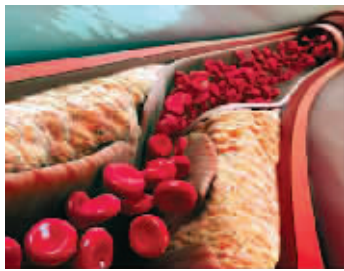


特别关注

吃木耳鱼油喝醋 到底能否软化血管

“妈，能不拿木耳做菜了吗？吃了快三月了，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。



血管是无法被“软化”的

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一类病变，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。

喝醋 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。但问题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。

狂吃木耳洋葱和大蒜 木耳、洋葱和大蒜等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 这些保健食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”。即便吃很多也不会有效果。

养护血管还得这四招儿

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 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。

□王飞

疾病提醒

低血糖可致精神失常



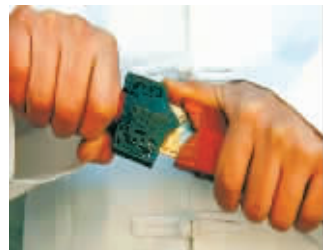
大脑发挥功能需要血糖提供能量。如果机体出现缓慢下降且持续时间较长的低血糖，就可能引起一系列神经异常症状，如表现神志淡漠、萎靡不振、郁郁寡欢、注意力不集中、视力障碍、意识模糊，甚至抽搐、昏迷，有些特殊的则出现严重的精神失常、狂躁不安、大吵大闹。

面对突发的精神失常，患者家属往往惊慌失措。送到医院，一般也会给予镇静剂对症处理。但我们如果了解患者突发精神失常可能是低血糖所致，用家里备的血糖仪紧急为患者检测一下血糖，就可以做到心中有数。在医院，尤其是急诊室，提醒医生为患者先查一下血糖，排除低血糖，对病人是十分有利的。

□严昕

家庭保健

“侠客动作”锻炼背肌



想要锻炼背部肌肉，可以练习两个“侠客动作”。

拔剑 双脚打开与肩同宽，身体站直，把想锻炼的一侧手放到身体对侧。像侠客一样往上做“拔剑”动作。做的时候，大拇指冲着斜下方，手臂慢慢地向斜上方做运动。在“拔剑”过程中，大拇指慢慢地变成冲上，最后放到同侧身体的斜上方。练习时，把重点放在背部、肩胛骨周围，整个过程中，动作要缓慢，而且要注意背部肩胛骨的收缩。

插剑 大拇指从冲上的状态慢慢地转化到冲下的状态，想象着把“剑”插入“剑鞘”。背部的肩胛骨跟着上臂运动时，使劲地收缩和牵拉。锻炼时，要保持核心的稳定，腰部不要随着抬臂而转动。

□贺忱

四招调整心率

如何调整心率，让心脏处于稳定的工作状态？这里有四个方法。

规律运动 坚持锻炼身体可使心脏功能得到增强。经常做一些舒缓运动如太极拳、健走、游泳等，以调整心情，促进新陈代谢。

改变不良生活方式 改善日常生活习惯，不要熬夜，早睡早起，一定要戒烟忌酒，尽量减少浓茶、咖啡和巧克力的摄入。

科学饮食 合理搭配每日饮食，以营养和清淡为主，多吃新鲜蔬菜和水果。

控制情绪 日常生活中要调整好自己的心态，以免因外界因素导致自己出现较大的情绪波动。

□刘晓飞

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。

不妨一试

侧身睡觉 更加养肝

侧身睡觉有利于养肝造血，为了让侧卧更舒适，减少对身体的压力，可以找一个枕头放在两膝盖之间，有利于放松腰背部。

一般认为右侧卧是最科学的，但有肺气肿及肺纤维化的患者不适合右侧卧。另外，也并非整晚都要右侧睡，完全可以自然翻转，以舒适为度。

□杨力



原来如此

这些食物搭配并不相克

柿子+螃蟹 很多人从小就被告知，柿子和螃蟹不能一起吃，否则可能送命。

真相：柿子中含有单宁（鞣酸），未成熟的涩柿子单宁含量可高达4%以上。大量摄入单宁的同时胃中又有许多蛋白质，会形成不溶性复合物，让胃蛋白酶失去活性。传说中的柿子与螃蟹不能同吃指的是单宁含量高的涩柿子。如果是成熟的甜柿子，与螃蟹一起吃没什么不妥。

虾+维生素C 传言称，虾含有大量“五价砷化合物”，维C会将其转化成剧毒的三价砷，即砒霜。

真相：海产品含的多数是稳定的有机砷，极其微量的无机砷会很快代谢掉，不会跟维生素C反应。我国鱼类砷含量标准是0.1毫克/公斤，而砒霜摄入量100-200毫克才有致命危险。也就是

说，合格的海产品即便吃10公斤，再加上足够多的维生素C，也不会中毒。

菠菜+豆腐 有人说，豆腐含钙，菠菜里含草酸，两者一起吃会形成草酸钙，容易得结石。

真相：大部分叶菜如油菜、小白菜、苋菜等都含有草酸，钙和草酸结合形成的沉淀物最后会排出体外。当然，这一反应会降低豆腐中钙的利用率。炒叶菜前焯水，去除一部分草酸就可以解决了。

黄瓜+西红柿 网上有种说法是黄瓜含有维生素C分解酶，西红柿含有维生素C，同食会影响维C的吸收。

真相：黄瓜含有一些这种分解酶，但剂量很小。黄瓜的维C含量为9毫克/100克，如果黄瓜含有很多维生素C分解酶，也会把自身的维C破坏掉。维C受破坏最主要的方式是加热和空气氧

人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响，包括禁食20小时、轻度运动（90分钟低强度自行车）、高强度运动（6分钟的剧烈自行车比赛）、禁食和锻炼相结合。

他们发现，与一天的禁食相比，短暂但剧烈的运动是增加BDNF的最有效方法，不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食（BDNF浓度没有变化）或长时间活动（BDNF浓度略有增加）相比，BDNF增加了4—5倍。

在运动中观察到的BDNF的增加可能是由于储存大量BDNF的血小板的数量增加所致。与禁食相比，运动对血液中循环的血小板浓度的影响更大。当然，是否适合短时间高强度运动因人而异，中老年人要根据自己的身体状况量力而行，不可勉强进行。

□张佳欣

化，相比之下，这两者一起吃并不会影响营养吸收。

以上食物相克不存在，但在服用某些药物的时候，则需要注意忌口，以免引起不良反应甚至是中毒。

降压药忌西柚 因为西柚汁的柚皮素会影响肝脏某种酶的功能，这种酶和降压药的代谢有关，容易造成血液中药物浓度过高，增加副作用。

抗生素忌果汁 果汁中的果酸会加速抗生素溶解，降低药效。

止泻药忌牛奶 牛奶不仅降低止泻药的药效，其含有的乳糖还容易加重腹泻。

布洛芬忌咖啡 布洛芬对胃黏膜有刺激，咖啡中的咖啡因则会刺激胃酸分泌，加重布洛芬对胃黏膜的副作用，甚至诱发胃出血、胃穿孔。

据《燕赵老年报》