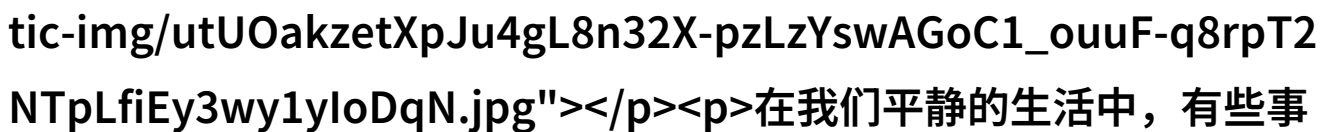


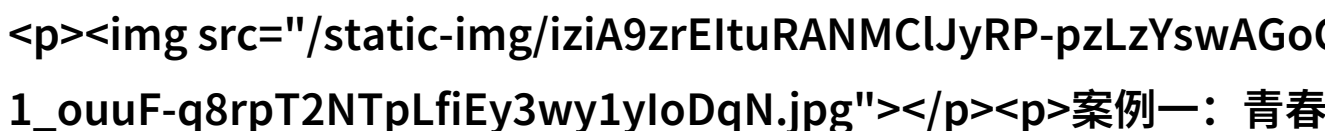
心跳不听话-律动的叛逆揭秘那些无法被控制的心跳

律动的叛逆：揭秘那些无法被控制的心跳



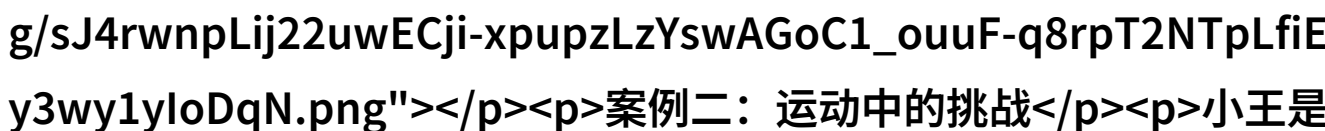
在我们平静的生活中，有些事物总是让人感到困惑和不解，那就是心跳。它仿佛有自己的节奏，不时地突如其来，像是在告诉我们，它并不完全听从我们的指令。这种现象，被称为“心跳不听话”，或许你曾经遇到过这样的情况，或者对此充满好奇。

首先，我们要知道什么是正常的心跳。这是一个复杂的生理过程，由心脏自主调节，每分钟大约维持60至100次，这个范围内通常被认为是健康人的标准。但在某些情况下，即使没有明显疾病，也会出现异常的心跳模式，这就叫做“心率无规律”或“房颤”。



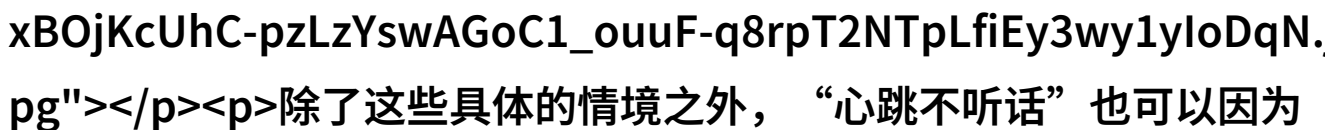
案例一：青春期的烦恼

小李是一位十五岁的学生，他最近总感觉胸口有点闷，偶尔还会感到呼吸困难。他去医院检查后医生发现他的心率有时突然加快，有时又变成慢速波动，这种状况可能与他正处于青春发育期有关，身体内部激素变化引起了这种反应。



案例二：运动中的挑战

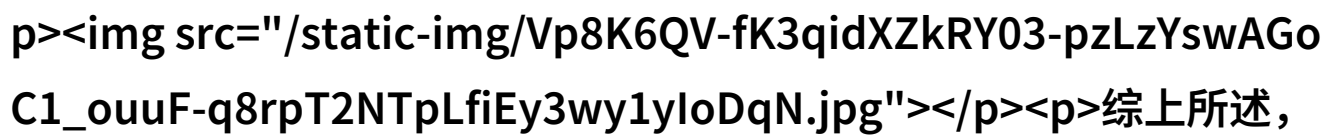
小王是一名篮球运动员，在比赛中，他常常感觉自己呼吸急促，而他的心脏却像是开了锅一样狂敲着门。尽管这给他带来了极大的困扰，但医生告诉他这是由于高强度运动导致的一种暂时性状态，可以通过适当休息和调整训练强度来解决。



除了这些具体的情境之外，“心跳不听话”也可以因为压力、焦虑、睡眠不足等多种心理因素造成。在现代社会，我们面临着越来越多来自工作、学习和生活各方面的压力，这些都可能影响我们的身心健康，让原本规律的心跳变得更加不可预测。

为了应对这

种情形，一些人选择进行瑜伽或冥想练习，以帮助放松身心，同时也有的人会尝试使用一些传统药物，如吗啡肽类似物（ACE）抑制剂等来控制他们快速而不安定的 heartbeat。如果以上方法都不奏效，则需要进一步医疗干预，比如进行ECG检查，或接受其他相关治疗方案。

综上所述，

“心跳不听话”的现象并不是稀奇事，它实际上反映出人类生物体内复杂而微妙的心血管系统运作。当我们意识到这个问题，并采取合适的手段去处理它，就能更好地理解自己身体的情况，从而改善生活质量。