

“不喊痛”的心梗症状更要警惕

今年,多位公众人物或因心脏疾病离世、或经抢救脱险的消息,引发了大众对心梗科学救治的关注。国家心血管病中心2025年发布的《中国心血管健康与疾病报告2024》显示,心血管疾病已成为城乡居民的首要死因。

心梗救治,核心在于三个层次:认清它的面目、判断它的风险、抓住它的信号。

认清症状 典型与非典型都要重视

很多人对心梗的印象停留在影视剧里的画面:一个人突然捂住胸口,表情痛苦地倒地。但真实的心梗,远比这复杂。

典型的心梗症状,表现为持续性、不缓解的疼痛:胸口像压了一块大石头般闷痛,伴有大汗淋漓、出冷汗,患者往往不敢活动,一动就更难受。这种疼痛还可能“跑”到其他地方——放射到背部、肩膀,甚至牙齿和下颌。

临床上,我们遇到过把心梗当成牙痛去拔牙的患者,也遇到过当成肩周炎去按摩的患者,最危险的是当成胃痛自行吃胃药的患者,病情就这样被耽误了。

但更值得警惕的是,那些“不典型”“不喊痛”的心梗症状,例如,糖尿病患者由于神经受损,可能没有胸痛的感觉。还有些人只是觉得“有点闷”“不太对劲”,忍一忍就过去了,这一忍,可能就再也没有机会了。

因此,身体的不适,不要用拖、忍、压的办法应对。对心脏来说,病程的“时间线”更是生死线。

心梗的病理基础,主要是给心脏供血的冠状动脉里长了斑块,斑块一旦破裂,人体的凝血系统会误以为血管破了口子,迅速形成血栓去“止血”,结果血栓逐渐把血管堵死了。心肌细胞没有血液供应,就会开始坏死。而心肌细胞是不可再生的细胞,



死一个就少一个。血管堵得越久,坏死的心肌细胞越多,后果就越严重。

这意味着,心梗抢救争分夺秒,抢回的不仅是时间,更是无法再生的心肌和未来的生活质量。相关诊疗指南要求从患者到达医院到血管开通的时间控制在90分钟以内,但前提是:患者来得足够早。

认清风险 有哪些诱因被低估了

心梗不是无缘无故发生的。高血压、高血脂、高血糖这“三高”,是心脑血管病最经典的三大危险因素。抽烟、肥胖、家族史,也都显著增加风险。但需要特别强调一些被严重低估的诱因,比如熬夜和过度疲劳。

连续熬夜几天,或者长期处于高压状态,血管容易发生痉挛,也更容易长血栓。很多人觉得自己年轻、扛得住,但心脏不会因为年轻就网开一面。近年来,三四十岁的心梗患者明显增多,不是心梗“变年轻”了,而是年轻人的生活方式越来越“老”——吃得太好,动得太少、睡得太晚、压力太大。

一位30多岁的患者,连续熬夜加班后去跑马拉松,结果倒在了赛道上。送到医院时,一根大血管已经完

全堵死。医生给他用了扩血管药物后,血管迅速舒张开了,这说明他的问题不是斑块破裂形成的固定血栓,而是血管痉挛。

熬夜、疲劳、剧烈运动,就是诱发痉挛的“组合拳”。所以,运动本身是好事,但要在身体状态允许的前提下进行。连续熬夜、极度疲劳之后再再进行剧烈运动,心脏承受不了这样的负荷。

抓住信号 每一步应对都关乎生死

如果心梗真的发生了,正确的应对方式至关重要。

第一件事:立刻停止一切活动。让患者就地静卧,解开衣领和腰带,保持呼吸通畅。任何活动都在增加心脏负担,心脏可能直接“罢工”。同时要保持情绪稳定,不要激动,不要慌张。

第二件事:拨打120,而不是自己打车或等家属来送医。

救护车上有心电图机,可以现场做检查、早期诊断;有除颤仪,万一发生心脏骤停可以立刻抢救;更重要的是,120可以直接把患者送到有胸痛中心的医院,走绿色通道,绕开挂号、

排队这些环节。

有人可能会问:家属来了再送不是一样吗?不一样。

家属开车送,到了医院还要停车、挂号、找诊室,每一分钟都在耽误。而120到了医院,胸痛中心的流程是:先做心电图,确诊心梗后直接送导管室开通血管。时间就是生命,这句话在心梗救治中不是口号,是铁律。

第三件事:关于药物,务必谨慎。平时有冠心病的人,如果医生明确指导过,可以随身备硝酸甘油或速效救心丸,胸痛发作时舌下含服。

但需要特别警惕的是,硝酸甘油并非所有心梗患者都适用——下壁心梗或右室梗死患者常伴有低血压,服用硝酸甘油可能进一步加重低血压,甚至引发休克。因此,如果患者面色苍白、大汗淋漓、血压偏低,不要自行用药,应等待急救人员到达后由专业人员判断。

如果手边有阿司匹林,且患者意识清醒、无活动性出血,可以嚼碎服用300毫克,嚼碎是为了让药物迅速吸收。但同样要注意,如果无法排除主动脉夹层或脑出血,盲目服用阿司匹林反而会加重出血风险。因此最稳妥的做法是:先拨打120,在急救人员指导下用药。

一份行业权威报告显示,2025年全国已建成6000多家胸痛中心。随着胸痛救治体系建设持续推进,心梗的院内死亡率已从早期的10%以上降到了3%。这背后,是无数条被及时疏通的血管,是无数个被及时挽救的生命。

心梗是冠心病最严重的类型,意味着患者往往需要终身服药——降脂药、降压药、降糖药,该吃的都要坚持吃。同时,在医生指导下要进行规律的有氧运动,比如散步、太极拳、骑自行车,避免高强度、高负荷运动。很多患者恢复得好,完全可以回归工作和正常生活。

田文杰(据新华社)

长期使用糖皮质激素或酗酒 经常大腿根疼 查查股骨头

如果大腿根部经常疼痛,千万不要只认为是活动拉伤、疝气或者妇科疾病,一定还要警惕股骨头坏死,特别是有过长期应用糖皮质激素或酗酒经历的人。股骨头坏死发病隐匿、致残率高,而且伴随终身,基本不能治愈,但不会致命。早发现、早治疗可以延缓股骨头坏死发展,中晚期患者可以通过髋关节置换提高生活质量。长期应用糖皮质激素、酗酒、髋关节外伤者要高度警惕股骨头坏死,一旦出现腹股沟深部、臀部、大腿前方等部位疼痛,且休息时或夜间加重,就要到医院筛查。如果在此基础上,还出现了不能跷二郎腿的情况,应尽快前往医院进行专科诊疗。

股骨头坏死又称股骨头缺血性坏死或股骨头无菌性坏死,指股骨头血供受损或中断,导致股骨头结构改变及塌陷的疾病。临床上将股骨头坏死分为五期。其中0期、I期、II期属于股骨头坏死的发病早期,主要症状包括腹股沟区或髋部疼痛,时有时无经休息可缓解。疼痛加重后,可出现行走困难或跛行;关节僵硬,尤其上厕所或者早上穿裤子时感觉髋部比较僵硬,在活动剧烈的时候髋部的关节会发生响声;不时会有下肢怕冷症状,走路、上楼梯时明显感觉腿用不上力。除了疼痛以外,还有一个比较典型的症状,就是活动受限,患病一侧肢体无法做“4”字,将患腿搭在另一侧,类似跷二郎腿的姿势。

股骨头坏死的高危人群有股骨颈骨折、髋关节外伤脱位、股骨头骨折的患者,长期大量使用糖皮质激素的类风湿性关节炎、皮肤病患者,长期大量饮酒的人群。研究显示,每周摄入纯乙醇大于400毫升,会增加股骨头坏死的风险;患有镰状细胞贫血、系统性红斑狼疮等疾病患者,当出现以上1个至2个症状,并存在1条至2条危险因素,强烈建议到专科就诊,CT、MRI等影像学检查能帮助确诊,切勿盲目拖延。

早期股骨头坏死通过科学治疗,患者可无明显疼痛症状,且活动功能不会受影响。根据2022年股骨头坏死临床诊疗技术专家共识,I至II期股骨头坏死以保守治疗为主,其中中医疗法在改善股骨头局部血液循环的同时,还能够缓解大腿肌肉痉挛,减轻疼痛。

天津中医药大学第一附属医院推拿科 匡尧

每天吃一至二两全谷物 肠癌风险降一半

人一过40岁,就该去做一次肠镜了,因为这个年纪就正式迈入肠癌高发期了。为了预防肠癌,有人花大价钱买保健品、昂贵体检套餐,却偏偏忽略了日常餐桌上预防肠癌的“黄金食物”——全谷物。

最近,国际期刊《营养与癌症》上刊发了一项最新研究颠覆了很多人的认知:原来全谷物才是预防肠癌的“黄金食物”,更重要的是不用每天吃太多。研究发现,每天吃50至100克的全谷物就是“预防肠癌黄金剂量”,肠癌发生的风险下降52%。

研究纳入1200名参与者,其中402名为肠癌患者、825名为健康人群。通过研究这些参试者的饮食情况发现:和全谷物摄入最少的人相比,每日吃够全谷物的人群,肠癌发病风险下降52%。当每天全谷物摄入超过300克后,保护效果不再提升。白米、白面等精制谷物吃得最多的人,肠癌的发生风险是吃得最少人的2.62倍,直肠癌风险更是升高到4.88倍。(据人民日报健康客户端)



山东莒(jǔ)县的答案写在一个容易读错的字里。“莒”字在古汉语中专指周代诸侯国莒国,此后几乎不再单独使用。秦始皇二十六年(公元前221年)置莒县。一个为地名而生的字,在口语中消失了十几个世纪,却始终标记着这片土地。

河北涿鹿的答案则写在更古老的土层里。司马迁《史记·五帝本纪》记载,黄帝“与蚩尤战于涿鹿之野”“合符釜山,而邑于涿鹿之阿”。涿鹿之名,与中华文明的起点叠印在一起。

这样具有千年以上历史的县,全国有800多个。2004年底,民政部启动“千年古县”地名文化遗产认定,依据置县千年以上、专名沿用千年以上、地名历史文化内涵丰富三项核心标准,从中遴选出99个。

中国地名文化遗产保护促进会副秘书长嵇晓军参与了组织工作。他介绍,“千年古县”认定不是普查式登记,而是从全国一盘棋的高度,精选能代表中华文明不同时期、不同地域、不同类型特质的典范,以示范引领带动更多地方守护文化根脉。

从空间分布到地名内涵,从行政沿革到当代活化,每一个“千年古县”都是一枚“时间的茧”,包裹着中华文明延续至今的密码。

名藏经纬

我国有2800多个县级行政区,99不过是其中一小部分。但如果将这99个坐标放到地图上,可以看到它们不是随机散落的点,而是郡县制两千余年未曾熄灭的“制度坐标”。尤其在华北平原高度密集,河北17个、河南13个、山东13个,三省合计占总量近半;沿黄河上溯、顺长江而下,坐标散布于山西、陕西、江西、浙

地载万物 名志千秋 这个县名可追溯至中华文明起点

江、安徽、湖北、湖南、四川、广东、福建等十余个省份,文明从核心区向外辐射的路径清晰可辨。

中国社会科学院古代史研究所研究员赵现海分析这一格局的成因在于,中原腹地作为历代王朝的粮仓与统治中心,无论政权如何更迭,都始终是重点经营的地区,行政稳定性极高。这种以中原腹地为核心,向长江流域、东南沿海呈扇形展开的分布,本身就是一部“郡县制中国”的版图扩张史。

99个坐标在大地层面锚定了文明延续的稳定基点,但更深刻的维度写在这些名字里。一个“千年古县”的县名,可能是一部微缩的中国史。

有些名字描摹了山川地理。河北井陉,《太平寰宇记》载:“四方高,中央下,如井之深,如灶之陉,故谓之井陉。”“陉”指山脉中断处,井陉正位于太行八陉之第五陉,是穿越太行山连接华北平原与汾河盆地的咽喉要道。秦置井陉县,专名延续两千余年,因为这个名字标记的不只是行政边界,更是大地本身的骨架。

有些名字浓缩了经济治理逻辑。浙江海盐,秦始皇二十五年(公元前222年)置县,因“海滨广斥,盐田相望”而得名。县治几经迁徙,唐开元五年迁至今址,但“海盐”二字从未更改。地名在这里不只标记地理,更标记了古代中国盐铁官营制度的空间痕迹。

有些名字藏着文明的深层密码。河南汤阴,西汉高祖二年(公元前205年)置汤阴县,因位于汤水之南得名;唐贞观元年(627年)因“水微温”改汤水为汤水,汤阴遂为汤阴。这个豫北小县会聚了三位影响深远的文化人物:周文王被囚于羑里城,推演《周易》;岳飞出生于此,

“精忠报国”刻进民族记忆;相传扁鹊行医至此遇害,百姓将其安葬,地名遂称“伏道”。哲学思辨、家国伦理、生命关怀,三种文明基因叠印于同一个地名下。

历史地理学者、中国人民大学清史研究所教授华林甫介绍,地名从分类而言,大类分为自然与人文两类,细分为二十四小类。以99个“千年古县”的县名来看,数量最多的是山川地理型,约占四成,并陉即为典型代表;其次是历史事件型,约占一成半,修武属此类;经济物产型与祥瑞寓意型各约占一成,前者如海盐、陕西米脂,后者如福建德化;其余则归属其他类型。这些不同类型的地名,共同构成了“千年古县”的文化坐标系。

华林甫还谈到,中国传统地名学源远流长,“因山为名”“因水为名”是最普遍的命名规律,《谷梁传》早有“水北为阳,山南为阳”的方位命名原则,东汉应劭更归纳出“取其嘉名”的地名思想。井陉、海盐的名字正系于大地山川与物产,属于最稳定的一类。

嵇晓军介绍,在“千年古县”的认定标准中,“专名沿用千年以上”是一道硬门槛。部分古县历史悠久,但因封建王朝避讳、统治者的政治考量等原因改名,导致专名中断而未能入选。

也有相反的情况。有些入选的“千年古县”,其地名的历史深度远超行政建制的历史。如前所述,“涿鹿”之名见于《史记》,但作为县级政区直到北周武帝时才正式设置,此后历经唐宋的州郡更迭、元明的路府转换,县名虽曾有更迭,但“涿鹿”作为地域名称延续至今。

在嵇晓军看来,地名是文明演

进中层层沉积的“年轮”。99个“千年古县”,以县名为“年轮”,将山川地理、经济物产、历史事件、治理传承层层叠压在同一片土地上,每一道年轮都是一段文明的印记。

制续千年

县名沿用千年之外,一个古县跨越千年,还取决于县级建制的延续。这是继地名之后,审视“千年古县”的另一个关键。

华林甫认为,理解这一问题,需区分“地名”与“地名学”。他说:“地名是荷花开了花,地名学是研究荷花下面的根,根连着历史地理学。”县名之下,是行政区划的沿革、地理环境的变迁、人口迁徙的轨迹、文化交融的脉络。

陕西南郑即是典型。南郑之名始于春秋,一说因“郑人南奔”得名,一说为区别于关中郑县而称“南郑”。公元前451年秦左庶长修筑南郑城;公元前312年秦楚丹阳之战后,秦夺楚汉中地六百里,置汉中郡,辖南郑县,成为陕西置县最早的县之一。此后两千余年间,南郑历为汉中郡、道、府、县治所,县名始终未改,辖区范围也大体稳定。

赵现海特别阐释了“县”这一行政单位的特殊意义。在中国历代行政区划中,县是最稳定的基层行政单位,它直达民众,辖区范围、治所位置往往与山川形便、风俗物产高度契合,与自然地理具有很强的契合度。相比之下,州、府、道、省等高层级区划常因政治权衡而频繁变动。

南郑并非没有经历隶属更替。西汉、蜀汉时隶属益州,曹魏平蜀后始分置梁州,西魏一度改为光义县,隋复称南郑县。关键的转折在元朝,至元二十三年(1286年)设陕西行省



时,兴元路(汉中)被划归陕西省,而非历史上惯属的四川行省,意在去掉四川的北部屏障、防止蜀地坐大。

这种“隶属变而县不变”的现象,恰恰印证了不同层级区划的不同命运。中央王朝在行政区划设计中,常在“山川形便”与“犬牙交错”之间辩证取舍——前者尊重自然地理单元、降低治理成本,后者有意打破自然边界、防止地方势力坐大。于是省、路、府这些高层级单元被反复重组、重新划界,而“南郑”这个县名及其辖区,却在一次次行政调整中延续。

县级建制的延续并不总以历史的深厚为凭。陕西作为周秦汉唐的建都之地、中华文明的腹心,入选的“千年古县”仅有韩城、米脂、南郑、岐山4个。受访专家表示,关中地区长期为京畿所在,政区设置直接服务中央统治,名称、边界随中央政治布局频繁变动,与地方州县“因山川形便而设”的逻辑不同。

以武功县为例,相传秦置郿县,东汉废郿县迁武功县治至此,北魏又废县置郡,北周再废郡复县——每一次改朝换代都伴随一轮改名分合,因而未能获得认定。据《陕西省志》统计,仅关中在两汉之间就减少了15个县。而陕北开发更晚,直到宋

代成为边防前线,才新增了大量由军堡城寨演变的政区。

赵现海将此置于更宏观的边疆地缘逻辑中审视,陕北、河西走廊长期处于中原王朝与北方游牧民族的拉锯地带,县级建制随军事控制力消长而极不稳定;加之唐宋以后气候变干冷、经济重心南移,中原王朝对西北的控制成本随之增加,导致部分古县虽有深厚历史,却因行政建制中断或地名更改,没能满足“千年古县”的硬性指标。

华林甫表示,中国是世界上较早设置行政区划的国家,自春秋战国以来已延续两千余年,演变内涵丰富、线索纷繁、体系完整,在世界范围内罕见。“千年古县”的设废分合,正是这部政区演进史最直观的切片。

赵现海说,不同于文物普查侧重考察实体遗迹的存续,“千年古县”认定更侧重于地名的稳定性与行政区划的连续性。郡县制的本质,是中央集权对广袤国土的空间编码。“千年古县”作为中华文明制度连续性的空间坐标,每一个置县千年至今的县,都意味着这片土地上的行政编码未曾中断,国家治理的空间逻辑延续了十几个世纪。

(据《瞭望》新闻周刊)