



强势美元引市场“强震” 美元霸权如何祸乱世界

美国联邦储备委员会日前决定继续激进加息 75 个基点，推动美元对其他货币汇率持续走高，引发国际金融市场动荡。国际观察人士认为，在美国货币政策推动下，美元持续走强正在全球范围内产生破坏性影响。以货币政策和汇率为重要工具，美国借助美元霸权不断推升全球通胀和债务水平，挤压各国货币政策空间，并通过驱动全球紧缩潮将世界经济推向衰退。

影响汇率 抬高他国通胀水平

美联储今年 3 月启动加息周期以来，美元对其他货币汇率持续走高，并在 9 月加息节点前后出现加速。

9 月 22 日，日元对美元汇率盘中一度逼近 146 比 1 关口，创 24 年来新低，促使日本财务省宣布对汇市进行干预，以阻止日元进一步贬值。这是日本政府自 1998 年 6 月以来首次干预汇市。日元今年对美元累计贬值约 25%。同日，韩元对美元汇率盘中跌破 1400 比 1 关口，创下 2009 年 3 月 31 日以来的最低纪录。

据美国《华尔街日报》报道，今年，衡量美国与主要贸易伙伴汇率的洲际交易所美元指数已上涨 14%，是该指数自 1985 年推出以来美元最强势的一年。欧元、日元和英

镑对美元汇率均跌至数十年低点，新兴市场货币也遭受重创。

分析人士认为，美元走强带来的汇率“剪刀差”正通过通胀“收割”世界。无论发展中国家还是其他发达国家，一旦本币对美元贬值，进口以美元计价的大宗商品势必成本上涨，加剧自身通胀；对美国而言，进口其他国家商品变得便宜，美元升值因而成为缓解国内通胀的手段之一。以欧元区为例，8 月通胀率按年率计算达 9.1%，远超欧洲央行 2% 的中期通胀目标。欧元区 19 个成员国中有 9 个国家通胀率按年率计算达两位数。欧元对美元贬值后，欧洲以更高价格从美国进口以美元计价的原料和半成品，承受美国转嫁的通胀压力。《华尔街日报》评论：“在遏制通胀方面，强势美元给美国带来了顺风，但让世界其他地区承受压力。”

掀加息潮 加深经济衰退预期

在通胀加剧、本币贬值等压力下，不少国家不得不跟随美联储步伐，上调利率。用美国银行首席经济学家伊桑·哈里斯的话说，全球正陷入一场“加息竞赛”。

美联储本次加息前后，瑞典、瑞士、英国、南非央行均大幅加息，其中瑞士央行加息标志着欧洲长达 10 年的负利率时代终

结，日本成为唯一维持负利率政策的主要经济体。去年 11 月，欧洲央行行长克里斯蒂娜·拉加德曾声称 2022 年欧元区利率不太可能提高，而本月欧洲央行宣布今年第二次加息，75 个基点的幅度更是创下 2002 年实体欧元货币面世以来的最大加息幅度。

彭博社统计显示，今年以来，约有 90 个经济体的央行提高了利率，其中一半有过单

次上调至少 75 个基点的记录。这也创下了 15 年来全球货币政策最广泛的紧缩纪录。

世界银行 9 月中旬发布的研究报告认为，全球央行正以过去 50 年未见的同步程度加息，这一趋势可能会持续到明年，令世界经济陷入衰退，并给新兴市场和发展中经济体带来金融危机，造成持久伤害。

新华社北京 9 月 26 日电

秋季养生

衣服，特别是老人家，如果这时再赤膊露体，就容易受凉，轻则易患感冒，重则易染肺炎。因秋气主燥，燥易伤肺。秋季养生要重视精神调养。阴虚的人，肝火易旺，动辄发脾气，这就是人们常说的“捺不住火”，防秋燥的另一环就是要重视精神的调养，并以平和的心态对待一切事物，以顺应秋季收敛之性。秋季，如何去火呢？比如脸上痘痘增加，喉咙肿痛，牙龈发炎，晨起干咳等，这个时候，预防为主，所以秋季时可以继续吃绿豆汤，金银花茶等去火解热食品。

秋高气爽，阳光明媚，是运动锻炼的大好时节，但对心脑血管疾病患者而言应循序渐进，量力而行，避免汗出太过，伤阴助燥；避免过量运动，加重心脏负担。运动可以推迟衰老过程的到来，还可以预防各种加速衰老的中老年疾病。心脑血管疾病患者适宜的运动有散步、登山、武术、体操、慢跑、蹬车、游泳等，通过运动可以促进气血流畅、舒筋活络和协调脏腑功能活动。

吴月（作者系阜阳市中医院职工）
本文不代表本报观点

冠心病高发，护心从这里开始

众所周知，心脑血管疾病是我国居民健康的“头号杀手”，而冠心病则是心脑血管疾病中最常见、最多发的一类。由于疾病发作时无法正确应对，很多患者痛失诊治机会，进入冠心病发作高峰期。冠心病严重威胁人类的健康，据研究数据统计，目前冠心病仍是全球最常见的死亡原因之一，其致死的人数超过所有肿瘤死亡人数的总和。

一、冠心病的高发人群

多见于 40 岁以上中老年人，49 岁以后进展较快，男性多于女性。由于不良生活习惯，冠心病目前在年轻人的身上越来越常见。

二、冠心病的致病因素

吸烟、肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病、冠心病家族史以及精神压力大、久坐的生活方式都是冠心病的发病因素。冬季是冠心病的高发季，因为冬季气温低，血流速度相对减慢，对血管、血压影响加大，心脏负担也相对加重，所以冬季冠心病发病率较高。

（一）糖尿病

糖尿病患者的血液处于高凝状态，会直接损伤动脉的内皮，导致脂肪更容易堆积。并且糖尿病病人的脂质代谢异常，容易引起肥胖。体内的胰岛素也会和脂肪产生抵抗作用，导致脂质无法被代谢掉，进一步的升高。因此动脉粥样硬化就容易产生，冠心病的发生概率也会大大增加。

（二）高血压

高血压患者的血管壁受到的压力会增大，因此动脉壁的内皮细胞会损伤。同时高血压患者的血管一般都有发生轻微的硬化，因此斑块在动脉壁上更容易形成。长期的高血压会加速脂质斑块的进展，加速冠心病发生的进程。因此高血压患者控制血压是最重要的。

（三）高脂血症

高血脂是诱发冠心病的一个很重要的因素，因为血脂一旦增高就可以促使这些动脉尤其是冠状动脉出现动脉粥样硬化的斑块，如果动脉粥样硬化的斑块增大到一定程度，堵塞冠状动脉管腔超过 50%，就可以诊断冠心病。

三、冠心病的临床表现

冠心病最常见的症状是胸痛、胸闷或胸前压迫感、紧缩感等，向左上肢放射，也可涉及下颌至肚脐之间的部位，心律失常时听诊心律不规则，持续时间 3-5 分钟，这些症状是由于冠状动脉供血不足导致的，舌下含服硝酸甘油可缓解。并且冠心病的临床症状比较复杂，可分为五大类：无症状型冠心病、心绞痛型冠心病、心肌梗死型冠心病、心力衰竭和心律失常型冠心病、猝死型冠心病。

四、冠心病患者需要做哪些检查？

（一）心电图

心电图是最常见、最基本的检查方法，应用也比较广泛。它可以记录人体正常心脏的电活动，帮助诊断心律失常，帮助诊断心肌梗死、心肌梗死，判断心肌梗死的部位。一般而言，冠心病都需要检查心电图，与传统心电图相比，其实做动态心电图更有必要，在一天之内，记录病人心电图的变化时间更长，更有利于分析和诊断病因。因此动态心电图检出率高于传统心电图。

（二）检查冠状动脉 CT 血管造影

对年龄较小的人来说，适合做冠状动脉 CT 血管造影检查。但也有一个缺点，如果检查时过于紧张，心跳过快，可能会影响成像，影响检查结果的准确性。

（三）超声心动图

能检查心脏的运动及功能，比较全面，也是常用的方法，对诊断冠心病有很大帮助。

（四）造影

做心脏冠脉造影，不但能确诊，而且对治疗方法也有一定的帮助，有利于医生选择更合适的治疗方法，预测可能出现的风险。这项检查是诊断冠心病的“金标准”。

五、冠心病患者能痊愈吗？

冠心病是一种典型的慢性疾病，主要是冠状动脉粥样硬化狭窄导致的，所以通常都无法完全根治。因为患者进行治疗主要是通过手术来达到有效的控制，但是在术后不能够帮助患者完全恢复循环系统功能，而且还需要做好术后康复，如果患者能够积极配合，更加有利于身体恢复到健康水平。

六、如何预防冠心病的发生？

（一）戒烟

吸烟影响血脂代谢，会使血液变得粘稠，进而引发动脉粥样硬化。大量研究表明，吸烟会导致心血管疾病病死率增加 50%，戒烟者发病和死亡的风险都比持续吸烟者要低。因此戒烟不仅能够降低冠状动脉硬化的风险，而且血液也不会继续处于浓稠状态。

（二）控制饮食和积极运动

低脂饮食且勤于运动可以帮助降低血脂、降低血管阻塞的风险。适当运动，不仅有助于促进身体血液的循环加速，还能预防冠心病的出现。

七、冠心病的日常护理

（一）衣—保暖御寒

天气寒冷，会引起血管收缩、痉挛；同时体内儿茶酚胺分泌增加，交感神经兴奋，导致心率加快，血压升高，进一步则引起血管收缩或痉挛，使得管腔闭塞，而血管内的斑块被损伤后即引起血栓堵塞血管，进而引起急性心肌梗死的发作。

因此在寒流和冷空气侵袭、气温骤降时，要多穿衣服，以防止身体受凉受冻。选择着装时，必须遵循轻便的原则。否则，过重的衣服和鞋子会增加患者的心脏负担，加重病情。

（二）食—少油少甜

肥胖是冠心病的危险因素之一。冠心病患者应减少谷物摄入量，不吃或少吃甜食，增加体力活动，使体重维持在正常范围之内。脂肪在饮食摄入总热量中所占的比例不能过高，超过 30% 时可引起血清甘油三酯升高，尤其是猪、牛、羊肉及奶油中的饱和脂肪酸可以使血清胆固醇升高，经常食肉者，应注意减少肥肉的摄入量。冠心病患者宜常食用植物油及海产鱼类。

（三）行—避免温差刺激

寒冷天气，冠心病患者最好不要外出，外出时应尽量避免室内外温差的刺激。骤然离开温暖的房间，进入寒冷的露天空间时，最好先在楼门内、楼梯口或门厅等处停留片刻，以适应冷暖的转换。此外，患者居室要温暖，但室温不宜过高，以免造成室内外温差过大。

秋冬季遇到天气晴朗、气温不太低时，可有意识地增加室外活动和室外逗留时间，以提高机体御寒能力，降低对寒冷的敏感性。提倡用冷水洗脸、温水擦澡，以提高皮肤的抗寒能力，还要积极防治感冒、气管炎等上呼吸道感染。老年人在尝试此方法时应以自己适应为宜。

（四）药—定时服药有规律

冠心病患者切记要定时服药。因为生活规律被打乱而忘记常规服药，可能会引发心绞痛或心肌梗塞等后果。应及时就医，以免危及生命。可以服用一些软化血管的药物，也可以选择降脂降脂的药物来长期控制病情，这样基本能够保证患者的症状不会继续加重，甚至症状不会出现。

若感觉有典型的心绞痛症状需及时就医，如胸骨后偏左的位置有闷胀感，总感觉有大石头压在胸口，又或者是上腹部以及喉咙发紧，感觉有人在掐住脖子等，都可能是冠心病发作，要及时就医。

注意，冠心病患者要随身携带急救药物，如硝酸甘油等药物，因为冠心病患者在任何情况下都会发病，所以随身携带药物可以避免在发病时得不到及时救治。一旦发病及时平卧休息并且保持安静，而且及时舌下含服硝酸甘油让不适感得到缓解，最后马上就医。

（五）做好心理护理

冠心病的患者有必要进行心理护理，这是因为在情绪紧张或者精神波动过大的时候都会影响到心脏，有时甚至会诱发冠心病患者的心悸症状。所以冠心病患者需要保持一个平稳良好的心态，持续乐观松弛的精神状态，能够让患者保持更好的身体功能，避免心脏进一步受到刺激。

（六）充足的休息

在生活中可以发现，如果长期熬夜或者是休息质量不佳，就会出现心跳加速的问题，同时还伴有心悸症状。这是休息时间过短，身体没能得到有效的调整导致的，患者需要注意自己的休息时间，保证充足的睡眠，让自己的身体有效进行调节和恢复，避免给心脏加大负担。

（七）减肥

有部分冠心病的患者通常都比较肥胖，这一部分患者就需要减肥，适当的减肥不但能改善心功能，而且可以避免原发疾病继续加重，甚至能做到良好的控制原发疾病的效果。在减肥的过程中一般可以选择有效的锻炼方式，这样可以锻炼心肺，同时可以帮助人体快速的恢复代谢功能，避免代谢性疾病危害身体健康。

冠心病有多种类型，不同类型的冠心病症状有所区别，严重性、严重程度也不一样。一旦发现冠心病的相关症状，及时去医院诊治，千万不能耽误。

冠心病的预防还是需要从生活做起，只有养成良好的生活习惯、定时的进行相关检查，才能让疾病远离我们。随着我国经济发展和生活方式的改变，人群血压、血清总胆固醇水平以及体重指数等均呈上升趋势，冠心病的发病率也逐年上升，我们必须早了解、早预防，守护住身体健康。

李侠（作者系临泉县人民医院职工）

本文不代表本报观点