

# 六个“坏蛋”破坏血液循环

范建民

血液作为人体中运送营养物质和代谢废物的重要介质,只有流通顺畅才能更好地工作。如果血液循环差,全身多个器官都会受累,比如胃肠道血液循环差,会导致营养不良、食欲下降;四肢肌肉、皮肤血液循环差,易导致肌肉疲劳、酸痛,甚至手脚麻木、四肢发凉、跛行和皮肤溃烂等严重症状。到底是什么影响了血液循环?

**1.营养不良。**通过合理膳食,我们可以从中摄取维生素、矿物质等身体所需的营养物质。如果营养摄取出现障碍或偏食,则可能导致营养物质缺乏。营养不良会严重影响血液循环,人体可能出现免疫力低下、血管脆性增加、精神状态差等表现。所以,日常生活中既不能暴饮暴食,也不能厌食偏食。如果因为疾病导致无法进食,要积极治疗原发病,病情严重者可采取静脉营养支持。

**2.高血糖。**糖尿病患者由于高血糖,导致血液黏稠度变高,从而引起血管内皮损伤,血管基膜增厚,红细胞聚集,血小板黏附和聚集在血管内膜下,最终形成微血栓或微血管闭塞,医学上称之为“糖尿病微血管病变”。轻度血管病变表现为指甲紫绀、四肢发凉、手脚麻木;严重病变累及大血管时,可引起末梢皮肤坏死,皮肤破溃不易愈合等情况。其主要解决办法为合理饮食,在专业医生指导下严格控制血糖;轻度血管病变患者可通过血糖控制改善症状,病情严重者在血糖控制较好的情况下,可采取手术治疗改善病情及预后。

**3.缺乏运动。**合理锻炼可扩张外周血管,增加血氧含量。上班族长时间坐着工作,老人总躺着看电视,都可能导致末梢氧含量降低,血液循环变差。常见表现为面色苍白、免疫力下降,严重者可能出现脱发、疾病缠身等情况。所以,建议大家静坐、站立时间不超过半小时,常起来走走,实在没时间运动,可以在座位上做腿和脚的局部



活动,如绷脚尖等,以增加血液循环。

**4.穿得太紧。**穿着紧致有型是当下很多年轻人追求的潮流,殊不知长期穿紧身衣服,可能“裹”出多种病,导致血液循环变差,出现四肢麻木疼痛、骨骼发育不良、神经损伤等问题。所以,紧身衣服要少穿,回家一定要换回宽松衣服,解放一下身体。

**5.吸烟。**长期吸烟容易导致血液中的有害物质,如烟焦油、尼古丁、一氧化碳等堆积,引起血管收缩,导致血液循环变差。长期吸烟的人可出现发育迟缓、记忆力减退、注意力不集中、手脚冰凉等表现。研究表明,吸烟者的冻疮几率也明显高于不吸烟者,这说明吸烟会严重影响血液循环。戒烟是最好的解决途径。

**6.压力大。**现代人生活节奏快,工作学业繁重,长期处于高度紧张状态,可能导致人体内分泌调节机制失常,迷走神经兴奋,引起血管收缩,导致末端血液循环变差,出现注意力不集中、头晕、头痛、手脚冰凉麻木、心悸等问题。这就需要我们合理调节心理压力,找朋友聊聊天,出去散散步,必要时可以寻求心理医生的帮助。

## 健康话题

## 喝够水,注意力更集中

蔡立超

每天喝够充足的水,身体状况和大脑运转都会受益。近日,美国《读者文摘》杂志对此进行了总结。

**1.能量更充足。**美国骨科运动医学医生纳瓦罗认为,脱水时,细胞膜渗透性变差,阻碍激素和营养物质流入,妨碍废物流出。推荐每天饮用6~8杯水,约1.4~1.9升。

**2.提高记忆力。**大脑神经突触和神经元都需要液体才能启动。脱水影响记忆能力,让人没精神。

**3.注意力集中。**轻度脱水就会干扰大脑加工信息的过程,破坏集中注意力的能力。

**4.身体更强壮,速度更快。**即使体内的含水量下降2%,也会导致体力和动力显著下降,疲劳感增加。纳瓦罗认为,摄入适量的水,肌肉会更放松,从而增加能量供给,提升运动表现。

**5.少吃零食。**深夜看到零食就管不住嘴,也许是口渴导致的。其实,喝点水同样有饱腹感,抑制食欲,有助于控制体重。

**6.改善消化功能。**如果你经常排便困难或肠胃胀气,就需要多喝水。喝足够的水让人排便更规律。

**7.皮肤更光彩照人。**皮肤依靠水来生成新的细胞,赋予面部光泽,充满活力。

**8.需要更少热量。**美国伊利诺伊大学发现,当人们每天增加1~3杯饮水量,进食量就减少了。饭前和用餐期间饮水可减少食欲,有助于减肥。

**9.跑起步来更轻松。**运动出汗时,会失去体液,如果不补充液体,就会脱水,导致中暑或热衰竭。

**10.心情好。**美国康涅狄格大学发现,体内含水量降低一点,就会引起头痛和疲劳,破坏情绪。



## 蹲一蹲也能养肺

肖奇明

肺直接和外界沟通,因此也最容易受冷、干、湿、燥等外界环境干扰。老人如果没有一个坚强的肺,很难应对各种环境变化。美国宾夕法尼亚大学医学院一项研究表明,蹲一蹲也能养肺。

中医认为,肺主管着我们身体中的所有的气,除了每天呼吸氧气,维持我们生命之外,还调节我们体内气的平衡。所以肺的好坏,与我们生活质量息息相关。保养肺的方法有不少,可以多吃一些清肺、润肺的食物,还可以依靠运动来调理,也称为呼吸锻炼法。如每天蹲一蹲,就是一种简单有效的养肺方法。具体方法是,将两腿分开与肩齐宽,脚尖的方向基本是倒八字形,以脚的第二趾方向为准;下蹲时躯干要保持笔直状态,臀部向后翘起。下蹲的速度大致是5秒钟1次。下蹲时吸气,站起时呼气,每日做20~30次为宜。

人体下蹲后膈肌上抬,站起来横膈下降,会加大胸腔和肺的活动范围,增加肺

## 健康常识

## 气虚便秘,喝白术蜂蜜水

郭旭光

慢性便秘是老年人常见病。中医认为,这是气虚血少、肾阴不足、大肠津枯导致的。治疗以健脾益气、养血润燥、养阴增液、润肠通便为主。方中,白术味苦、甘,性温,具有补脾益胃、燥湿和中的功效。现代药理研究表明,其具有促进胃肠分泌的作用,能使干燥坚硬的大便变润变软,容易排出,且不会引起腹泻。蜂蜜味甘性平,归脾、脾、大肠经,具有滋养、补中

缓急、润肺止咳、润肠通便、解毒的功效。蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常,并有增强肠蠕动的作用,可显著缩短排便时间。临床应用发现,蜂蜜对结肠炎、习惯性便秘均有良好功效,且无任何不良反应。两者同用,可收到健脾益气、润肠通便的功效,尤其适用于气虚便秘。若表现为虽有便意,但用力气力也难以排出,排后会有乏力、汗出短气、面白神疲、肢倦懒言等症,可以试用此方。

## 专家建议



## 有些病靠心电图查不出来

王晓云

**读者李女士问:**我今年68岁,最近经常感觉胸闷,到医院做了CT,确诊为冠心病。但我刚体检完,心电图显示一切正常,怎么才过几天就得冠心病了?

**专家解答:**相信很多人都遇到过李女士这种情况。心电图检查是心脏兴奋的发生、传播及恢复过程的客观指标,是冠心病诊断中最早、最常用和最基本的方法。但它存在一定的局限性,不能完全检查出是否存在冠状动脉狭窄、血栓等隐患,很多心脏疾病通过做心电图并不能发现异常。

临床很常见的一种情况是,患者心脏病发作持续时间短,等感觉不适去医院就诊时,心脏已经恢复正常,此时做心电图就发现不了异常。因此,对于常规心电图正常,但自觉有胸痛、胸闷、心悸等不适症状者,应进行动态心电图检查。有持续胸痛的人,除了做动态心电图外,还要做辅助检查,比如心肌酶谱动态变化、冠状动脉造影等;高度怀疑心肌梗死者可在医生指导下,预防性舌下含服硝酸甘油,以帮助判断并减轻因疼痛引起的精神紧张。

总之,各种心脏病的诊断必须结合患者的病史、症状、体征来综合判断。

## 专家释疑



## 学历高可以保护大脑

江越

阿尔茨海默病是一种神经系统退行性疾病,依靠目前的医学手段尚无法预防及治愈。近日,美国约翰·霍普金斯大学的一项新研究显示,较好的受教育经历可以延缓该疾病对日常生活的影响。

约翰·霍普金斯大学医学院神经学教授丽贝卡·戈特斯曼博士选取331名身体健康的中老年人,展开了为期20年的追踪研究。参试者中包括只接受过初、高中教育者和大学毕业者,他们定期接受认知能力测试和脑部扫描。通过扫描图可以得知他们大脑中含有多少斑块,这些斑块也是阿尔茨海默病的标志。调查结果表明,无论大脑中斑块的严重程度如何,受教育程度较高的人在记忆和语言测试方面的得分都比受教育程度较低者更高。值得关注的是,自身原本认知能力的高低对病情几乎没有影响。研究结论发表在《阿尔茨海默病杂志》上。

戈特斯曼博士说:“该研究不为证明因果关系,只为探寻一种趋势,其主要意义在于呼吁重视教育。每个人尽可能多地接收更多教育,以积累一定的认知储备,帮助阿尔茨海默病患者

将认知功能维持得更久一些。”

## 医学发现

