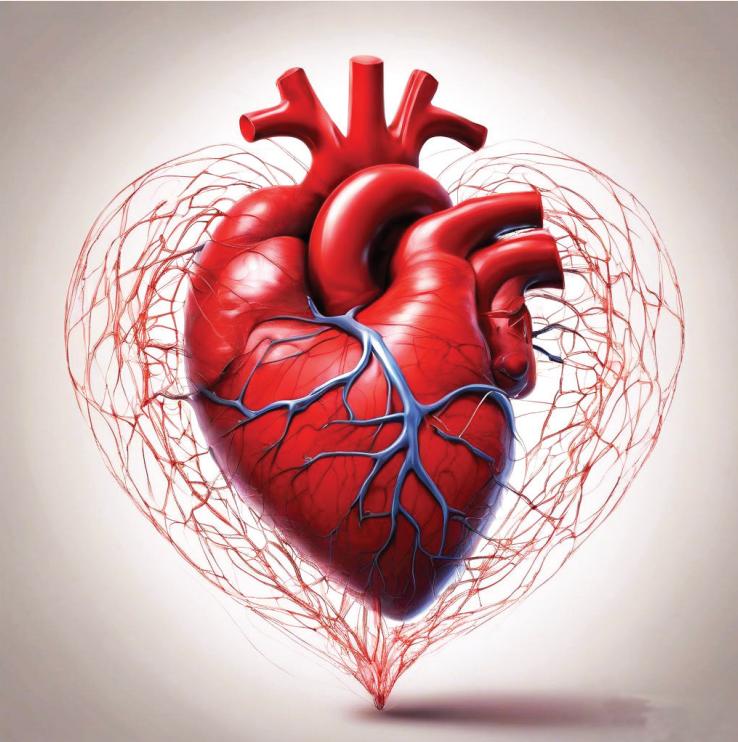


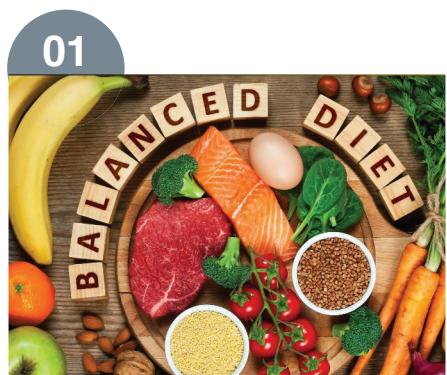
## 在二月茁壮成长： 迈向更 健康生活 的一大步

欢迎来到二月版的健康月报。本月，  
我们将重点关注如何保持心脏健康，  
并在冬季保持活力。



### 1 心脏健康意识

二月是美国心脏月，我们在这段时间里提高对心脏健康的意识。以下是一些建议：



保持均衡饮食，摄入丰富的水果、蔬菜、瘦蛋白质和全谷物。



规律锻炼至关重要。每天至少进行30分钟的中等强度活动。



定期体检。高血压和高胆固醇会损害你的心脏和血管。定期体检可以及早发现问题。

# 更高的血氧含量对于更好的心脏健康有何重要性？

氧气在我们心脏的健康和幸福中扮演着至关重要的角色。它对我们身体每一个细胞的生存和功能都至关重要，心脏也不例外。



以下是更高血氧含量对于更好的心脏健康至关重要的原因：

01

## 能量生产

我们身体的每个细胞，包括心脏中的细胞，都需要氧气来帮助将我们从食物中摄取的营养转化为能量。然后，这种能量被用来驱动各种细胞过程。

02

## 心肌功能

作为一种肌肉，心脏需要持续供应氧气才能有效地发挥功能。氧气需要用于心肌的收缩，以将血液泵送到全身。如果心脏没有足够的氧气，可能会导致泵血效率降低，出现呼吸急促和疲劳等症状。

03

## 预防缺血和心脏病发作

如果心脏部分缺血（组织缺氧）或心脏血液供应被切断，比如冠状动脉堵塞的情况下，可能会导致缺血或心脏病发作。确保血液中有足够的氧气有助于预防这些情况的发生。

04

## 改善康复

更高的氧气水平还可以帮助心脏在劳累或应激后恢复，并且还可以在心脏病发作或心脏手术后的愈合过程中发挥作用。

05

## 增强运动的能力

血液中含氧量更多，你的心脏可以更有效地泵血，你的肌肉在疲劳之前可以更长时间地工作，从而增加了你的整体运动能力和心血管健康。





# 红景天 的潜在心脏保护 作用是什么？

红景天通常被称为“黄金根”或“北极根”，是一种生长在世界寒冷地区的植物。

它在传统药物中被用于其适应性的特性，意味着它有助于身体抵抗各种类型的压力。

红景天的一些潜在心脏保护作用包括：



## 抗压能力

红景天以其抗压能力而闻名，这可能有助于保护您的心脏。长期的压力对心脏健康有害，会导致血压升高和心脏疾病的风险增加。通过帮助身体更有效地适应和应对压力，红景天可能为心脏提供一定的保护。



## 手术后心脏 功能改善

一项研究发现红景天能够改善接受冠状动脉搭桥手术患者的心脏功能。这表明了红景天在帮助心脏在重大应激事件后恢复方面的潜力。



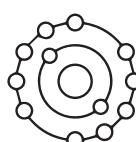
## 减少心律失常

一些研究表明，红景天可能减少心律失常或不规则心跳，否则可能导致严重的心脏疾病。



## 减少心脏病发作 的风险

红景天可能通过减少血小板的聚集来降低心脏病发作的风险，血小板是导致血凝的血细胞。



## 抗氧化性质

红景天富含抗氧化剂，可以保护细胞免受自由基的损伤。这可能有助于保护心脏细胞并改善心脏健康。

# 2 在冬季保持活跃

在冬季保持活跃可能是一项挑战，但并非不可能。以下是一些方法：

01



在室内锻炼。你可以在家里进行很多有效的锻炼。

02



穿暖和的衣服，享受户外活动，如散步、跑步，甚至冬季运动，如滑雪或滑冰。

03



尝试室内游泳。这是保持健康和保暖的好方法。

## 本月健康食谱：



### 心脏健康三文鱼沙拉

这道沙拉富含Omega-3脂肪酸，不仅美味，而且有益于心脏健康。

请查看月报尾页的详细食谱。（参考第5页）

## 本月健康 小贴士：



记得要管理压力。高水平的压力可能导致各种健康问题，包括心脏病。抽出时间放松一下，冥想或练习瑜伽。



敬请关注下个月的版面，我们将深入探讨健康和营养的世界。

**记住，健康就是财富！**

附言：不要忘记与您的亲人分享这份通讯。毕竟，健康是财富，值得分享！

# 心脏健康 三文鱼沙拉 食谱

## 食材：

- 2 块三文鱼鱼排
- 混合生菜
- 樱桃番茄
- 黄瓜
- 橄榄油
- 柠檬汁
- 盐和胡椒

## 制作方法：

1. 将三文鱼鱼排烤至您喜欢的熟度。
2. 将生菜、番茄和黄瓜放入沙拉碗中混合。
3. 撒上橄榄油和柠檬汁，充分拌匀。
4. 在沙拉上放上烤好的三文鱼，用盐和胡椒调味。
5. 享用您的心脏健康餐！

