



南方報業傳媒集團主辦

# 今日廣東

GUANGDONG TODAY

## 中醫養生

—— 逢周五 出刊 ——

**心血管疾病是威脅健康的殺手之一，一些人為了軟化血管，會高價購買保健品，喝醋、喝紅酒，甚至頓頓吃木耳、洋蔥，這些方法真的奏效嗎？**

撰文：李劫 繪圖：趙笑梅



## 這些軟化血管的偏方，有坑

### 喝醋軟化血管？不靠譜

北京積水潭醫院血管外科主任醫師劉建龍介紹，一般人們所說的軟化血管，主要指的是軟化動脈硬化斑塊。硬化的動脈斑塊主要由鈣和脂肪組成。將鈣浸泡在醋中的確可以溶解，但喝進胃裏的醋卻很難改變血液的酸鹼度。因為人體有大量的機制調節血液的酸鹼度，不會因為喝醋就讓血液變成酸性。

此外，血液要維持相對固定的酸鹼度，如果偏離正常範圍過多，也會對身體有害甚至致命。醋的主要成分是乙酸，乙酸具有一定的腐蝕性。如果空腹攝入大量食醋，會導致乙酸大面積腐蝕消化道潰瘍周圍組織，灼傷胃黏膜和食道，引起劇烈疼痛。

### 喝紅酒軟化血管？是騙局

“紅酒中含有白藜蘆醇，所以喝紅酒可以軟化血管”這種說法我們經常聽到，但事實並非如此。

2022年1月20日，世界心臟聯盟（World Heart Federation, WHF）發布簡報表示，飲酒是誘發多種心血管疾病的重要原因。

世界心臟聯盟指出，在很長一段時間裏，紅酒作為一種“有益於心臟健康”的飲料一直在各種飲食中得到推薦。葡萄酒中存在的白藜蘆醇以其對輕度至中度飲酒者的心臟保護特性而聞名。然而，這些說法明顯是有商業力量在背後推動。

世界心臟聯盟表示，“證據非常明確，任何程度的飲酒都可能導致失去健康生活。研究表明，即使是少量的酒精也會增加一個人患心血管疾病的風險，包括冠心病、中風、心力衰竭、高血壓心臟病、心病、房顫和動脈瘤。”

### 吃洋蔥和黑木耳軟化血管？沒作用

很多人堅信通過食物可以軟化血管，比如洋蔥、木耳、山楂等等。

專家指出，洋蔥、木耳這些食物只是日常生活飲食的一部分，如果喜歡可以正常吃，但這些食物不能起到治療作用。目前全世界還沒有一個官方報道指出，吃某種食物能起到治療作用，更不能直接疏通血管、軟化血管、預防血栓。

需要注意的是，還有人認為吃素可以軟化血管。

素食的確有益健康，但過猶不及，長期吃素食容易引起營養不良、隱形肥胖等問題。廣州醫科大學附屬第二醫院臨床營養科副主任醫師鄧宇虹建議，對於素食人群，應注意從食物中攝取優質的蛋白質和脂肪，以增加飽腹感和滿足營養需求。避免吃太多精製碳水化合物，如白米飯、饅頭、包子、麵條、餅乾、甜品等，這些食物飽腹感不強，很容易不知不覺吃得太多而導致熱量超標。同時也應該攝入適量的脂肪，可以在食用油上選擇好的油脂，如橄欖油、茶油、堅果油等。

### 溫馨提示

#### 做好這4點，讓血管老得慢一些

北京天壇醫院腦血管病中心三病區主任張東表示，已經硬化的血管不可能再變軟，但在日常生活中，可以通過改善生活習慣或者按醫囑服用藥物，延緩血管的進一步硬化、斑塊的進一步狹窄。以下就是一些能讓血管“延遲衰老”的建議。

#### 一動——堅持運動

有汽車就懶得走路，能坐電梯就不爬樓梯；能坐著絕不站著，能躺著絕不坐著……這是許多現代人的生存狀態。但是，若想對血管好，就要在運動時長（每次40分鐘）、運動強度（中等強度）、運動頻

率（一周5次）都達標，才會有防病改善的作用。

#### 二減——減腰圍、減頸圍

中國有句老話：褲腰越長，壽命越短。發胖會帶來很多問題，比如高血壓、高血脂等。年輕時沒什麼太大感覺，但10年以後，心、肝、腎、腦都會受到影響。

此外，脖子粗能反映出頸部皮下脂肪或呼吸周圍脂肪沉積增多，是皮下脂肪蓄積異常的一種表現。多個研究發現，脖子粗的人血脂異常的可能性更大，更容易得心臟病和腦溢血等多種疾病。

#### 三戒——拒絕煙、酒、熬夜

停下來吧！吸煙、飲酒、熬夜都是傷害血管，甚至誘發猝死的危險因素。

“只要吸煙、喝酒、熬夜就有害健康”這樣的認識，應該深入人心，並落實到每一個人的行動上。

#### 四控——控制四高指標

沒有代謝問題的人要積極預防，有代謝問題的人要儘快控制，因為血管每時每秒都經歷著血液沖刷，若是血液黏稠、脂質較多，血管的負擔就會越來越重，等到堵塞或破裂了，就容易給人體帶來傷害。

### 談筋論骨

## 春季為何是頸椎病高發的季節？

春季是呼吸系統疾病高發的季節，但與此同時，頸椎病也會常常造訪，讓人苦不堪言。為何在回暖的春季頸椎病反而會加重？面對這種情況應當如何應對？今天我們就來學習這方面的知識。

### 天氣多變冷風入侵頸部

廣州中醫藥大學第一附屬醫院骨科徐繼禧醫師介紹，春季為自然界陰陽交替的時節，春季多風，冷風容易通過頸部侵入體內，引發或加重頸椎病。如果一到春天就迫不及待地脫去冬裝，換上輕薄的春裝，將頸部肌肉暴露在外，頸部因此得不到保暖，容易受到寒氣的刺激，使局部的肌肉發生保護性的收縮，導致頸部張力的增高，使頸部的肌肉緊張痙攣，以致於壓迫到神經、血管，引起頸部的疼痛以及不適。

徐繼禧談到，中醫理論認為，春氣與肝氣相應：肝與東方、風、木、春季、青色、酸味等有著一定的內在聯繫。天人相應，同氣相求，在人體則與肝相應。故肝氣在春季最旺盛，反應最強，而肝主筋，肝臟功能失常，會引起人體全身氣血的功能失常，使其主筋的功能障礙，導致頸椎病的發生。

同時，頸椎病經常伴有頭暈頭痛等症狀，這是因為肝屬木，木性條達。若肝氣升發不及，鬱結不舒，就會出現胸脅滿悶、脅肋脹痛、抑鬱不樂等症狀。如肝氣升發太過，則見急躁易怒、頭暈目眩、頭痛頭脹等症狀。

所以即使到了春季也一定要做好防風保暖工作。

### 四招緩解春天加重的頸椎病

那麼，在春天裏，我們如何呵護自己的頸部呢？徐繼禧建議，有四個方面值得關注。

#### 1. 保持精神愉悅，改正不良姿勢

精神愉悅，肝的疏泄功能保持正常，則氣機調暢、氣血和調、經絡通利，臟腑組織的活動也就會正常協調，頸椎病的復發和加重機會就大大降低。另外，改變不良生活習慣，改正坐姿、臥姿，選用高度合適的枕頭，避免頸部長時間單一姿勢，減少長時間低頭伏案工作玩手機等，也會有效緩解頸椎病的加重。

#### 2. 放風箏緩解頸椎病

春季多到戶外活動參加體育運動，

這對於緩解頸椎病非常有利。而最適宜頸椎病患者的活動當數放風箏了，放風箏可以鍛煉頸部的肌肉，維繫頸椎生理曲度，還能活動肩部肌肉，對於早期的頸肌型頸椎病患者，堅持放風箏，甚至可以徹底治癒頸部疼痛。

#### 3. 頸部局部艾灸或者熱敷

艾灸頸部可以使局部皮膚充血，毛細血管擴張，增強頸部肌肉的血液循環與淋巴循環，緩解和消除平滑肌痙攣，使局部的皮膚組織代謝能力加強，促進炎症、粘連、滲出物、血腫等病理產物消散吸收；同時溫熱作用還能促進藥物的吸收，可以在一定程度上緩解頸椎病所引起的症狀。

#### 4. 針灸推拿

針灸治療可以選取頸部的夾脊穴、風池、風府、天宗、大椎、外關、合穀等進行針刺；推拿一般採用頸項部松解為主，配合手法整複，能夠使頸部氣血得以通暢，肌肉得以鬆弛。

當患者經保守治療無效或出現脊髓症狀，影響正常生活和工作時，建議採取手術治療。



## 乍暖還寒睡不著 用“艾”巧助眠

春天乍暖還寒，冷空氣不時造訪，在一波波春雨的“助寒”下，各類保暖防寒物品成了消費榜單的佼佼者，躺在被窩裏感受著溫暖、放鬆地擁有一整晚的睡眠大概是每個人最迫切的希望。廣東省中醫院心理睡眠科主任李豔教授介紹，作為大眾熟知的中醫保健方法，艾灸因其獨有的溫熱性，將在寒潮中發揮特有的優勢，今天就讓我們一起來看看如何用“艾”助眠。

### 第一步：找對“艾”的人

艾灸具有溫通、溫補的作用，尤其適用於虛寒類型體質的失眠。

這類體質的人常表現為容易感冒、平素怕冷、大便溏澀，女性還易伴有痛經等；老年人還常見夜尿多、大便無力等症狀。

### 第二步：找對“艾”的方法

#### 1. “艾”有時間

艾灸具有補益陽氣、行氣活血、祛寒除濕之功效，若能順應大自然的陽氣變化，便具有事半功倍的功效。在中午期間，人與自然相統一，此時人體陽氣最旺，最適宜進行艾灸保健。

#### 2. “艾”有順序

對艾灸的先後順序古人有明確的論述，恰當的艾灸順序能最大限度地發揮艾灸補益氣血的功效，如孫思邈在《備急千金要方·灸例第六》說：“凡灸，當先陽後陰。”就是說應先灸人體屬於陽的經絡，後灸屬於陰的經絡。

#### 3. 虛寒型失眠的艾灸推薦

穴位：神闕、關元、足三里

方法：將艾條的一端點燃，對準穴位，約距皮膚3釐米左右，使患者局部有溫熱感而無灼痛為宜，至皮膚紅暈。先灸足三里，再灸神闕、關元。

時長：每穴每次15-30分鐘，每日1-2次，隔日1次。

### 提醒

#### 1. 避免“艾”錯了人

艾灸主要借其溫熱性來進行保健調養。因此，對於體質偏於溫熱，如陰虛體質、濕熱體質，或處於熱邪較重狀態的人不適宜進行艾灸，如外感高熱一般不宜施灸。

#### 2. 防止過度“艾”人

艾灸雖然好處頗多，但過度使用艾灸，如施灸量過多，艾灸溫度過高也可能會造成對身體的損害。

艾灸溫度方面，作為自身保健，艾灸的溫度應以皮膚感到溫熱為宜，研究表明最佳的艾灸溫度為43℃-45℃，過熱不僅有被燙傷的風險，且隨著溫度的上升，治療作用曲線會逐漸保持平穩，療效不再增加。

而艾灸灸量為影響灸效的重要因素之一，研究發現灸效並不是越大越好，過度的灸灸如灸至熱感消失為度的灸灸患者並未顯示出更為突出的療效，因此，適當的灸量產生的效果最佳。

最後，艾灸雖具備一定的預防保健作用，具有助眠效果，但嚴重、長期、慢性的睡眠障礙，仍需儘早至心理睡眠專科門診就診，在專科醫生指導下，可以輔助選擇更適合的艾灸方式，提高療效。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢