

特别关注

# 血管里长“骨头”？ 警惕骨质疏松引发的冠心病

骨质疏松和冠心病，这两个看似完全不相干的疾病，却有着相爱相杀的联系。一项研究发现，动脉钙化与股骨近端骨密度降低和钙质流失密切相关。骨骼和血管，两者任意一方出现了异常，都会影响到彼此。

“拆迁工”太勤快

让骨头变脆

人体的骨架为全身五脏六腑撑起“保护伞”。搭建每块骨头，则需要两种细胞：成骨细胞和破骨细胞。前者是建筑师，负责为骨骼增添原材料——钙盐；后者是拆迁工人，拆除房屋多余的钙盐。

一旦这种平衡被打破，破骨细胞功能占上风，就会让“房梁”更少，整个房屋变得更加不稳定。随着更多钙盐从骨骼中流失，骨骼强度就会明显下降，这也就是所说的“骨质疏松”。整个骨骼如同疏松多孔的马蜂窝，轻微活动可能就是脆弱骨质不能承受之重，引起关节疼痛，严重者甚至发生骨折。

逃跑的钙盐

伺机在血管里搞事情

骨质疏松本质上是成骨和破骨之



间平衡被打破，钙的代谢出现了紊乱，更多钙盐流失到血液中。而动脉血管作为血液流通的渠道，也成为钙盐极易沉积的部位。

当钙盐沉积在冠状动脉血管时，就会导致冠脉狭窄，任其发展下去就可能引发“冠心病”“心绞痛”，最危险的情况就是心肌梗死。

研究发现，冠脉狭窄是一个长期的

过程，初期以胆固醇和复合糖类聚集形成“软斑块”为主；中期血管壁损伤后多形成血栓；后期，当血液中的钙与磷元素结合形成羟基磷灰石，并沉积在血管中，就会形成坚硬的钙化斑块，随着钙化沉积越来越多就可能发展成梗死。

这类患者，血管狭窄程度已经超过70%甚至90%都不会表现出症状，首次就诊时往往已经是急性心肌梗死或生命垂危。

两种病互为预警

补充维生素K2有益

冠心病和骨质疏松相互影响，互为预警。治疗骨质疏松药物同样可以改善冠脉钙化。维生素K2能促进钙的代谢，可以作用于成骨细胞，促进骨组织钙化。同时它还能抑制破骨细胞促进骨吸收，从而增加骨密度，防治骨质疏松。一些国家已批准将维生素K2作为治疗骨质疏松药物正式在临床使用。不仅如此，研究发现，维生素K2还可减少活性氧的产生从而抑制血管钙化，补充维生素K2可抑制主动脉钙化的发展。

□殷维钧 徐新娜

健康饮食

## 常吃“高碳”寿减半？ 这样吃降低食物升糖指数

“白粥米饭馒头面，常吃‘高碳’寿减半”。很多慢性炎症长期好不了和长期高碳水化合物、高升糖指数饮食息息相关。有一些办法可以降低所食用碳水的升糖指数。

**主食加一点粗粮** 吃主食时，在白面或精米中加入粗粮或杂豆，增加膳食纤维含量，降低血糖生成指数，增强饱腹感，延缓血糖上升速度。建议每次加入1/3至1/2的粗杂粮，煮粥时最好加红豆、绿豆等；选用糙米、蒸谷米代替精白米。

**煮饭时间短一些** 要注意缩短烹饪时间，煮的时间越短，食物越硬，不易消化吸收，升糖速度也会减慢。如果咀嚼和肠胃功能正常，可以尝试煮的时间短一些的米面主食。

**米饭馒头凉点吃** 放凉再吃蒸米饭或馒头，可以增加抗性淀粉含量，减慢消化速度，降低升糖速度。即使再加热也影响不大。

**先吃菜再吃主食** 吃饭的顺序上，先吃蔬菜和蛋白质食物，再吃主食，有助于延缓餐后血糖的升高速度。先吃蔬菜还可以增加饱腹感，减少主食的摄入量。每日摄入高纤维蔬菜，如竹笋、莴笋、芹菜等。还要多吃富含优质蛋白质的食物，比如肉、鱼、蛋、豆腐等食物，蛋白质会降低升糖指数。

□张松海

应季养生

## 祛暑、祛湿、祛寒 可用这三款药膳



盛夏来临，养生宜祛暑、祛湿、祛寒，下面介绍3款药膳，帮您健康度过夏天。

▲祛暑——荷叶茯苓芡实莲子粥

**食材**：新鲜荷叶1张、鲜莲子30枚、茯苓30克、芡实20克、小米、大米各100克，冰糖适量（血糖高者可舍去）。

做法：食材洗净后一同放入锅中熬制煮粥。

功效：清热解暑，宁心安神，止泻止痢。

▲祛湿——清心排湿汤

**材料**：绿豆30克、赤小豆30克、薏苡仁50克、白豆蔻10克、粳米50克（血糖高者可舍去）。

**做法**：将食材浸泡、洗净，一起放入瓦煲内熬制煮粥。

功效：清心祛暑、健脾利湿。

▲祛寒——二姜猪肚汤

**材料**：猪肚、红枣、枸杞、良姜、干姜、黑胡椒碎

**做法**：猪肚加入干淀粉、白醋、盐反复搓洗干净切条。起锅烧水，放入猪肚焯好水捞出。另起锅烧油，爆香干姜、良姜，再放入猪肚条大火翻炒。锅中倒入开水大火焯煮20分钟后，加入黑胡椒碎、枸杞、红枣，转小火继续焯煮40分钟，出锅前加入适量盐即可。

**功效**：姜辛温发散，入胃经、肺经、脾经，有解表散寒、温中止呕、化痰止咳的作用，其用于风寒感冒，也用于胃寒、寒邪导致的呕吐。猪肚性味甘、温，入脾、胃经，具有健脾胃、增进消化能力的作用。

据人民网

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。

医生提醒

## 流口水是睡得香？ 也可能是疾病预警

早上醒来发现枕头湿了一大片，原来是睡觉时不知不觉流了好多口水。突然频繁流口水，要警惕可能是一些疾病的征兆。

睡眠时，由于肌肉松弛，就容易出现“流口水”的现象。某些疾病也会引发睡眠时流口水，患有神经系统的疾病，如帕金森病、中风后遗症、面神经炎等，可能影响到面部肌肉的协调运动，这其中就包括吞咽功能。

有些口腔疾病，如龋齿、牙周病、口腔溃疡、假牙不适等，可能引起局部炎症刺激，增加唾液分泌并影响吞咽功能。

此外，中医理论认为，脾主运化水湿，脾胃功能失调可表现为口水过多。如果脾胃虚弱或是体内湿气较重，也可能出现睡眠时流口水的症状。

□李沫

医药常识

## 漏服降压药要不要补吃？



高血压漏过了服用降压药的时间，到底要不要补服？这要根据不同种类的降压药，给出不同的处理建议。

■服用长效降压药的患者 目前针对大多数高血压患者，医生会建议服用长效降压药物，在清晨空腹服用，每天一次，用药方便且血压稳定。所以如果一旦漏服不用太担心，尽快补服一次就可以，不用加倍补救，后续服药方案维持原样。如果不放心可以加测一下血压，了解自己当天的实际血压情况。

■服用中效降压药的患者 如果

服用的是中效降压药物，一天需要服用两次，比如分别在7时和18时左右。如若漏服，应对方式与长效降压药患者相同。

■服用短效降压药的患者 对于短效降压药物，一般需要一天服用三次，可能分别在早上7时、中午12时和晚上19时。因此如果是上午起床后，可尽快补服一次降压药；如果中午12点才起床，可以直接服用中午的降压药，不需要再补服。

注意观察血压变化，如果确实出现了异常的血压波动，在后续的服药时段再酌情加药。

一般平时血压控制良好的，其实不容易出现漏服一次就导致显著血压异常的情况，这是因为身体会有血药浓度的后遗效应。规律服用降压药物很重要，患者不应忘记服药。不规律的服药和血压剧烈波动会带来心脑血管疾病风险。

□汪宇鹏

远离癌症

## 这类食品很能防癌，你吃够了没？

要想远离癌症，单就饮食而言，有什么小偏方吗？首先，没有任何一种单一的食物可以超越健康均衡饮食及生活方式，撑起防癌保护伞。在均衡健康饮食+适度运动+不熬夜的大前提下，确实有一类食品，被发现具有降低某些癌症风险的特殊能力。这类食品，就是大豆制品。其中效果最突出的是豆腐与豆浆。

豆类制品可显著降低癌症风险

一项最新研究发现：大量摄入豆腐、豆浆类豆制品，可显著降低癌症风险；豆腐、豆浆、总豆制品量，分别能将癌症风险降低22%、25%、31%；每天增加150克上述豆制品，癌症风险可降低35%；每天多吃61克豆腐，癌症风险可降低12%；每天多喝23克豆浆，癌症风险可降低28%；其他发酵类大豆产品

（大豆酱、味噌汤、纳豆）与癌症风险之间存在关联的证据尚不足。

异黄酮是让大豆制品有抗癌神功的根本原因。大豆异黄酮又被称为“植物雌激素”，在结构和功能上与雌激素相似，它与雌激素之间存在潜在的协同效应（互帮互助），可通过结合雌激素受体(ERs)发挥雌激素效应，通过雌激素信号通路中的雌激素依赖机制来预防癌症。简单总结就是：发挥雌激素的益处，但没有雌激素副作用。

大豆制品能击退所有癌症吗？

大豆制品的抗癌作用并不能覆盖全部癌种。目前证据相对集中在消化道癌症（主要是胃癌）及妇科癌症（主要是乳腺癌）。

大豆不仅有异黄酮这一神器，还能为提供优质的植物蛋白质及膳食纤维。

而豆腐和豆腐干同时含有较大含量的钙元素，对于骨骼健康及对抗肿瘤也有益处。大豆所含的不饱和脂肪酸，有益于心血管健康。

□刘遂谦

推荐每周摄入多少大豆？

7-12月龄婴儿：1岁以内，在辅食中引入豆类。

13-24月龄幼儿：豆类是优质蛋白质的补充来源。

2-3岁儿童：每周吃35-105克大豆。

4-13岁儿童：每周吃105克大豆。14岁以上青少年与成人：每周吃105-175克大豆。

65岁以上老人：每周吃105克大豆。（以上克重，为大豆的生重）