

---

- Set a bedtime that is early enough for you to get between 7–9 h of sleep.
  - Establish a consistent sleep schedule, creating a sleep-friendly environment, and turn off electronic devices at least 30 min before bedtime.
- 

#### 8. Nourish and protect your mind

---

- Practice stress reduction through mindful meditation and slow deep breathing.
  - Stimulate your mind daily with activities like learning new skills or engaging in artistic pursuits for enhancing cognitive function and brain health.
  - Adopt a lifelong mindset of self-awareness and personal growth, seeking new knowledge, experiences, and perspectives for intellectual and spiritual vitality, and human flourishing.
-

---

### 9. Cultivate friendship, altruism, and compassion

---

- Nurture deep connections with family and friends through empathetic communication and forgiveness.
- Practice daily altruism and compassion to reinforce synaptic networks of peace and eudemonia.

---

### 10. Minimize pollution exposure and connect with nature

---

- Reduce exposure to pollution, including air, water, and noise.
- Immerse yourself in nature as often as possible. Exercising in unpolluted environments, particularly in parks and wooded areas, confers cardioprotective and psychological benefits.

让我们寻求更多地了解心脏密码的某些要点：

### 优化身体成分和肌肉功能

---

优先考虑最佳的身体成分而不是单纯的体重控制对心血管健康至关重要。将适度的卡路里限制与定期的耐力和阻力运动训练相结合，是减轻与年龄相关的有害内脏和异位脂肪积累的基石，同时 增强肌肉质量和功能，特别是大的代谢活跃的臀股肌肉（臀部、腘绳肌和股四头肌——称为臀部和腿部）。

### 食用以植物为主的地中海类饮食

---

食用以 植物为中心的富含纤维的饮食，富含鱼类和低脂乳制品。

### 间歇性禁食和限时进食

---

对于与肥胖作斗争的人来说，除了定期锻炼和停止进食时达到 80% 的饱腹感外，在营养均衡的盛宴日结合间歇性蔬菜禁食或限时进食（8 至 10 小时窗口）可能会为体重管理和改善代谢健康提供补充策略。

### 每天进行体育锻炼

---

有规律的身体活动对心血管健康至关重要，可以减少内脏肥胖并改善葡萄糖代谢、胰岛素敏感性、血压和血脂水平。 建议交替进行多种运动方式，包括有氧、高强度间歇训练、力量、柔韧性和平衡训练，每天至少 30-60 分钟，以采取综合方法来增强身体素质 and 代谢结果。定期休息 3 到 5 分钟来对抗长时间坐着可以进一步增强胰岛素和脂质代谢，降低心血管死亡率，独立于结构化运动训练。

## 戒酒：心血管健康的谨慎选择

---

与普遍看法相反，越来越多的证据表明，酒精对心脑血管健康无益。它增加了患高血压心脏病、心肌病、心房颤动、扑动和中风的风险，同时促进了认知障碍。此外，即使少量饮酒，由于乙醛（一种致癌乙醇代谢物）的摄入，也会增加患癌风险。因此，如果您不喝酒，最好不要开始，如果您喝酒，请将酒精摄入量保持在最低限度。

## 减少暴露于污染

---

空气污染，即使是低水平的细颗粒物，如 PM2.5，也与心血管、呼吸系统和癌症死亡率的增加有关。暴露于 PM2.5 和臭氧会降低心率变异性，激活免疫系统，并加剧氧化应激，导致脉管系统和大脑的内皮功能障碍。

## 恢复性睡眠的优先次序

---

**睡眠时间不足**和睡眠模式中断是高血压、心房颤动、缺血性心脏病和痴呆发作和进展的新危险因素。**睡眠质量差**会导致慢性炎症、胰岛素抵抗、氧化应激加剧、交感神经活动增加以及各种荷尔蒙因子（包括瘦素和生长素释放肽）的破坏。确保**睡前 7-9 小时的睡眠时间**、保持一致的睡眠时间表、创造适合睡眠的环境以及睡前 30 分钟关闭电子设备是促进优质睡眠和维持心血管健康的重要策略。

### 最后的想法：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以改善心脏健康。

## “迈向更好的健康结果”



Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹 医生（墨尔本 MBBS, FRACGP）目前在新加坡先进医学研究所（SAM）控股子公司 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该子公司位于新加坡乌节路幸运广场。

方医生被列入亚洲医疗保健、保健和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原理融入她的健康检查和健康促进宣传中。

她将出现在《英国百科全书》即将出版的<sup>第六</sup>届“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一位活跃的运动人士，对生活方式医学、医疗技术和长寿主题的医疗保健有着浓厚的兴趣。她以自己的生活方式医学支柱为荣，并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的，而不是你的意见。”

她将自己的咨询与健康教练方法相结合，并从运动心理学的角度激发行为改变。

她是新加坡行为健康学会和家庭医生学院的成员。她也是一名经过认证的私人教练。

<http://vv.asyhell.com/>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-packages.html>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-multi-cancer-early-detection.html>

<https://www.health365.sg/editors-list-where-to-go-for-health-screening/>

<https://www.health365.sg/trusted-healthcare-information-singapore/>

 [www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100](https://www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100)