

微循環好比人體“第二心臟”

不通的時候臟器會罷工

天氣轉涼時，你是否有過身上暖但手脚冰涼的感受？這其實是身體自我保護功能的一種體現，同時反映出微循環系統存在的價值。專家解釋說，心臟為全身供應的血液，祇有依靠微血管的二次調節，才能到達各臟器的組織細胞，維持其正常功能的運轉。因此，微循環也被稱為人體的“第二心臟”。

微循環如同城市的支路小巷

微循環研究始於1661年科學家對青蛙肺的觀察，他們第一次描述了血液在相對纖細的毛細血管中川流不息的情景。1920年，丹麥人克羅格首次在顯微鏡下觀測到微循環，這一重大發現使他獲得了當年的諾貝爾生理學或醫學獎。此後，微循環研究逐漸成為基礎與應用生物醫學科學中不可缺少的一部分。

血液循環是指血液從心臟出發，通過動脈輸送到全身，再借助靜脈回流心臟的過程。東南大學附屬中大醫院內分泌科主任醫師、中國微循環學會糖尿病與微循環專業委員會主任委員孫子林說，微循環是循環系統的末梢部分，在動脈和微靜脈之間進行血液與組織細胞的物質交換，為全身各細胞輸送氧氣、營養，並保證充足的血流量。它就像城市中的輔路、支路和小巷，是交通系統中不可或缺的一部分。

微循環的重要作用主要得益於它的四個特點。

細：微動脈和微靜脈管徑很細，直徑7-9微米，祇有發絲的1/20，可允許1-2個紅細胞通過；

薄：微血管管壁很薄，祇有一張紙的1/100，這一特點有助於組織細胞進行物質交換；

多：人體大概有300億條微血管，從頭皮到指尖到腳掌，無處不在，加起來約9.6萬公里，可繞地球兩圈半，24小時流動總里程達26.4萬公里，是長江黃河長度總和的20多倍；

慢：血液在微血管中流速很慢，為每秒0.4-1毫米，因此更易形成栓塞，成為阻礙血液流動的“路障”。

微循環受阻，堵哪兒哪兒遭殃

微循環會通過微血管的收縮變化等，維持全身血流量的相對穩定。最典型例子之一就是，在寒冷環境中，人體為維持自身的核心溫度，體表和四肢的微動脈會收縮，通過減緩體表和四肢的微循環，減少人體熱量損失。但這同時會導致流向四肢的血液減少，繼而出現短時的手脚冰涼。

微循環既屬於循環系統，又是臟器的重要組成部分，基本作用是提供機體物質交換的場所，因此其通暢與否也就直接決定了體內重要臟器能否正常發揮功能。中南大學湘雅醫院血管外科主任、國際血管聯盟

中國分部青年委員會副主任委員王偉說，各種不良生活習慣或疾病導致微循環障礙後，很可能引發相應臟器的不適癥狀或功能受損等。

大腦。充足的血流量，是維持大腦正常運轉的關鍵。一般情況下，中樞系統的調節可使顱內血流量在一定範圍內保持穩定，但當出現顱腦外傷、炎癥或其他病變時，腦血管發生痙攣或狹窄，引起微循環障礙，就會導致腦“罷工”，輕則失眠多夢、頭暈頭痛，重則腦萎縮、腦梗死等。

眼部。眼球雖小，却有滿錯綜複雜的毛細血管，需要血液供氧使其正常發揮功能。眼部毛細血管的血流一旦受阻，即可出現各種視力問題，甚至失明。

心臟。冠狀動脈微循環是為心肌細胞供血供氧的重要場所，如果因過度勞累、情緒劇烈波動，以及熬夜等不良生活習慣，引發冠狀動脈的微血管病變（如微血管狹窄阻塞或痙攣），導致心臟“營養不足”，臨床上則會表現為胸悶、胸痛，甚至誘發心肌梗死等。

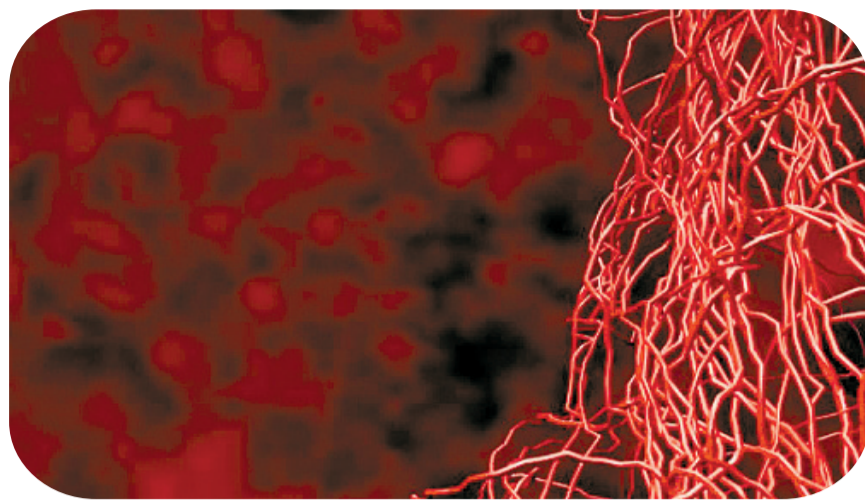
胃腸。沒有足夠的血液供給，消化功能就難以保障。攝入冰涼、辛辣等刺激性食物，可造成胃腸的微循環障礙，進而因缺血影響到胃酸分泌、蛋白酶功能，以及腸道蠕動的“積極性”，出現胃腸脹氣、消化不良、便秘等不適。

肌肉和關節。四肢的肌肉活動也必須依靠微循環供應血氧。如果四肢微血管堵塞不通，輕則出現肢體麻木、冰冷和酸痛，重則導致跛行，甚至出現肢體壞死潰瘍等問題。

微循環系統可連通全身，因此，若局部障礙不能得到及時改善，任其連續進展，甚至可能引發休克。首都醫科大學附屬北京朝陽醫院急診科副主任醫師王軍宇介紹，在休克早期，微循環處於缺血期，主要表現為皮膚蒼白、尿量減少、出冷汗等低血壓癥狀；進入微循環淤血期後，動脈血無法進來，靜脈血無法回流，患者皮膚就會從蒼白轉為發紺（青紫色），特別是口唇和指甲，這屬於休克中期，此時局部組織胺、乳酸等代謝產物增多，不僅會加大血液黏稠度、損傷微血管內皮細胞，還會加重重要器官的機能代謝障礙；如不及時治療，休克晚期即為微循環衰竭期，臨床表現包括意識改變（煩躁、淡漠、譫妄等）、皮膚濕冷和花斑等，此時體內多器官功能衰竭，必須進行急救。

調節微循環，功夫下在每一天

臨床上，對不同的微循環障礙，有着各自不同的



治療方法。王軍宇舉例說，治療休克患者時，可使用補充血容量等方法，重度患者還需加用生理鹽水或血管活性藥物等改善微循環。但總體來說，這些都是針對癥狀進行的緊急緩解治療，而多數的局部微循環障礙更需要尋找原發病因、對癥下藥。

孫子林說，微循環受阻與其說是出現癥狀的原因，不如說是原發病癥的結果。比如，糖尿病可引發身體多處的微循環障礙，當問題出現在眼部，會導致糖尿病視網膜病變；當血液受阻於腎臟，則會患上糖尿病腎病。可見，微循環障礙既是血糖過高的“果”，也是糖尿病併發癥的“因”，控制血糖水平才是解決上述微循環障礙的根本之道。同理其他病癥，如果原發病找不到，僅改善微循環障礙，祇能是治標不治本。

現在社會上有不少號稱能夠通過改善微循環“去病根”或“改善亞健康狀態”的保健品，王偉提醒說，這些都不可信。至於另外一些宣稱可以檢測微循環、改善微血管的保健儀，王軍宇認為也應謹慎看待。臨床上的確會利用儀器觀察舌下微循環血流灌注情況，但這僅限於監測。微循環系統分布廣、結構複雜，從理論上看，絕不是一個儀器就能調節的。

所謂“流水不腐，戶樞不蠹”，對平常人來說，保持健康的生活方式，才能保證血液的順暢流動，這是改善微循環的最好方法。適當控制糖及脂肪攝入；健康的飲食有助保持血管壁彈性，而添加糖或脂肪類食物最易給又薄又細的微血管“添堵”；運動：祇是起身蹦一蹦，快步走10分鐘，都利于心臟更有力地泵血，改善大血管和微循環的血流狀況；拒絕烟酒等不良嗜好；

局部增溫：當人體微循環血流變慢，可通過泡脚、搓手等局部加溫的方式緩解；**遵醫囑用藥：**在必要情況下，可遵醫囑使用藥物調節，如前列地爾、胰激肽原酶、羧苯磺酸鈣等改善微循環藥物，以及一些活血化癥的中藥。

冥想十分鐘可趕走焦慮暴躁

靜坐時把注意力集中到一次呼吸、一個詞語或一個形象上，不胡思亂想，這就是冥想。冥想不僅可以鍛煉身體，還能改變人的內在情緒，達到真正的修身養性。加拿大滑鐵盧大學最新研究發現，冥想10分鐘，可預防焦慮，防止走神，減輕暴躁。

研究招募了82名20歲左右、焦慮程度較高的本科生，要他們完成一項認知測試，之後將他們隨機分入冥想組及對照組。冥想組接受了冥想訓練，對照組則不。之後兩組受試者完成分組前的測試。

結果顯示，10分鐘的冥想可有效預防受試者走

神，他們焦慮、煩躁的情緒更少。

冥想可以在大腦面對消沉、過度興奮等精神層面的問題時，重建平衡，趕走不良情緒。

此前許多醫學研究證明，冥想可預防冠心病、高血壓、前列腺疾病，還可預防、降低或控制艾滋病、癌癥等慢性疾病所產生的疼痛，同時能提高人體免疫力。研究人員表示，冥想其實是十分簡單的鍛煉方式，隨時隨地可以進行，公園的草地上、寬敞的室內場館中，或是舒適的椅子上，都是適合冥想的場所。

體質有陰陽，養生先分清

偏陽要制熱 偏陰需去寒

現如今，養生已經越來越成為大多數人關注的焦點。如何養生，其實很簡單，第一步要了解自己的體質。每一個人的體質都不同，但萬事萬物都不離陰陽。人的體質也分陰陽，把握住陰陽就把握住了體質偏性，也就把握住了怎麼養生的核心。

偏陽性體質的人有四個偏向性的特點：熱、燥、動、亢。這四點中“熱”是最基本的要素，陽盛則熱。如果一個人平常的時候，沒有做什麼事情，也沒有生病的情況下，身體總是熱乎乎的，還容易“上火”，一般都是偏陽性體質。偏陽性體質的人害怕熱，討厭過夏天，喜歡過冬天，喜好喝冷水、冰水；他們動作比較快，走路急衝衝，比較好動，性格比較外向。還有一點，偏陽性體質的人往往比較容易感到乾燥，皮膚水分不夠。陽太多了，易患陽亢的熱性病，如大便幹燥、長癩子、容易上火等。

偏陰性體質的人也有四個主要特點：寒、濕、靜、藏。這四點中“寒”是最基本的要素，陰盛則

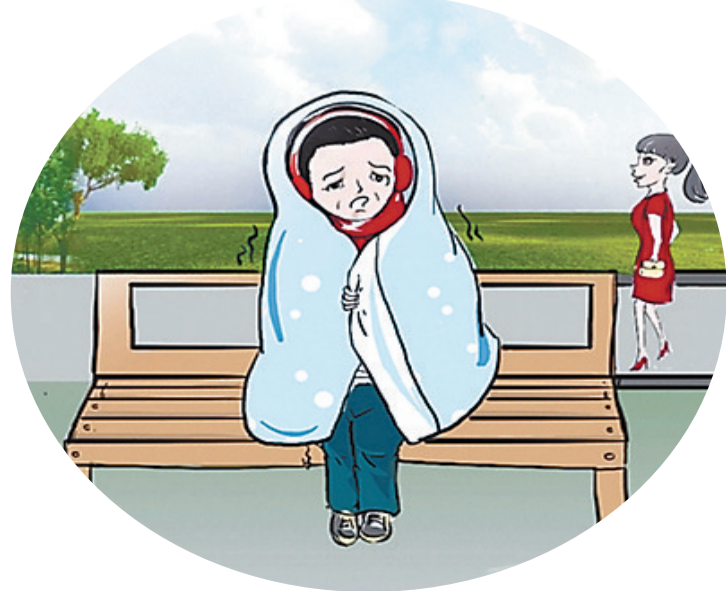
寒。偏陰性體質的人有一個很明顯的特點就是體溫偏低，有些人還會手脚冰涼。他們怕冷，討厭冬天、喜歡夏天。這類人群不怎麼愛喝水，就算喝水也喜歡喝熱水，他們動作比較和緩，個性比較內向安靜。再進一步說，陰太多了，容易患陰盛類的疾病，如大便總是稀稀拉拉不成形、小便清亮且量偏多、特別怕冷、病了之後不太容易好利索，而且總是纏纏綿綿沒辦法去根兒。

可能有些人會說，如果平時不熱也不寒，不燥也不濕，動作不快不慢，個性不內向也不外向，各方面陰陽都差不多，偏向不明顯。確實有這類型的人，屬於陰陽平和之人，這種人一般都能長壽。

如何調理偏陽和偏陰體質，使身體陰陽平衡呢？這裏教給大家一些精髓。

偏陽性體質要制熱。飲食上適當多吃些寒涼食物，如苦瓜、苦菊、苦芥菜、冬瓜、絲瓜、黃瓜等，寒涼食物是偏陰的，以達到陰陽中和。同時，少吃辛辣的陽性食物。夏季要加倍注意防暑降溫，最好採用自然避暑之法，不宜久處空調房內，以致體內陽氣鬱閉不得宣散；冬季時要保證充足的休息，盡量早點睡晚點起。平時多做“靜功”，運動量稍微小一些。陽性體質的人由於容易上火和發怒，故要克制自己，盡量保持安靜、沉穩、平和。

偏陰性體質需去寒。適當多吃些溫熱食物，比如胡蘿卜、蘆筍、荔枝、桂圓、大棗等，可補充陽氣。辛辣食物是熱性的，可適當吃一點。偏陰體質的人冬天尤其要注意防寒保暖，去寒就溫；平常注意多曬太陽，多補充陽氣。陰性體質的人應多做“動功”，意思是以動為主，多活動肢體，增加運動量和運動時間。另外，這種體質的人容易情緒低落和悲觀，所以平時要注重提振心情，盡量保持樂觀、向上、開朗。



冰鮮雞，營養口感都在綫

俗話說“逢九一祇雞，來年好身體。”對國人來說，雞肉是冬季進補必不可少的食材。如今的市場上，冰鮮雞、冷凍雞、生鮮雞，應有盡有，它們之間有啥區別，如何才能挑到滿意的雞？

中國農業大學食品科學與營養工程學院教授李興民告訴《生命時報》記者，冷凍雞是利用冷庫冷凍技術，把經過屠宰的雞快速降溫使其凍結，低於零下18℃存儲，銷售時仍然是凍結狀態的雞。這類雞因儲藏時間久，解凍時營養和鮮味物質會大量流失，導致雞肉口感變差。生鮮雞則是指現場宰殺，不經過任何降溫處理的雞。其口感好，營養流失少，但由於宰殺環境和衛生檢疫很難控制與管理，因此存在較大的安全風險。冰鮮雞是指對屠宰後的雞進行冰水冷卻或冷風冷卻，使其溫度迅速降至0℃~4℃，然後進行保鮮處理和包裝，並在後續的加工、流通和零售過程中始終保持低溫狀態的鮮雞。冰鮮雞正好結合了冷凍雞和生鮮雞的優點，0℃~4℃的低溫保存既能抑制微生物繁殖，適當延長保存期，又可以避免因結冰影響雞肉口感及營養流失，因此，推薦大家首選這種雞。

值得注意的是，受實際條件限制，有些冰鮮雞在存放時難以維持在最佳儲藏溫度，又或是銷售不出去導致存放時間過長，都可能讓“鮮雞不鮮”，需要大家留心挑選。

看雞皮。新鮮的雞肉表皮光滑，不新鮮的雞皮有皺縮。此外，雞皮毛孔越細，肉質越嫩，口感越好；毛孔越粗，肉質越粗，口感越差。

聞味道。新鮮雞肉一般會有正常的鮮雞肉味兒，如果有酸味或腐敗的臭味，說明已經不新鮮甚至變質，一定不要購買。

按壓雞肉。新鮮雞肉彈性好，用手按壓，可恢復原狀；不新鮮的雞肉彈性弱，按壓後恢復原狀慢。此外，用手摸雞肉，表面不黏手的是新鮮雞，有黏滯感或發粘的雞不新鮮。

看眼球。如果購買整雞，可以看雞的眼球是否飽滿，眼球不飽滿的可能是死後宰殺的雞，甚至有可能是病雞宰殺。為了避免這種情況，最好去正規超市或市場購買。

看生產日期。生產日期超過7天就不符合鮮肉的標準了，最好選擇生產日期在3天以內的冰鮮雞。尤其是當儲存條件不理想，或者有殘留血液的雞肉，生產日期越近越好。