

血管藏着不少臟東西

有人測算，如果將體內大大小小的血管接成一條綫，長度可繞地球2周半。形象地說，血管就像自來水管，向全身組織和器官輸送氧氣和營養。在臨床上，醫生能很快區分血管的好壞。健康的血管管壁光滑、柔軟，彈性好，血流順暢。但如果血管的主人不够愛惜，血管則會像自來水管一樣，長滿水垢、生鏽，甚至管道受阻無法供水，人體的氧氣和營養的供應便會受影響。

血管“長垢”的例子屢見不鮮。有些20多歲的人，血管年齡已是70多歲，脂肪、臟污等粘在上面，使血管提前進入了老年期，導致血管變脆、彈性下降、堵塞等嚴重問題，進而誘發一系列血管疾病，嚴重的甚至可能導致猝死。

毒物一：黏稠的“脂肪”

膽固醇是血液中一種類似脂肪的物質，被稱為“好膽固醇”的高密度脂蛋白對血管有保護作用，但“壞膽固醇”低密度脂蛋白一旦過量，就會使血液變稠，血管壁上逐漸形成小斑塊，讓血管通道變窄，血流受阻，引發冠心病、腦卒中等心腦血管疾病。

人體1/3膽固醇從食物中獲得，高膽固醇和暴飲暴食、動物性食物（肉類、動物內臟等）攝入過多有很大關係。因此，“管住嘴”能在一定程度上讓血管保持清爽。生活中，一定要注意膳食平衡，多吃水果、蔬菜等植物性食物；多用植物油，少用動物油；多蒸煮，少油炸；多用魚肉代替畜肉和禽肉；還要適量吃些被稱為“血管清道夫”的食物，如山楂、燕麥、大豆、金橘、紅薯、大蒜、洋葱等。如通過控制飲

食不能將血脂降到理想水平，應在醫生指導下服藥。

毒物二：烟草化學物

吸煙時，烟草中的尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物質，通過肺泡和血液的氣體交換進入血管，幹擾血液中的脂肪代謝。如果把血管比作輪胎，不僅有外胎還有內胎，覆蓋在血管內側的內胎在醫學上稱為“血管內皮”，能幫助血管保持彈性，而尼古丁會對其造成毀滅性破壞。值得提醒的是，被動吸二手煙也對血管有類似傷害。因此，為了自己和家人的健康應主動戒煙，社會也應繼續加強控煙力度。

毒物三：甜甜的糖分

對糖尿病患者來說，糖尿病和血管病是“難兄難弟”，血糖控制不好，血管就易發生病變。美國哈佛大學研究發現，普通人吃糖太多，可能引起血糖和胰島素水平增高。久而久之，導致胰島素抵抗和慢性炎癥，誘發動脈粥樣硬化，促使血栓形成，增加患腦卒中風險。

米飯、面食等主食經人體消化後，澱粉會轉化為糖進入血液，如果還額外吃很多糖，攝入的糖分就會超標。因此，大家應少吃甜食，尤其是碳酸飲料、冰淇淋等。

毒物四：錯亂的激素

熬夜成了現代人的一種生活習慣。殊不知，熬夜會打亂生物鐘，使機體分泌過多的腎上腺素和去甲腎上腺素，從而使血管收縮、血流減慢、黏稠度增加。研究表明，長期熬夜的人，患心臟病風險比常人高1倍。因此，大家一定要規律作息，每晚11時前睡覺，



每日保證7小時左右的睡眠時間。

毒物五：口腔裏的各種細菌

美國哥倫比亞大學調查研究發現，口腔細菌可誘發動脈硬化，增加患心臟病風險。原因在於，刷牙方法不對、次數太少會讓食物殘渣沉積在牙齒周圍，久而久之形成牙菌斑和牙石，細菌產生的毒素可進入血液循環，損傷血管內皮。

研究發現，牙周病患者發生心肌梗死的幾率是常人的2.7倍。因此，大家千萬別以為刷牙事小，一定要關注口腔衛生，每天早晚刷牙，每次3分鐘，飯後別忘漱口，成年人每年都要洗牙。

最後想提醒大家的是，血管健康離不開運動，運動可促進全身血液循環，降低血液黏稠度，促進脂質代謝，改善血管彈性，預防動脈硬化。快走、慢跑、爬山、游泳等有氧運動都是不錯的選擇。另外，瑞士蘇黎士大學研究發現，放鬆精神也對血管內皮有益。所以，人們應盡可能保持樂觀、豁達、開朗的心情。

怎樣降低熬夜傷害



都市的生活與工作，往往是在壓力之下的，熬夜加班也是少不了的。據調查發現，長期熬夜可能會熬掉人體的免疫力。下面為您推薦三大招數，讓您做好準備，更好地備戰。

熬夜前

為了使熬夜對身體和容貌的損害降至最低，就要“打好底”。

晚餐要清淡 打算熬夜時，晚餐不要吃得過油膩，應該清淡一些，多吃蔬菜，保證有足够的優質蛋白質、無機鹽和維生素。

卸妝、洗臉 為避免厚厚的粉或一天積累下來的油漬，讓俏臉經過熬夜的煎熬而長滿痘痘，熬夜前一定要先卸妝，把臉洗幹淨。

補充維他命B 維他命B能夠解除疲勞，增強人體免疫力。

熬夜時

熬夜會增加“火氣”，因此不宜再吃薯片、餅乾等容易上火的食物。

多喝綠茶 綠茶既能提神，又可消除體內多餘的自由基，讓人神清氣爽。但對於喝綠茶腸胃不舒服的，還是改喝枸杞茶或菊花茶，能去火，還能明目。

吃水果當夜宵 此時絕不能食用高熱量或油炸食品，不宜吃泡面來填飽肚子，以免火氣太大；也不宜吃過咸的食物，否則熬夜後臉與身體會浮腫得很厲害，最好以水果、粥、面包來充饑。

熬夜後

不習慣熬夜的人，熬夜後整個人很疲憊、很虛弱，除了食補外，恢復睡眠習慣更重要。

喝有滋補作用的湯或糖水 魚湯、骨頭湯、雞湯都不錯，紅棗烏雞湯也很好，通過內在進補能滋養肌膚。

按摩淋巴 熬夜後，人的新陳代謝會變慢，無法吸收保養品。不妨以按摩方式刺激耳後至下頷、肩胛骨凹陷處和腋下的淋巴結，促進淋巴循環，促進肌膚的新陳代謝。

兩款銀耳吃出健康好氣色

銀耳南瓜粥

原料：南瓜、銀耳、大米。
做法：南瓜去皮去瓤，切塊。銀耳用水發好，洗淨。大米先入鍋煮，差不多大米煮熟的時候，加入南瓜銀耳一起煮，南瓜大米都煮軟的時候，出鍋。

銀耳拌黃瓜

原料：銀耳一大朵、黃瓜兩根、蒜泥適量、鹽、陳醋、香油。
做法：銀耳提前泡發，洗幹淨撕小朵備用。然後水燒開，略焯一下銀耳，時間不宜太長，否則容易軟爛。黃瓜洗幹淨，橫刀拍爛，切成小塊。然後放大碗內加2小勺鹽拌勻，腌15分鐘的銀耳，最後輕輕擠去水分。黃瓜和冷卻的銀耳拌到一起，加上蒜泥、醋、香油，攪拌均勻就可以了。

延長壽命 多吃全麥食物

據英國《每日郵報》報道，近日，哈佛公共衛生學院公布的一項研究結果表明，多吃全麥食物能夠降低患癌癥、心臟病和糖尿病的機率，延長壽命。

研究數據顯示，與平均每天僅攝入3.98克全麥食物的人相比，平均每天攝入34克全麥食物的人早死機率要低17%。在考慮肥胖、運動等其它健康相關因素的條件下，該結果仍然成立。另外，大量攝入全麥食物能夠分別降低11%和48%死于呼吸疾病和糖尿病的機率。而大量攝入谷物纖維則能分別降低15%和34%死于癌癥和糖尿病的機率。

據了解，該研究涵蓋了50萬NIH-AARP飲食與健康研究組織的會員，他們年齡

超過50歲。在1993年的時候，志願者們填寫了研究機構發給他們的關於健康與飲食狀況的問卷調查，調查內容包括攝入食物頻率、種類和份量等相關信息。而在最開始的問卷中表明患有癌癥、心臟病、中風和糖尿病等疾病的志願者被排除在外，剩下367442名志願者繼續參與調查研究，平均研究周期長達14年。

研究人員表示，因為該研究屬於觀察性研究，所以他們不能完全確證是全麥食物和谷物纖維降低了人們患病幾率。但是，他們相信那些食物中所包含的谷類纖維成分擁有防護作用。不管如何，多吃全麥食物和谷物纖維聽上去還是好處多多。

男人四十 注意身體九變

40歲左右的男人正處於人生事業的巔峰，但同樣值得關注的是，中年既是身體機能成熟的時期，又是向老年過渡的時期。這個階段也是疾病的形成期，因為生理機能從峰頂開始下滑，部分器官開始衰退，許多疾病都在這時爆發或顯現。“四十歲以前以命博錢，四十歲以後拿錢買命”成了這個年齡男人最好的寫照。

疾病防治一個重要原則是早發現早治療。所以，中年人對自己身體出現的一些“小變化”應有所警惕：

小便增多，尿液淋瀝不淨，要小心是否得了糖尿病、前列腺肥大或前列腺癌。
爬坡上樓時氣喘心慌，常有胸悶胸痛或焦躁不安，要小心是否得了高血壓、心臟病。

咳嗽痰多，時而痰中帶血絲，要小心是否得了支氣管擴張、肺結核、肺癌等。



食欲不振，腹部悶脹不適，大便不規律，要小心是否得了胃病、肝膽疾病或胃癌、結腸癌。

酒量變小，宿酒難醒，要小心是否得了肝臟病、動脈硬化。

胃部不適，常有隱痛、反酸、噯氣等癥狀，要小心是否得了慢性胃病，尤其是胃潰瘍或胃癌。

容易健忘，有時反復做同一件事，要小心是否得了腦動脈硬化、腦梗塞等。

關節發硬，伴有刺痛，要小心是否得了風濕性關節病。

面部和下肢浮腫、腰酸背痛，則可能是患了腎臟病。

身材矮小 冠心病幾率高

研究指出，平均來說，每矮2.5英寸就增加13.5%患冠心病的幾率。這就是說，你越矮，患冠心病的幾率也就越高。

此項由英國萊斯特大學心臟基金會心臟病學教授Nilesh Samani負責的研究，發表於網上的《新英格蘭醫學》期刊上。Samani教授指出，在超過60年的時間裏，人們對身高與患冠心

病的關係一直持有與此相反的認識。他表示：“現在我們仍未弄清楚這樣的關係是否源於一些具有混淆性的因素，例如：童年時期不佳的社會經濟環境、營養狀況，這些因素不僅決定身高，還決定患冠心病的幾率。而且我們也尚未清楚，目前這種聯繫是否就表明矮個子與患上冠心病的高幾率的必然性。”

吃點“碱”護心血管

心腦血管疾病向來是中老年人的健康大敵，專家提醒，可適當補充一些有益血管的“鹼性食物”。

鹼性食物並不是指味道或是食物本身的化學屬性，而是含鉀、鈉、鈣、鎂等礦物質較多的食物，它們在體內的最終代謝產物常呈鹼性，如蔬菜、水果、乳品、菌類、豆制品以及一些水產品等。研究發現，每日平均攝入鈣較少的人，比攝入1400至1500毫克鈣的人患高血壓的風險高出兩倍；鎂有助於調節心臟活動，降低血壓，減少患心臟病的危險。

做菜放陳皮五好處

人們常拿陳皮泡水喝，但營養專家稱，陳皮還能入菜，可以制成很多口味獨特的佳肴，還具有一定的食療養生功效。

中醫認為，陳皮性味辛、苦、溫，入脾、肺經；有行氣健脾、降逆止嘔、調中開胃、燥濕化痰之功，適用於脾胃氣滯所致的脘腹脹滿、噯氣、惡心、嘔吐及濕阻中焦所致的納呆倦怠、大便溏薄及痰濕壅滯之咳嗽痰多等癥。《本草綱目》言其“療吐噦反胃嘈雜，時吐清水，痰痞，痰癧，大腸閉塞，婦人乳癰，入食療，解魚腥毒”。“陳皮，苦能泄能燥，辛能散，溫能和……同補藥則補，同瀉藥則瀉，同升藥則升，同降藥則降”。藥理分析表明，陳皮含揮發油、黃酮甙(如橙皮甙)、肌醇、維生素B₁等。

陳皮有下列功用：

對消化系統的作用 陳皮所含揮發油對胃腸道有溫和的刺激作用，可促進消化液的分泌，排除腸管內積氣，顯示了芳香健胃和驅風下氣的效果。

對心血管系統的作用 陳皮煎劑、醇提物等能興奮心肌，但劑量過大時反而出現抑制。另外，它還可使血管產生輕度的收縮，迅速升高血壓。陳皮中的果糖對高脂血症引起的動脈硬化也有一定的預防作用。

對呼吸系統的作用 陳皮所含的揮發油有刺激性被動祛痰的作用，使痰液易咯出。陳皮煎劑對支氣管有微弱的擴張作用，其醇提物平喘效果較好。

對泌尿系統的作用 陳皮煎劑可使腎血管收縮，尿量減少。

抗炎作用 陳皮煎劑與維生素C、維生素K并用，能增強抗炎作用。

吃飯多久後會長肉



對於很多想要減肥的女性來說，她們多麼希望能祇吃飯不長肉，但這個願望不僅無法達成，而且吃完飯後長肉的速度比我們想象的要快很多。

據英國《每日郵報》報道，牛津大學的科研人員發現，脂肪在人體中囤積的速度，通常比我們想象的要快很多。研究表明，人們在吃下大約3小時後，食物中的脂肪就會迅速積累到腰部。不過，在進食早餐後，脂肪有一小部分脂肪會儲存在腰部，但是進食晚餐後，食物中一半左右的脂肪都會囤積在腰部。也就是說，如果吃了含有大約30克脂肪的晚餐，腰部隨後就會多出兩三茶匙的脂肪。

不過，研究人員稱這種儲存祇是暫時的，積累的脂肪在黎明前能夠被分解掉。但是如果暴飲暴食，脂肪就會轉移到臀部和大腿，長此以往，體重就會不斷增加。