

洋葱沙拉、凉拌木耳、保健醋、深海鱼油……竟都是吃了个“寂寞”——

原来,血管是没办法“软化”的

“妈,能不拿木耳做菜了吗?吃了快仨月了,放过我吧!”

“年轻人你懂个啥,多吃这些有助软化血管,你现在多吃预防啊,别像你妈我现在动不动就去检查心脏。来,再吃几口……”

我的一个朋友把这段对话发给我时,我哭笑不得。看来,这些流行民间的土味防血管软化法从未过时,哪怕科普大军辟谣一万遍,它们还是“春风吹又生”。为此,今天我打算讲讲血管能否软化,以及这些妈妈们当信仰一般的软化血管土方法为啥不管用。

血管是无法“软化”的

在中老年患者中,动脉硬化是个常见病了。当血管出现硬化病变后,很多人认为只要将硬化的血管变“软”就可以改善病情。因此,也常会有一些老年患者问我吃什么食物可以“软化”血管。

要想搞清楚血管是否可以“软化”,需要先弄明白什么是动脉硬化。这是以脂质代谢障碍为基础的,以胆固醇及低密度脂蛋白为主的脂质首先在血管内膜下沉积,然后逐渐在局部形成血栓,进一步通过纤维化及钙化形成动脉硬化斑块,最终导致动脉壁增厚变硬、血管腔狭窄。由于硬化

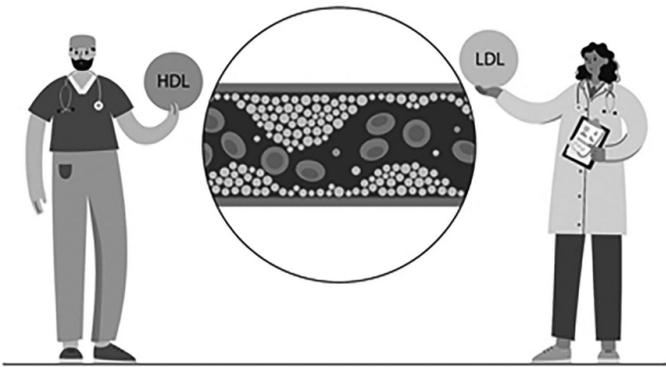
聚焦

进补选人参还是西洋参?要对证更要因时

中医认为,人参性温、味甘,有大补元气、固脱、生津、益智、安神的功效。临床上多用人参治疗脾气虚弱所致神疲食少、腹胀便溏;肺气虚弱引起的短气喘促;心气虚弱引起的心悸怔忡、失眠健忘及气虚欲脱所致的汗出肢冷、脉微欲绝等危重症候。

西洋参性凉、味甘,凉能清热,甘凉相合,既能清热养阴,又能生津止渴。临床上多用西洋参治疗气虚津亏伴有阴虚内热的诸种病症,如高血压、冠心病、心绞痛等,尤其是心脏病引起的烦躁、闷热、口渴等症状突出者;肺虚热引起的久咳短气;肺肾虚热所致的咽干口燥、咳嗽、短气不足以息;心阴亏虚引起的心悸健忘、失眠多梦;脾胃津亏引起的口干口渴、大便燥结、舌红苔少等。另外,有文献报道,西洋参能辅助治疗癌症患者因放射治疗或化学治疗所致的不良反应。

在选用滋补药时,中医除了讲究辨证进补外,还注重因时进补。因时进补是指根据四时气候的特点,以及四时气候与人体脏腑组织的内在联系,而合理选择补药。其原因在于人与自然息息相应,四时不同,机体的新陈代谢水平也



斑块的外观多呈黄色,因此,动脉硬化又常被称为动脉粥样硬化。

动脉硬化是一个不可逆的过程,出现硬化后的血管是无法恢复到正常状态的。因此,动脉硬化血管硬化的进程只能延缓,不能逆转,也就是说血管是无法“软化”的!

这些土方法通通没有用

即便血管“软化”无法实现,如开篇所言,仍有一些被认为可以“软化”血管的方法深入人心,但它们统统没有用。

吃醋 有些人认为吃醋就可以软化血管。诚然,硬化的血管斑块中的确含有一定的钙质成分,将钙质浸泡在醋酸中也确实可以产生一定的溶解反应。但是经口摄入的食醋是无法直接进入血液的,并不能改变血液

的酸碱度。而且人体血液的酸碱度是相对恒定的,不会轻易受到食物的影响。

过酸或过碱都会导致酸碱平衡紊乱,给人体带来极大的危害,甚至危及生命。另外,服用大量食醋还可能腐蚀、烧伤消化道黏膜,可谓得不偿失。

狂吃木耳洋葱和大蒜 还有人相信通过吃木耳、洋葱、大蒜等食物可以使血管“软化”。这些食物一定程度上有降血脂的功效,对新硬化斑块的形成有延缓作用。但对已经硬化的血管病变,尤其是陈旧性斑块,是无法使其“软化”消除的。

吃深海鱼油等保健食品 一些商家宣称诸如卵磷脂、深海鱼油等保健食品可以“软化”血管,其实也是不对的。这些保健品的降血脂作用只能

延缓动脉硬化的进一步发展,并不能直接作用于动脉硬化的病变,使硬化的血管“软化”。因此,通过食用保健品来“软化”血管是不可信的。

养护血管 还得是这四招儿

既然无法做到“软化”血管,那么怎样做才可以更好地保护我们的血管呢?无外乎老生常谈的这4件事。

合理健康饮食 提倡清淡饮食,减少高脂饮食的摄入,避免肥胖;

坚持适度锻炼 如游泳、骑行、健步走等。运动可以促进血液循环和机体的新陈代谢,有助多余脂质的消耗及代谢产物的排出;

严格戒烟 吸烟是动脉硬化形成的公认的确切危险因素。烟草中含有的尼古丁、煤焦油等物质可以损伤血管内壁,引起一系列的炎症和氧化应激反应,导致脂质代谢紊乱,使血液黏稠度增加,导致动脉粥样硬化的发生。

定期体检 三高(高血压、高血糖、高血脂)患者要严格控制血压、血糖及血脂水平,定期进行体检。同时还要定期进行血管方面的检查,包括无创(如血管超声)和有创(如血管造影)血管检查,了解血管硬化的情况,如出现动脉硬化,及时到血管外科就诊。(王飞)

据《北京青年报》

小腿经络畅通能防病

俗话说,“树老根先枯,人老腿先衰”,腿对身体健康来说非常重要。身体健康的人,小腿摸起来温暖、柔软、富有弹性;相反,如果摸着冰冷、缺乏弹性,甚至硬邦邦的,有时还会出现肿胀、抽筋、麻木、胀痛等症状,就要引起警惕,提示身体可能有寒邪、气血运行不畅等问题。此外,在癌症早期,腿通常也是先知的,下肢会出现疼痛、肿胀,皮肤颜色也会发生变化。

人体由五脏六腑、皮肉筋骨等组成,有着各自独特的生命功能,通过经络把它们沟通联系起来,将身体组成了一个整体。气血是生命活动的物质基础,通过经络把气血输布全身,温养濡润脏腑、组织和器官,从而保证机体的正常生命活动。人体有12条正经,其中有6条分布在小腿,占据了一半的体量,分别是腿外侧的足少阴肾经、足少阳胆经,腿内侧足厥阴肝经、足太阳脾经,腿后侧的足太阳膀胱经、足阳明胃经。中医认为,现代人久坐多,阴浊之气容易沉积在小腿,阻碍气血运行,人就容易生病,严重者甚至诱发肿瘤。因此,保证腿部经络畅通至关重要。

刺激关键穴位疏通经络。1.足三里:足阳明胃经穴位,具有温健脾胃的作用,对于消化不良、便秘、胃痛等症状都有不错的效果,同时也是瘦小腿

的关键穴位。2.阴陵泉:足太阴脾经穴位,按摩阴陵泉可健脾祛湿、促进代谢。3.三阴交:也是足太阴脾经穴位,足部的三条阴经在此交会,按摩三阴交可以健脾、补肾、畅三焦,对于月经不调、失眠等多有助益。4.阳陵泉:足少阳胆经穴位,位于小腿外侧,常按可防治膝关节炎、老寒腿、下肢活动不利。5.丰隆:有祛湿化痰之效,按摩此穴可帮助脾胃祛湿排浊。具体方法:将拇指指端放于穴位上,顺脚背方向按揉2分钟,以酸胀为度。

与此同时,还可以通过泡脚加大保健效果。根据自身症状,可适当在泡脚水中加入一些中药。有便秘、痤疮的,提示体内有痰湿,可以加陈皮;痛经、手脚冰凉的,加入红花、艾叶、益母草通经活血、暖宫驱寒;月经不调、眼袋、黑眼圈可加当归,增强活血化淤的功效。需要提醒的是,泡脚时水温要控制好,不能太烫,时间也不能太长,20—30分钟为宜,避免空腹泡脚,饭后要间隔1小时以上。

另外,养护双腿还应养成好习惯:规律饮食作息,不妄劳作;避免久坐久立,定期户外体育锻炼。研究表明,腿部越有力量,人体免疫力和抵抗力就越强,能大大降低包括癌症在内的疾病发生风险。(李晟)

据《生命时报》

(上接第1版)

省体育局副局长董利在会上透露,从去年开始省体育局着手制定“十四五”相关规划。“以往我们主要在建设施、搞服务、组织赛事,接下来我们将依托十四运会打下的良好基础,建设陕西智慧体育平台,用科技支撑体育产业发展。”

据介绍,陕西智慧体育平台下设两中心五板块,其中包括大众体育、竞技体育、群众体育、青少年体育和体育文化。目前西安市相关平台已进入试运行阶段。

“面对社会大众、运动员、教练员、体育服务商、政府监管单位的不同需求,不断扩大服务供给范围,提升服务供给能力和质量,形成线上线下相结合的体育服务供给体系,提供丰富的、普惠化的体育服务产品。”全国政协委员、西安未来国际信息股份有限公司董事长王茜进一步建议,可建立“体育运动银行”,将群众运动数据、参赛数据转化为体育积分,鼓励购买线上线下的体育商品或体育场馆服务及赛事服务;探索多样化体育消费场景,通过体育惠民卡实现体育消费券的普惠、精准定向发放,提升群众健身的积极性,加速非体育人群转化,激发体育消费新潜力。

激活市场:充分释放消费潜力

高竞争力、高影响力、高质量的核心职业体育赛事,是观赏型体育赛事规模扩大的重要基础。近年来,全省成功举办各类体育精品赛事35场次,累计吸引观赛游客超过200万人次,直接带动经济收入突破10亿元。

此前,省政协医药卫生体育委员会在我省10个地市调研中发现,在我省居民体育消费项目中,实物型体育消费支出较高,占居民人均体育消费支出的58%;观赏型体育消费支出较少,仅占4%。

“这表明受收入水平所限,实物消费作为刚性支出,依然占据主体。同时也说明体育健身休闲和体育竞赛表演等参与型、观赏型业态难以满足人民群众多样化的需求。”省政协医药卫生体育委员会主任杨育生表示。

“我们的职业体育曾经有过辉煌的历史,一度拥有参加国内顶级联赛的职业足球、篮球等多支高水平职业俱乐部,西安被称为金牌球市。然而,目前全省已没有顶级职业俱乐部了。”陕西师范大学体育学院教授史兵不无遗憾地说。

他认为,陕西高水平职业俱乐部之所以匮乏,主要在于职业化程度低,政府支持职业体育发展的政策不明朗,现有的政策缺乏针对性等。同时,职业体育与青训、装备制造与销售、体育场馆运营、文创、旅游、人力资源、智慧智能、中介、群体竞赛等上下游行业间缺乏内在联系。

史兵建议,积极开发以职业体育赛事为核心的新兴业态,形成职业体育+产业体系。开发职业体育项目文创网游产品,鼓励俱乐部延伸产业链,推动俱乐部加入物联网,发展职业体育中介市场,推动职业体育赛事下沉带动群众体育竞赛,形成职业体育产业链。

省政协常委、省工商联副主席李瑛建议,可以鼓励各地市以足球、篮球、羽毛球、马拉松等社会关注度高、群众参与性强、综合效益好的项目为重点,打造一批群众喜爱、参与性强、影响力大的体育品牌精品赛事,形成“周周有活动,月月有赛事,季季有高潮,全年不断线”的社会氛围。

前沿

使用某药物或增加心脏病风险

根据《自然·心血管研究》杂志近日发表的一项研究,使用抗血小板药物和β受体阻滞剂的患者,非致命高温相关心脏病风险或上升。

美国耶鲁大学公共卫生学院科学家陈凯及其同事分析了2001年至2014年间2494名在德国奥格斯堡地区5—9月经历过心脏病发作的患者数据,并将患者的临床信息、每日气象信息和药物摄入情况作了比较。

研究团队观察到在使用抗血小板和β受体阻滞剂(两种常规心血管药物)的患者中,非致命高温相关心脏病风险相较其他不使用此类药物的患者更明显。团队还发现,这一效应在年轻患者(25岁—59岁)中比在年迈患者(60岁—74岁)中更高,前一人群中既往冠心病发病率较低。研究人员提到,这些数据的性质无法排除一种可能,即较高的风险是由于使用抗血小板和β受体阻滞剂的患者病得更重,严重病情自然使其更易发作高温相关心脏病。

据《科技日报》

关注

小动作大伤害 掏耳朵或诱发肿瘤

耳道分布着丰富的神经,掏耳朵可以刺激耳道末端的神经,从而促进大脑中多巴胺的分泌,让人产生舒服的感觉。很多人不仅自己掏耳朵,还会去专门采耳的店里花钱请人帮忙掏,但有时候这类情况可能暗藏危险。

三个月前,刘大妈的耳朵长出了一粒米粒样肉芽,很痒,用手掏时还会出血。于是,她急忙到医院就诊检查。医生给刘大妈检查完后,给刘大妈的老伴也查了,发现了同样的肉芽。之后医生告诉他们,二人得的是外耳道乳头状瘤,是由人乳头瘤病毒(HPV)引起的。

好端端的耳朵里怎么会滋生HPV病毒呢?经过一番询问,医生发现问题出在刘大妈老伴身上。老人平时有去理发店掏耳朵的习惯,掏耳勺消毒不充分,不同顾客用同一把工具,引起交叉感染。

肿瘤早期会出现耳道痒感、阻塞感或听力减退,之后挖耳可伴有出血或挖出“肉块”样物,伴发感染时可出现流脓、耳痛。

有上述症状一定要及时就诊,外耳道乳头状瘤虽为良性肿瘤,但是有恶变为外耳道癌的风险。此外,经常不自觉地掏耳朵,也暗藏风险。

引起耳屎分泌异常,降低保护耳朵的能力。经常挖耳朵,可能引起耳屎分泌异常,导致耳屎越来越多,而新分泌的耳屎则由原本的片状变成碎屑状,从而降低保护耳朵的能力。

耳屎越推越深,引发耳垢栓塞。我国耳鼻咽喉学会指出,用棉签掏耳朵,反而可能让耳朵里的耳垢越推越深,长期累积可能形成耳垢栓塞。一旦耳栓形成,就会出现耳痛、耳胀、眩晕、听力下降等问题,也可能引发炎症。

损伤鼓膜,引起中耳炎或者耳聋。鼓膜是一层非常薄的膜,厚度仅

有0.1毫米,工具深入耳道后稍用力不当,就会伤及鼓膜,导致穿孔。此时,一旦遇上耳朵进水或感冒,就容易引起中耳炎。

医生提醒,急性化脓性中耳炎可引起听力下降、眩晕、面瘫、脑膜炎、乙状窦血栓性静脉炎、脑脓肿等,这些并发症很多都是致命的。如果急性中耳炎久不愈合,变成慢性中耳炎,容易导致中耳结构逐渐被炎症破坏,造成永久的听力损失和耳鸣,甚至全聋。因此,一旦出现持续性的耳痛、耳鸣、耳闷、听力下降就需及时就医检查。

据科普中国