



心脑血管疾病在日常生活中属于一种发病率较高的病症，或是高血压，或是动脉硬化，再或是脑出血等病症。

根据之前的统计数据来看，全球有40%以上的人群死于心脑血管疾病，这种疾病处于疾病当中死亡率的第一位。

从我们国家的疾病形势来看，我国每年也有200多万人死于心脑血管疾病，正因为如此，心脑血管疾病值得所有人去关注，更应该从生活实处出发科学保护心脑血管。

洋葱 木耳 红酒对血管好？

均衡饮食 血管才能更长寿

吃洋葱可以保护血管？

提到各种心脑血管疾病，最先匹配的食物中一定会有洋葱，洋葱是一种广受热议的食物，虽然平常，但却让很多人赋予了不平凡的作用。

但是，洋葱可能并没有大家所想的那样神奇，洋葱当中确实含有不少的营养物质，比如说前列腺素(PGA1、PGA2、PGB1、PGE1和PGF1)，虽说前列腺素PGE2、PGI2与TxA2在调节心血管功能和稳态方面有着比较积极的作用，但是洋葱当中所含的各类前列腺素恰巧避开了这些具有

一定功能作用的前列腺素，它其中所含的前列腺素并不能参与调解人体活动。

除了前列腺素以外，还有人将软化血管、降血脂的功劳归功于洋葱当中的硫化物。

硫化物在动物实验中的确存在对于心脑血管健康的积极作用，但是这仅存在于动物实验，动物和人体并不能一概而论，对于动物直接投放的特效物质的剂量比较大，如果将其等量代换为洋葱，人体根本无法承受，更何谈所谓的作用。

木耳可以通畅血管？

说木耳可以清理血管、降血脂主要是源于一则动物实验“给实验小白鼠喂食黑木耳多糖一段时间之后，出现了加速小鼠体内胆固醇的代谢，明显降低胆固醇和甘油三酯含量的作用”。

换言之，黑木耳当中所含的木耳多糖根本没有多少，给实

验中动物投放的木耳多糖每天需要达到50—200毫克/千克，而且向动物中投放的特效物质的纯度要比食物高得多。所以，靠吃木耳去通血管、预防心脏病并不靠谱，我们日常生活中对于木耳的食用量非常有限，其中的木耳多糖更是不值一提。



喝红酒可以软化血管？

这应该是一则经常听说的言论了，红酒的养生理论正是由于软化血管而起。

说红酒对心脑血管有益更多是因为其中所含的白藜芦醇，但请注意，红酒中的白藜芦醇含量非常低，通常只有0.5—10mg/L。想要起到软化血管的效果，一个正常人每天需饮用几百瓶以

上的红酒。所以靠喝红酒去软化血管并不靠谱。

说了这么多，靠吃某种食物去软化血管、清除血管当中垃圾的办法并不靠谱，食物仅仅是食物，虽然含有一些营养物质，但是它并不会起到治病的作用，营养物质的含量很小，没有您想的那样神奇。

怎样做血管更健康？

均衡饮食 适当偏向

每日的饮食应该食物多样，营养素均衡摄入，减少高能量和高脂肪食物的摄入，拒绝食用各种肥肉和荤油，减少奶油、氢化植物油等含有反式脂肪酸的食品，拒绝食用各种含有饱和脂肪酸的食品。

具体主食注意粗细搭配、粗杂粮搭配，增加膳食纤维物质的摄入量，主食的选择偏向燕麦、玉米、红薯、荞麦、杂豆类等食物。增加蔬菜和水果的摄入量，无论是新鲜维生素C还是纤维素类物质，对于心脑血管有一定的积极作用。

另外，建议在日常饮食中增加深海鱼虾、坚果类等富含不饱和脂肪酸的食物，促进心脑血管健康，起到预防动脉硬化等疾病的作用。

吃动平衡 拒绝肥胖

肥胖是高血脂、动脉硬化等心脑血管疾病的导火索，所以生活中必须做到有吃必有动，餐食七分饱，每周至少有5次运动，每一次的运动时间不得少于30分钟，建议选择中高强度的运动。

戒烟限酒 抛弃不健康生活习惯

吸烟对于人体来说百害而无一利，对于心脑血管的健康伤害更大，应该严格拒绝。

饮酒之事更是如此，酒精对于血管的刺激很大，容易诱发高血压、动脉硬化等病症，最好可以戒酒，就算喝酒也必须要严格限量。

除了这些以外，生活中建议大家要合理休息，早睡早起，夜间11点之前尽量入睡，每天睡眠时间不得少于7个小时。

多做自己喜欢的事情，或是运动，再或是兴趣爱好，只有心态良好，心脑血管才会更加健康。

(司露)

生活资讯

身体有炎症 这些食物要少碰

大部分人觉得有痛感且痛得不行的才能称之为炎症，其实并不是这样。不同的炎症，会有不同的反应类型，有的是红肿，有的是疼痛，有的则是瘙痒。炎症的发生也是一种身体的排毒表现。但若是在炎症期间自己不注意，就有可能让它发展成对身体不好的问题。一般来说，患有炎症的人群，这些食物要少碰。

高糖食物

这类食物大多含有较多的糖分，吃多了会有升高血糖的风险。而炎症大多是因为细菌感染引起的，吃太多糖是在变相地给细菌提供养料，不利于控制病情。

海鲜

这是一种很受大众喜爱

的食物，种类多样、营养丰富且味道鲜美。但对于患有炎症的人群来说，却并不适合。因为海鲜类食物含有一种会刺激炎症的物质，使细菌滋生更快，得不偿失。

辛辣食物

在炎症期间，这类食物是真的应该避开。因为辣椒会刺激伤口和炎症，不利于恢复病情。另外，吃辣也很容易上火，体内火气过重的话，更是会加重病情。

生冷食物

炎症的种类有很多，也有一些存在于体内的炎症。而在这期间，若是经常食用生冷的食物，则会刺激到肠胃以及一些其他的器官，造成气血瘀滞，从而使身体的免疫力下降。(刘宁)



夏天不晒被 螨虫“陪你睡”

夏季天气潮湿，是螨虫繁衍和活动的活跃时期。螨虫隐藏在生活中的很多地方，对人体的危害极大。螨虫可以寄居于人体多个部位，造成不同程度的影响。

家庭防螨，一定要注意以下几点：

经常通风

螨虫喜欢潮湿、高温、有棉麻织物和有灰土的环境，20—25℃、相对湿度65%—80%，极适宜尘螨的发育及繁殖。所以，干燥、勤通风就是消灭它们的最佳武器。一定要经常打开门窗，坚持通风、透光，特别是在使用空调时就更要注意室内的通风、换气。

勤洗衣物

螨虫特别喜欢在棉麻织物上安家，所以一定要经常给衣物清洁除尘，每两周左右可以用约50℃左右的热清水清洗一次床上用品。还要尽量简化卧室的布置以方便除尘，室内最好不要铺地毯，不要在家中摆放挂毯及其它容易堆积灰尘的东西。

搞卫生尽量“湿式作业”

藏在床铺、沙发中的螨虫和它的排泄物随着整理房

间时有可能飞扬在空中，然后被吸入支气管中，容易引发明显的过敏症状。打扫卫生时，一定要注意用湿抹布或特制的除螨抹布，养成“湿式作业”的习惯，避免灰尘扬起，减少螨虫借助空气分散的机会。

贮存食品不宜过多

螨虫也很偏爱食品：饼干、奶粉等食品是粉螨滋生嚣张的地盘；而白糖、片糖、麦芽糖、糖浆等含糖量高的食物是甜食螨的最爱，家中贮存的食物不宜过多、时间也不要过长，砂糖、糖饴和糖浆等凡有糖浆成分的药物服食后要拧紧瓶盖。

家有宠物经常消毒

在家里养些花草是很多人喜欢的生活方式，但最好不要用养花的肥料，因为肥料中有许多螨和真菌，另外，宠物身上有时也会成为螨虫的生存环境，如果家里有宠物，就一定要经常给宠物洗澡、消毒。(王佳)