



心血管疾病是全球范围内导致死亡的重要原因之一,在人们日益关注自身健康的当下,各种和心血管相关的信息铺天盖地,说法似是而非,甚至误导大众。辨别和了解这些传闻的真伪,有助于正确守护心血管健康。本期我们邀请《求证》专家为大家一一详解。

# 辨别真假说“心”病 (下)

本报记者 毕雪

## 本期专家

娄冬梅 北京安贞医院吉林医院·长春市中心医院科教科科长,心血管内科主任医师,医学博士,硕士生导师。兼任长春市健康科普专家库成员、中华医学人文培训工程专家委员会委员、吉林省中西医结合学会动脉粥样硬化专业委员会副主任委员等职务。

心血管疾病是全球范围内导致死亡的重要原因之一,在人们日益关注自身健康的当下,各种和心血管相关的信息铺天盖地,说法似是而非,甚至误导大众。辨别和了解这些传闻的真伪,有助于正确守护心血管健康。本期我们邀请《求证》专家为大家一一详解。

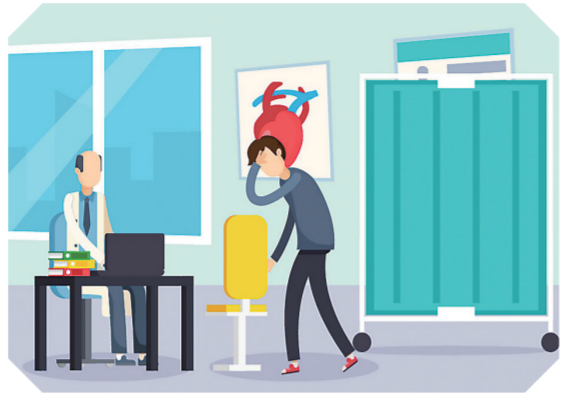
### 说法一:心脏早搏不需要治疗

娄冬梅:体检时,不少人看到报告上“心脏早搏”的字样就慌了,也有人觉得早搏很常见,无需在意。心脏早搏真的不需要治疗吗?答案是不一定。早搏是一种常见的心律失常,但是否需要治疗,需根据病因、发作频率及症状判断。如果是偶发早搏且无症状,可能确实无需用药,调整生活方式即可,如避免熬夜、减轻压力、减少咖啡因摄入等。但若是频发早搏,或本身患有心脏病,则必须进行干预。例如由冠心病、心肌炎、甲亢等疾病引发,或高频发作以及危险性高(恶性心律失常)的早搏,需要进一步排查病因积极治疗。若早搏时伴有胸痛、晕厥、呼吸困难等症状,可能是心肌缺血或心衰的危险信号,一定要紧急就医。

因此建议公众,体检发现早搏后,不要盲目判断,及时到专科就诊评估。早搏可能是身体发出的健康警报,忽视它很可能错过心脏病的早期信号。健康无小事,发现问题及时就医才最安心。

### 说法二:心脏血栓抽吸就行,不用放支架

娄冬梅:在急性心肌梗死的治疗中,许多患者和家属会问:“做了心脏血栓抽吸术,是不是就不用放支架了?”



(资料图片)

实际上,心脏血栓抽吸不等于不用放支架。血栓抽吸术主要用于急性心肌梗死时,快速清除堵塞血管的血栓,恢复血流。但血管狭窄或动脉粥样硬化斑块依然存在,此时就需要支架来支撑。打个比方,血管如同水管,如果水管塌陷,仅抽出里面的堵塞物却不进行支撑固定,水管仍可能再次塌陷或堵塞。血栓是血液凝块形成的“血块”,可通过抽吸清除;而血管狭窄是动脉硬化斑块导致的“管道变窄”,需要支架撑开。而且,血栓抽吸存在局限性,若抽吸后血管狭窄程度仍超过70%,不放支架很容易复发血栓或引发心绞痛。在急性心肌梗死治疗中,通常需要“抽栓+支架”联合治疗,血栓抽吸能救命,支架则能防止血管再次堵塞。

血栓抽吸只是应急手段,支架才是长期保障。治病要治本,听医生的专业建议才最靠谱。

### 说法三:血压正常就可以停药

娄冬梅:有些高血压患者看到自己血压正常了,就想赶紧停药,觉得是药三分毒,吃多了不好。其实血压正常并不等于可以停药。高血压大多需要终身管理,多数情况下血压正常是药物控制的结果。如果擅自停药,血压会迅速反弹,甚至可能引发脑卒中、心肌梗死等严重急症。当然,少数继发性高血压(如肾动脉狭窄引起),在病因消除后,经医生判断可调整用药,但绝不能自行停药。突然停药还可能引发“反跳性高血压”,血压剧烈波动对血管的伤害更大。即便合并心衰、肾病等情况,也只能由医生调整药物剂量。

高血压患者一定要遵医嘱调整用药,即使血压稳定,

也要定期复诊,医生可能会根据情况微调药量或换用长效药。患者每天在家要监测血压并做好记录,一旦发现血压波动,及时就医。高血压是“沉默杀手”,停药很可能让身体失去控制。

### 说法四:吃辅酶Q10能根治心脏病

娄冬梅:近期网络上流传“吃辅酶Q10能根治心脏病”的说法,让不少心脏病患者趋之若鹜。辅酶Q10确实是一种存在于人体细胞内、参与能量代谢的重要物质,在心肌细胞能量供应中发挥一定作用,补充辅酶Q10对一些心力衰竭、心肌炎患者的心肌功能改善有辅助作用。但目前没有任何研究表明,辅酶Q10能根治心脏病。心脏病涵盖冠心病、心律失常、心肌病等多种类型,其病因涉及遗传、年龄、“三高”、不良生活习惯等众多因素。辅酶Q10只是一种营养补充剂,不能替代规范的药物治疗、手术治疗等。

### 说法五:穿戴护心手环就能预防心脏病

娄冬梅:随着智能穿戴设备的普及,“穿戴护心手环就能预防心脏病”的说法在社交平台上悄然兴起。部分商家宣称护心手环能通过特殊磁场、脉冲等技术,改善心脏功能、预防心脏病发作。然而,从医学角度来看,这种说法毫无科学依据。目前,市面上的护心手环主要功能是监测心率、睡眠等基础生理数据,这些数据可以为健康管理提供一定参考,但并不能直接预防心脏病。心脏病的发生是一个复杂过程,需要从改善生活方式(如合理饮食、规律运动、戒烟限酒)、控制基础疾病(如高血压、高血脂、糖尿病)等多方面进行综合预防。所谓的特殊磁场、脉冲技术,既没有被证实对心脏有保护作用,也未经过严谨的医学临床试验验证。公众不应将预防心脏病的希望寄托于这类穿戴设备,而应采取科学、有效的预防措施,定期体检,出现不适及时就医。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

# 共赴「追光」之旅

本报记者 徐慕森

日前,中国科学院长春光机所围绕“以科学之问·启未来新程”这一主题,举办公众科学日活动。近千名公众走进“新中国光学事业的摇篮”,沉浸式体验光学科技的魅力。

上午9点,天空虽然飘着细雨,但大家热情不减,陆续来到活动现场。本次活动设立打卡参观模式,参观者入所后,首先领取“科学集邮护照”,再沿各个展区盖章留念,最后兑换纪念品。大家兴致勃勃,跟随志愿者开启科学探索之旅。

报告厅内,两场科普讲座准时开讲。光学系统先进制造国家重点实验室的科研人员曾雪锋以《光——致广大而尽精微》为题作科普报告,深度剖析古今中外光学领域成就,并展望未来光学发展;该实验室科研人员吴娜以《光启万物——从基因到宇宙的探秘之旅》为题作科普报告,将光视为感知世界的媒介,带大家共同探寻光学器件背后的科学原理和应用价值。

随后,长春光机所科普志愿者协会原创的科学实验秀——《哪吒的物理修真课》精彩上演。志愿者们化身动漫人物,通过有趣的故事情节,揭开焰色反应、伯努利原理、静电火花等实验背后的秘密。现场掌声与欢呼声此起彼伏,活动高潮迭起。

长春光机所首本科普图书《造颗星送上天》签赠仪式现场同样人气满满。本书主编——长春光机所大珩中心主任王旌尧,与读者面对面讲述创作故事。现场还设置了航天知识竞猜环节,气氛热烈。

在“流动科技馆”展区,吉林省科技馆“科普大篷车”带来了20余件科技展品,包括声光体验、电磁探秘、运动旋律等主题;在“科技与生活”展区,奥普光电、新产业、希达电子、长光辰谱、长光芯忆等企业携特殊视觉检查仪、激光打标机、快照式成像光谱仪、AI心理测评仪等创新成果亮相,吸引了大量青少年体验。

活动当天还开放了特种发光科学与技术国家重点实验室、中国科学院空间光学系统在轨制造与集成重点实验室。在讲解员的带领下,公众充分领略了国内光学的发展历史,直观了解了如何通过组在轨组装的方式,将多个单镜体在太空中进行组装,对光学基础理论和光学系统发展有了更深刻的理解。

在成果展厅内,“羲和号”卫星、“天问一号”相机、“鹊桥二号”极紫外相机、GODAS软件、高端CMOS芯片、VCSEL激光器成果集中亮相,展现了长春光机所在航天探测、光学设计、核心元器件等领域的科技实力与创新魄力。

长春光机所党委副书记孙焕表示,公众科学日活动作为品牌科普活动,已成为公众走进长春光机所,了解科研前沿、探索科技奥秘、感受科学魅力的重要渠道。今后,将进一步丰富科普素材和形式,提高科普工作质量,为提升全民科学素养作出应有贡献。

## 让科学精神照亮校园

### 科普讲座在吉林一中举办

本报讯(记者郑玉鑫)近日,由吉林省科学技术协会主办、吉林省科学技术协会承办的弘扬科学家精神宣讲暨“让科学精神照亮校园”活动在吉林市第一中学举办。活动邀请了应用地球物理与探测装备专家、中国科学院院士林君,为千余名师生带来一场别开生面的科普讲座。活动现场,林君院士以《逐梦“CT”地球》为题,从为什么给地球做“CT”“CT”地球需要探测仪器装备技术,到逐梦“CT”地球探测装备自立自强,讲述了我国地球物理仪器与人才培养发展历程。他用自身的经历,向同学们展示了面向国家重大需求,自主研发“CT”地球仪器装备,为能源、矿产等资源开发提供有力支持,应用于有效预防重大地质灾害中,实现给地球做“CT”的梦想,启迪广大师生要热爱科学,热爱地球,志存高远,追求卓越,立志为建设科技强国作贡献。

在交流互动环节,林君院士与现场师生进行了热烈的交流,详细回答了师生们关于地球物理探测仪器装备方面的提问。最后,林君院士鼓励同学们要以国家需求为己任,传承并弘扬老一辈科学家淡泊名利、潜心研究的奉献精神,努力为我国抢占科技竞争和未来发展制高点贡献力量。

据悉,弘扬科学家精神宣讲活动结合“全国科技工作者日”活动、“科学家(精神)进校园行动”及大思政课活动,将邀请不同领域的院士专家,走进驻吉高校、我省部分中小学,通过面对面分享科研故事和互动交流的方式,引导广大青少年关注前沿科技,助力培养更多具有科学素养和创新能力的时代新人。

## 长大举办残疾人纤维艺术创作人才培训班

本报讯(记者张鹤)近日,长春大学获批的国家艺术基金2025年度艺术人才培养资助项目——残疾人纤维艺术创作人才培训在学校图书馆会议厅举办新闻发布会暨开班仪式,省内相关领域专家学者、师生代表等参加了活动。

据介绍,“残疾人纤维艺术创作人才培训”项目是2025年度国家艺术基金唯一获批的残疾人艺术人才培养项目,聚焦于残疾人艺术教育的独特视角,将传统纤维艺术与现代设计理念深度融合,形成了独树一帜的教育培养模式。项目充分利用长春大学特殊教育学院的专业优势,结合纤维艺术工作室的实践平台,为学员们提供从理论到实践的全方位、多层次学习体验。通过理论与实践并行的教学方式,将挖掘培养一批传承纤维艺术技法、自觉担负起新文化使命的优秀人才,为拓展纤维艺术传承与创新人才培养模式、推动残疾人文化事业繁荣发展作出积极探索。

此次培训总时长150天,其中,5月12日—6月30日将开展集中培训,包括课程学习、设计实践、实地调研、创意阐述、课程汇报等;7月1日—10月8日学员们返回生源地后,将采用在线远程指导,根据学习情况完成命题作品设计制作;10月20日—29日,项目将汇编印制《残疾人纤维艺术创作作品集》,整理结项材料,并举办“残疾人纤维艺术创作人才培训作品展”。

## 守护校园净土 对欺凌说“不”

本报讯(徐萌 记者刘晓娟)近日,柳河县人民法院民庭法官走进柳河县长青小学,开展“预防校园欺凌”专题法治讲座。活动通过线下讲授与线上直播相结合的方式,为全校师生筑牢校园安全防线。

讲座中,柳河县人民法院民庭法官结合近年来社会关注的校园欺凌案例,系统讲解了校园欺凌的定义、表现形式及法律后果,并深度剖析欺凌行为对受害者造成的身体伤害与心理创伤。

“法律红线不容触碰。”柳河县人民法院民庭法官提醒同学们要避免因冲动或“义气”参与校园欺凌,并向学生讲解当他们遇到校园欺凌时,要保持冷静,及时向老师和家长寻求帮助,学会运用法律的武器保护自己。

“此次活动提升了学生的法治意识与自我保护能力,在青少年的心中播下了法治的种子。”柳河县长青小学相关负责人表示,下一步,学校将持续深化双方合作,构建平安校园长效机制,为青少年健康成长保驾护航。



5月16日,长春外国语学校与白山市浑江区三道沟镇明德学校举行集团化办学签约仪式,并进行教学交流活动,从深度讲座到精彩案例分享,再到教学合作工作坊建立,干货满满。在历时两天的调研送课活动中,长春外国语学校6位送课教师作为第一批主讲人,以扎实的课堂实践赋予学生知识能力,实现理论与实操相融合,碰撞出基层教学新思路。 高尚 摄

## 走进智趣生活

# 趣说影像学“四大检查”

本报记者 张添怡

“核磁共振,能不能换成CT?”“您先让我拍X光片,又让我拍CT,最后又让我拍核磁,这不是折腾我吗?直接让我拍核磁多好……”检查中,经常听到患者有这样的疑问。那么,这三者检查的原理是什么?又该如何选择正确的检查项目呢?为方便大家理解,吉林省前卫医院医学影像中心主治医师刘帅形象地将这些检查比作食物,介绍这些检查如何发挥不同的作用。

### X线:像把面包压扁了看

当X线穿过人体,遇到高密度组织时所呈现出的图像就是白色,例如骨头、钙化、金属异物等;遇到低密度组织时所呈现出的图像就是黑色,例如气管、肠腔等。这就好比把一块面包压扁了,只能

看到一个整体,而看不到里面的面包瓤。X线最大的缺点是受制于深浅组织的影像相互重叠和隐藏,有时需要多次多角度拍摄X线片。但该技术应用较早,最普遍,价格也相对便宜,对于胸部体检、骨关节创伤X线是首选检查。

### CT:像把面包切片看

CT的检查原理是通过CT机释放出的X线会分层穿过人体,之后通过电脑计算后二次成像,就像把一块面包切成片来看。优点是分层观看,经计算后可以显示出更多的组织信息。举个例子,如果给一个苹果拍X光,只能看到苹果里面有果核,其他具体的细节看不到,但如果给苹果拍CT,不仅可以看到果核具体样貌,甚至还可以清晰看到种子在果核里的具体位置。相比X线,CT检查

显示出的结构清晰度更明显,应用广泛,可以用于大部分器官的检查,同时还可以利用造影技术进一步明确病变,价格比X线略贵,但也是必不可少的检查项目之一。

### 彩超:像挑西瓜一样敲一敲

彩超的原理是用超声波穿透人体,当声波遇到人体组织时会产生反射波,通过计算反射波成像。就像挑西瓜一样,边敲边看显示病灶情况。彩超在甲状腺、乳腺、心脏、妇产科的相关检查方面更具优势,一般无不良反应,可反复检查。

### 核磁共振:像喝果肉酸奶摇一摇

人体内含有最多的成分就是水,核

磁共振(MR)就是利用强大的磁场,让身体中的水分子振动起来,再平静下来,感受里面的振动,形成图像后可以观察到正常组织与患病部位之间的差异。所以,核磁共振也被戏称为“摇摇看的检查”。核磁共振对颅脑、脊髓等的解剖和病变的显示,都比CT要好;同时对病变组织的敏感度也优于CT,尤其是关节、肌肉、中枢神经系统等软组织的检查结构更清晰,还对脊柱、关节、肿瘤、感染性疾病、淋巴结和血管结构之间的相互鉴别,有独到的优势。核磁共振检查虽然略贵,但是对于一些疾病的诊断起着不可替代的作用。

刘帅提醒,医学影像检查的选择需综合病情、部位、经济条件及检查时效性等因素。医生会根据“必要性+有效性+经济性”原则制订方案,患者也可主动沟通需求,避免过度检查或遗漏关键信息。

健康·新视野