



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
心脏康复中心副主任医师
马加贵

养护血管 为您支招

□本报记者 陈曦

血管是人体重要的运输通道，连接着身体的各个器官，24小时不停地输送营养、排出废物，是人的“生命通道”。血管畅通是人体健康的基础，如果血管不健康，将会导致很多疾病发生，威胁生命。那么，哪些习惯会损伤血管？血管堵塞有什么征兆？日常生活中如何养护自己的血管？让我们跟随首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心副主任医师马加贵一起来了解一下。

■你的血管还好吗？■

很多年轻人，年纪不大，身体却出现了三高的情况，血管的弹性明显下降了。血管一旦发生“拥堵”，轻则引起疾病，重则致死。当动脉血管堵塞75%以上时，血流量过少，就会引起胸

闷、气短、头痛等不适症状。即使血管只堵20%~50%，动脉硬化的斑块有时也会突然破裂形成血栓，阻塞血管，导致中风、心肌梗死，这也是造成不少中青年患者死亡的原因之一。

■这些习惯最伤血管■

长期饮食不规律 暴饮暴食，高油、高盐、高糖，荤多于素等，这些饮食习惯会导致营养物质摄入过多，多余的脂质会沉积在血管壁上堵塞血管，还会增加血液黏稠度，从而引发血栓。

长期吸烟 香烟中含有尼古丁、一氧化碳等多种有害物质，它们通过肺部与血液中的气体进行交换，到达血管，干扰血液中的脂肪代谢，破坏血管弹性，损害血管内皮。

缺乏运动 长期不运动，血

管里面的垃圾就无法顺利排出，多余的脂肪、胆固醇、糖分等囤积在血液中，会使血液变得浓稠肮脏，最终堵塞血管。

长期熬夜 熬夜会使机体过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，造成血管收缩、血液流动缓慢，血液变得黏稠，将导致血液里的垃圾和毒素、氧自由基等明显增加。

长时间压力大，情绪差 精神压力也会引起血管收缩，加速血管老化，使血管变硬。

■血管堵塞的征兆■

胸痛胸闷、心慌气短、运动或语言障碍、头晕头痛、血压改变、肢体疼痛、手脚冰凉、肢体肿胀、走路腿疼等。

突发胸闷，警惕肺动脉栓塞；胸痛，谨防冠心病、心梗；

一侧肢体无力，当心中风；水肿、尿量改变，提示肾动脉堵塞；长期走路腿疼，可能下肢动脉堵了；脉搏减弱、血压低，可能是上肢动脉堵塞；下肢不对称水肿，警惕下肢深静脉血栓。



■6招做好血管养护■

在日常生活中，一般人群可以从以下几个方面着手，做好血管的科学养护：

合理膳食 日常食物品种要多样化，以谷类为主，粗细搭配，常吃杂粮、杂豆，增加新鲜蔬菜水果的摄入，蔬菜以深色蔬菜如绿叶菜、西红柿、胡萝卜等为主，果汁不能代替鲜果；适量吃鱼类，采用煮、蒸等非油炸烹调方法；减少红肉（如猪、牛、羊肉类）的摄入；一般成年人每周摄入鸡蛋3~6个；适量吃豆制品和乳制品，如每天吃50g豆腐丝，喝150g~300g液态奶等；减少盐（<5g/天，即不超过啤酒瓶盖一平盖）和油（每天不超过20g，约2瓷勺）；不喝或少喝含糖饮料，经常饮茶，绿茶为宜。每餐食不过量，每天都要吃早餐。

戒烟限酒 吸烟是心血管疾病的独立危险因素，建议戒烟和避免被动吸烟，包括吸入电子烟。对于饮酒者应限制每天酒精摄入量：成年男性<25g/天，成年女性<15g/天；或酒精摄入量每周≤100g。摄入酒精量的计算方法为酒瓶标示的酒精含量（%v/v）×饮用量（ml）/100×0.8。肝功能不良、高血压、心房颤动、怀孕者不应饮酒。

保证睡眠 睡眠与血管健康密切相关。要避免熬夜，保持健康睡眠。每日要保持6~8小时充足的睡眠时间。每周午睡1~2次能够降低心血管病发病风险，但午睡时间不宜过长，最好不要超过1小时。

健康心理 抑郁、焦虑、暴怒等情绪会出现血压波动，与血管疾病发生有关。面对生活中的各种压力，可以通过采取多种方式方法来应对压力，维护身心健康。

例如，调整自己的想法，减少偏激歪曲的认识；做到自我宽恕；积极寻求人际支持，选择合适的倾诉对象，获得情感支持和实际支持；采用适量运动和健康的兴趣爱好等方式调节情绪。

身体活动 规律身体活动是维持和改善血管健康的基石。所有人都应当增加运动、减少久坐。即使少量增加身体活动也能获益。健康成年人每周进行至少150分钟中等强度或至少75分钟高强度有氧身体活动，可以采用快走、慢跑、游泳、骑自行车等形式。常见的中等强度的身体活动形式包括骑车（车速<16千米/小时）、步行（速度≤6.4千米/小时）、跳舞、家居活动（如拖地、手洗衣服、清扫地毯等）。

高强度的身体活动形式包括竞走或跑步（速度≥8千米/小时）、骑车（车速≥16千米/小时）、跳绳、游泳、篮球、足球等。简单来说，每天行走7000~10000步就相当于中等强度身体活动20~50分钟。

控制体重 肥胖及超重人群血管疾病风险增加。建议通过饮食控制、增加身体活动等方式减轻并维持体重，降低发病风险。

“每个人是自己健康第一责任人”。我们每一个人在享受现代生活便利之时，也要结合自身实际情况践行健康的生活方式，养护好自己的血管。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

记者证丢失声明
因本人不慎丢失了记者证，
记者证号G32010066000304，发
证日期：2020年1月15日。特此
声明。
2021年5月19日

拍拍在线(北京)拍卖有限公司拍卖公告
受委托，拍拍在线(北京)拍卖有限公司将于2021年5月24日
上午10:00在拍拍在线(北京)拍卖有限公司网络竞价平台(网址的
除外)对以下标的进行公开拍卖。
标的名称：大庆油田有限责任公司测录技术服务分公司废旧物
资一批(以实物现状为准)。
预展时间：2021年5月20日上午9:00时(线上与线下)
预展地点：标的存放地
竞买人条件：境内注册的法人企业，注册资本壹仟万元以上，具
有经营范围包含再生资源回收资质(不接受联合受让)，因不符合条
件参加竞买的，由竞买人自行承担相应的法律责任。有意者请实地
看样及网站相关图片，竞买人决定参与竞买的，视为对拍卖财产完
全了解，并接受拍卖财产一切已知和未知风险。
凡有意竞买者于2021年5月21日16:00前将竞买保证金标的
1、贰万元整；标的2、捌万元整；标的3、壹万元整；整标的4、叁万元整；
整标的5、伍仟元整；整标的6、伍佰元整；交至拍卖公司指定账
户(保证金以到账时间为准)，并在拍拍在线(北京)拍卖有限公司网络
竞价平台办理竞买登记手续。
办理竞买登记手续网址：www.ppzchina.com。
拍卖公司联系人：任先生 13522161404 4008003698。

刊登热线：13699137322

【健康红绿灯】

绿灯

两个动作改善高低肩



1.提肩：配合呼吸做提肩胛骨及放松的动作，先双肩向上提，吸气，持续一分钟，然后放松，呼气，做二十次，每天一次。2.耸肩：双肩缓慢向前上耸，吸气，然后向下向后放松下来，呼气，做十次；之后相反方向向上耸肩，吸气，然后向下向前放松下来，呼气，做十次，每天一次。

存鸡蛋大头朝上尖头朝下



存放鸡蛋注意以下几点有助延长保存期：避免横放，应该大头朝上小头朝下、直立竖放，避免形成“贴壳蛋”；存前不要清洗；冰箱里存的鸡蛋随取随用，取出的鸡蛋不宜久放，也不适合再放回冰箱冷藏；不宜和葱、姜、蒜等有强烈气味的食材一起保存。

红灯

保存草莓不要碰水



草莓碰到水很容易烂，最好吃之前再清洗。储存时，可以先在盘子上铺一层纸巾，再将草莓单层平铺在上面，用保鲜膜或密封袋封起来，放入冰箱冷藏室。一般可存放3~4天。清洗时，要在流动的水下轻轻揉搓30秒以上，用清水浸泡5~10分钟，泡完再冲洗一遍。洗草莓时不要先将蒂头叶片去除，最好洗净后再去除。

卫生纸餐巾纸不宜混用



国家卫生标准规定：卫生纸含菌量不高于每克600个单位；餐巾纸含菌量不超过每克200个单位。用卫生纸擦嘴或脸，会增加感染细菌的几率。餐巾纸的湿韧强度远高于卫生纸，要求其在干燥和湿润状态下都要耐撕。如果用餐巾纸代替卫生纸，扔进马桶时很容易堵塞。

·广告·

丰台区市场监管局

“四链”协同建设 优化全区药械经营环境水平

为进一步规范丰台区药械经营秩序，强化企业质量安全主体责任，坚守药械质量安全底线，提高专业执法能力水平，丰台区市场监管局积极推动“四链”协同建设，全力推动丰台区药械经营产业高质量发展。

一是分析研究产业链 每季度分析丰台区药械经营主体变化情况，同比增长幅度，掌握网络经营、高风险药械产品等主体数量；调研企业发展情况，了解全区药械经营产业存在的问题经

验，风险点和薄弱环节，为监管指导提供基础数据和理论支撑。

二是加强监管供应链 对药械经营供应情况加大监管工作力度，将高风险产品、进销渠道、冷链销售作为重点，检查企业人员、场所、设备设施等硬件以及管理制度、进销存系统等软件，完成经营环节风险隐患排查工作和各类专项整治工作。

三是提升执法专业链 以问题为导向，解决基层实际工作难题，提高专业监管能力水平，通

过专业指导、以干代训、案例分析等多种方式，总结归纳接诉即办、疑难案件的解决办法，制定专项指导8期，不断提高全局专业化执法水平。

四是巩固完善管理链 以“两法”“两条例”宣传培训为契机，对药械经营企业、执法人员加强法规培训指导，组织企业观看培训直播，落实企业主体责任，营造全区药械经营企业守法环境。

(张悦)