



健康小知识

### 吸烟是如何伤害血管的？

说到香烟的危害，人们往往想到的是肺，还有口腔呼吸道。但是吸烟也会对血管造成很大的伤害。医学博士谭宁为我们讲解吸烟是如何伤害血管的。

#### 吸烟过多会造成动脉硬化

当我们点燃香烟的时候就开始产生有害物质，有害物质随着我们的吸入会先对咽喉、肺造成伤害，最终进入循环系统，伤害血管内皮。

谭博士忠告大家，吸烟是造成动脉粥样硬化最为致命的原因，吸烟的人如血脂胆固醇过高，就很容易入侵伤害血管内皮，促进动脉粥样硬化的加快。吸烟还会让血压上升，增加血液黏稠度，削掉高密度脂蛋白的数量，从而引起动脉粥样硬化。

10年以上的烟民，就算每天吸的不多，时间到了一样会出现动脉粥样硬化，血管会慢性堵塞，引发冠心病。更为致命的是，一旦动脉爆裂或者是掉落，会导致心肌梗死或者中风死亡。

#### 吸烟祸害全身血管

吸烟还会损伤全身的血管，其中最严重的是我们的下肢血管，最容易出现间歇性跛行、下肢瘫痪、脚趾坏死等。

谭博士建议：男士40岁、女士绝经后要每年抽查一次血脂，成年人每过5年空腹抽查一次血脂，缺血性心血管患者以及三高人群要3个月抽查一次血脂。

在治疗上，谭博士建议烟民服用他汀类药物降胆固醇，服用阿司匹林抗血小板。但最好使用中西医结合治疗，这样做做到治与养的作用。

中医养护清理血管垃圾，谭博士说可以使用火麻茶，此茶来自巴马长寿之乡，是那儿的老人经常喝的茶。

火麻茶：火麻仁、葛根、决明子、莱菔子、桑葚、黑木耳、蕃石榴果、槐米、黄精。此方不但可以养护血管、清理血管垃圾，还有降血压、降血脂、降血糖的作用。（戒烟）

### 头发枯干、口臭、虚弱皆因缺少维生素所致

维生素是最常用的非处方药物，体内缺少维生素会严重影响人体健康，必须及时补充。但如何判定体内缺少哪种维生素呢？下面是一些简单的判定方法。

**缺乏维生素A**：指甲出现深刻明显的白线、头发枯干、皮肤粗糙、记忆力减退、心情烦躁及失眠。

**缺乏维生素B1**：对音响有过敏反应、小腿有间歇性酸痛。

**缺乏维生素B2**：嘴角破裂溃烂，出现各种皮肤性疾病，手脚有灼热感觉。对光有过度敏感的反应。

**缺乏维生素B6**：舌头红肿、口臭、口腔溃瘍、情绪低落。

**缺乏维生素B12**：行动易失平衡、身体时有间歇性不定刺痛楚、手指及脚趾酸痛。

**缺乏维生素C**：伤口不易愈合、虚弱、牙龈出血、舌苔厚重。

#### 富含维生素的食物

**维生素A含量高的食物**：在我们日常吃的食物中，维生素A的含量由高到低的食物是：羊肝、牛肝、鸡肝、鹅肝、猪肝、鸭肝、鸭蛋黄、鹅蛋黄、枸杞子。

**维生素B1含量高的食物**：谷类、豆类及干果类；动物内脏（心、肝、肾）、瘦肉、禽蛋中含量较高。

**维生素B2含量高的食物**：自然界中富含维生素B2的食物不多。动物性食品含维生素B2相对较高，特别是肝、肾和蛋黄等。植物性食物有菇类、胚芽和豆类。

**维生素C含量高的食物**：维生素C含量高的食物主要有新鲜果蔬，尤其是黄绿色系蔬菜和色彩鲜艳的水果。（综合）

### 保健食谱

#### 养阴润燥 推荐椰肉煲鸡

材料：椰子1个、马蹄10个、西洋参10克、沙参15克、玉竹15克、枸杞子3克、大枣3枚、光鸡半只（4人份）。

做法：椰子破开，倒出椰汁并取椰肉；马蹄削皮洗净；药材冲洗；鸡洗净斩件飞水。所有材料纳入瓦煲煲内，加水1500~2000ml，武火滚煮15分钟去浮沫，改文火煲45分钟，加少量食盐调味即可。

**汤品点评**：汤中椰汁生津养血、椰肉健脾益气；马蹄清热生津，在夏季入秋，暑热未完全消散时也适宜食用；西洋参养阴益气，沙参玉竹是常合用的养阴药材；整个就是秋季养阴滋润益气的汤水。（营养）



虽然早已过立秋节气，但由于天气炎热，总是让人感觉秋天姗姗来迟。在不少人眼中，冠心病在冬季才会高发，事实上，在夏秋交替时由冠心病引发的心肌梗死并不少见。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授指出，“秋老虎”所致的这种闷热、高温天气，会使人体的大量出汗，体内水分流失，血液黏稠度升高，致使发生血栓、心梗等心血管疾病。同时，高温环境下人体交感神经兴奋、心率加快、冠状动脉收缩，增加了冠心病的发作风险。因此，夏秋之交要特别注意一些身体危险信号，如半夜突然胸闷胸痛，莫名冷汗直流可能是心梗前兆，千万不能忍到天亮。

## 夏秋之交，谨防“秋老虎”偷心

### 半夜胸闷胸痛警惕心梗前兆

#### 高温闷热出汗多 容易形成血栓

孙宝贵教授分析，虽然寒冷的冬季是心血管疾病的高发期，但是在气温高、气压低的天气，特别是高温闷热的“秋老虎”时节，空气中湿度增高、含氧量降低的时候，平时患有高血压、冠心病的人常常会感觉不适，出现胸闷、气促、头晕等症状。另外，高温天气会使人体的出汗过多，血液浓缩，如果未能及时补充水分，容易形成血栓。一旦斑块破裂，血栓形成，堵塞血管，可引起急性心梗发生。而且在炎热夏季，人们往往得不到很好的睡眠，也是心脑血管疾病重要的诱因之一。

闷热的天气还会使人出现情绪波动，使人心焦躁、心火旺盛，这也是诱发冠心病突发的危险因素，这段时间因工作劳累缺乏休息的年轻人尤其要警惕心肌梗死突然来袭。

#### 昼夜温差大或诱发心血管疾病

温差大是季节交替容易引发冠心病的另一大原因。孙教授说道，每当季节交替时，昼夜、室内外的温差都比较大，血管也会有热胀冷缩，因此温差过大易诱发冠心病。

据了解，当天气渐趋凉爽，忽凉忽热使人体血管时常处于从扩张到相对收缩，又从收缩到扩张的状态，这对患有心血管疾病的人来说是一种健康威胁。而且，在天气凉爽时，一些心血管病患者会

放松警惕性，日常起居和服药失去规律，遇炎热天气再度来临，容易导致疾病急性发作。

对此，孙教授建议，夏季经常补水的习惯在夏秋之交仍要继续坚持，尤其是患有高血压、心脏病等慢性病的人。老年人在睡觉前更应注意补充一些水分，防止睡眠后血流速度下降及血液浓缩。

#### 胸痛出冷汗或是心梗前兆

“胸痛是一种很常见但又非常可怕的症状，引起胸痛的原因和疾病有很多种，有的是致命疾病的症状，有的却只是一过性的症状。”孙教授说，是否能快速准确地对其诊断显得十分关键。“高危的胸痛，最常见的就是会引起心肌梗死。”

孙教授指出，在所有因急性冠心病发作死亡的患者中，死于救护车或急诊室的患者所占的比例居高不下，特别是年龄在25~44岁之间的中青年患者院外死亡的比例更高。这说明45岁以下的患者对急性心梗发作前的先兆和急性发作的症状认识不足，错过了治疗的最佳时机。

研究发现，在心梗患者中，部分人在发病前的几个月至数周内可出现胸闷、胸痛、头晕、出冷汗、恶心呕吐或短暂失去意识等症状。孙教授强调，一旦出现这些情况要及时去医院诊断治疗。急性心梗患者若能及早发现先兆并得到及时



处理，就能有效降低死亡率。另外，中青年更要加强对心血管病危险因素的控制，不吸烟，限制饮酒，控制体重，同时应提高对急性心梗发作先兆的认识。

#### 预防心梗别搬抬重物

“有冠心病心绞痛或者有冠心病危险因素的人，要尽力预防心肌梗塞的发生。”孙教授建议，在日常生活中要注意以下几点：

首先，绝对不搬抬过重的物品。搬抬重物时必然弯腰屏气，这对呼吸、循环系统的影响与用力屏气大便类似，是老年冠心病诱发心梗的常见原因。其次，放松心情，愉快生活，对任何事情要能泰然处之。（吴瑞莲）

## 初秋养生“五关”挡住秋老虎

合理安排作息时间，尽量避免在烈日下暴晒或在高温环境中久留。外出应打伞、戴遮阳帽，做好防护措施。要及时补充水分。如果出现头晕、恶心、呕吐等中暑先兆，要迅速转移到阴凉通风处，冷敷头部，饮用清凉饮料，服用人丹等缓解症状。如果是体弱多病、老人儿童，应立即送医院救治。

#### 空调使用要适度

末伏天气依旧闷热难耐，吹空调降温要适度，以免出现腹痛、吐泻、腰肩疼痛等症状。不可盲目贪凉，切忌直吹，可将温度设定在25℃~26℃。空调开放时间不易过长，晚上最好不开或只开除湿，既可降温祛暑，又可预防空调病。长处于空调环境可喝点姜汤，姜汤具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效，能有效防治“空调病”。如果有慢性病如哮喘、胃肠功能较弱的人，不宜开空调。

#### 末伏饮食有讲究

立秋后，天气仍然较热，绿豆汤、荷叶粥、莲子粥、各种新鲜蔬果等清热解暑类食物依然不可少。但饮食也不要过于清淡，鸭肉、鱼、猪肉、海产品、泥鳅等肉类既清热又有补益作用，可放心食用。秋后雨水多，湿热交加易伤脾，容易出现食欲不振、倦怠、恶心等症，饮食应注意养护脾胃，应适当多吃山药、芡实、小米、赤小豆、豇豆等祛湿、健脾和胃的食物。为防止秋燥引起“上火”，可适当添加如银耳、梨、藕、乌鸡、猪肉、豆浆、蜂蜜、核桃等滋阴润肺的食物。

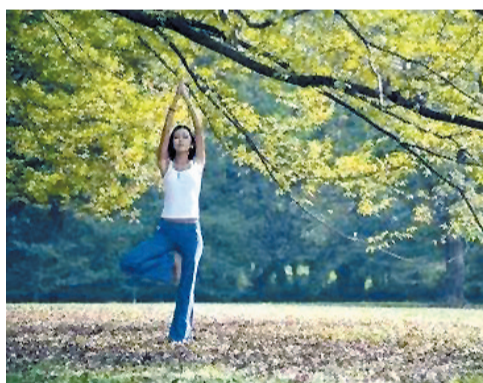
#### 初秋运动宜舒缓

适量的户外运动可以促进脾胃运化、改善胃口。进入末伏天后，湿热仍比较重。因此，户外运动要以出汗为宜，切忌大汗淋漓，运动健身时要坚持

适量原则，不可做剧烈运动，宜选择散步、慢跑、打太极等舒缓的运动，最好选择早晚天气凉爽时进行。锻炼的同时，应注意补充水分。

#### 穴位按摩好处多

骆彤介绍，根据中医理论，从立秋到秋分即为长夏，此时余暑未消，有秋老虎发威之说。暑湿之邪很容易伤脾胃，引发各种疾病。通过穴位按摩疗法，可帮助人们降服“秋老虎”。健脾要穴有足三里和阴陵泉；补肺气润肺阴的主要穴位有肺俞、膻中、中腕、气海等穴；可以祛燥润肺的护肺要穴有鱼际、迎香、合谷等穴；具有除燥去火作用的穴位有太冲穴、内庭穴、合谷穴等穴；预防感冒的保健要穴有风池穴、大椎穴、肩井穴、足三里等穴。以上穴位人们可以根据自身情况选择性地按摩，重要的是每天坚持揉按几分钟，定能起到相应的作用。（王碧辉）



立秋后天气逐渐转凉，古人云：“多事之秋”，所以立秋后还需谨防“秋老虎”。山东省济宁市中医院主任医师骆彤介绍，立秋后看似天气凉一些，事实上，还处于三伏天的末伏阶段，早晚较凉，中午仍然暑气逼人，这就是“秋老虎”在肆虐。此时，暑邪容易耗气伤津，人们养生注意“五关”，可有效挡住秋老虎。

#### 防暑降温要继续

“秋老虎”发威时，暑气更加逼人，人们防暑降温仍要继续，以防中暑。要

## 这些“舒服姿势”对脊椎伤害很深

看似舒服的懒散姿势可能造成肌肉、骨骼、关节慢性劳损，就像潜伏的“恶魔”，日积月累就会导致颈椎病、高低肩、腰椎病、长短腿、足踝病等疾病的爆发。门诊中见到的脊柱侧弯、椎间盘突出患者，多数都习惯以放松、懒散的姿势站立、坐卧，长期无意识地驼背、弓腰、跷二郎腿是患病的主因。让人担忧的是，不少患者忽视疼痛的警报，不来就诊或不认真治疗，不良姿势没被及时纠正，结果导致脊柱侧弯弧度加深、椎间盘突出膨出，影响内脏功能。

下面这4种姿势，据说80%的人都中招了，对照看看你是否在这其中：

#### 坐：跷二郎腿、“瘫”在椅子上

有些人一坐下来就会跷起二郎腿，长

此以往易造成骨盆倾斜，导致长短腿，还会影响腿部血液循环。

有些人坐椅子时喜欢伸直双腿，就像“瘫”在椅子上。此时，颈背部悬空、腰部塌陷，全身仅靠臀部和脖子支撑，肌肉、韧带长时间受到过度牵拉，整个脊柱都很受伤。

一些长时间在电脑前伏案工作的人，喜欢单手托腮撑着脑袋，同时肩膀高耸、近距离俯视屏幕，使颈部关节长期处于高压状态，易患骨刺、椎间盘突出等。

#### 站：含胸驼背头前倾、“稍息站”

含胸、驼背、头前倾、肩膀耷拉着，是常见的错误站姿，虽看似放松，却会压迫颈椎、胸椎以及椎体周围神经，导致颈椎骨质增生、椎间盘突出等。

还有人喜欢“稍息站”，尤其是在商场、超市工作需要长期站立的人，爱将重心放在一条腿上，腰部歪斜，短时间内比双腿用力舒服，但腰椎两侧长期受力不均可能导致腰背疼痛。

此外，行为决定心态，错误的站姿不仅有损形象，还会使人心态消极。

#### 走：低头弯腰拖着脚、背单肩包

中国古代常行“趋礼”，即地位低的人从地位高的人面前走过时，要低头、含胸、弯腰、拖着脚，以小步快走的方式表示礼敬。

当下，不少人的走路姿势与之类似，看似省劲却带来诸多隐患：脚掌拖着走，抬脚幅度过低，易造成关节、肌肉、足弓劳损；走路不摆臂易失去平衡而摔倒；头

部前倾使颈部血管、神经受到压迫，易诱发脑供血不足。

还有不少女性爱背单肩包，走路时为防包带滑下，下意识地抬高一侧肩膀，久而久之可能导致“高低肩”，诱发脊柱侧弯。

#### 躺：趴着睡、把腿垫高

趴着睡不符合颈椎生理弧度，可能导致颈椎错位压迫颈动脉，导致大脑缺氧，出现头痛、头晕。俯卧还会压迫胸腹部脏器，影响呼吸，干扰睡眠。

有些人睡觉时喜欢用枕头把腿脚垫高，这个姿势的确惬意，但不宜过长，否则加重腰部负担，还会增加心脏负担。（王莉）