这些习惯正给你的血管添堵

你可能从没意识到，每天一些看似平常的行为习惯正在让血管弹性变差、血流变慢，甚至比实际年龄老十岁。今天咱们就来扒一扒，那些让血管“未老先衰”的元凶！

高盐　高糖　高风险

盐吃太多的危害　血压升高，盐里的钠像海绵吸水一样，让身体存更多水分，血液量猛增，心脏得拼命泵血才能推动这些“超载”的血液，时间久了血压就蹭蹭涨；血管变脆，长期高血压像“打气筒”一样冲击血管，水管（血管）内壁被冲得坑坑洼洼，胆固醇趁机卡在裂缝里，慢慢就把血管堵成“窄胡同”；心脏不堪重负，心脏天天超负荷工作，心肌越来越厚，最后可能连正常跳动都费劲，甚至“罢工”，也就是心衰。

糖吃太多的危害　血管长锈斑，糖分超标会转化成脂肪黏在血管内壁，像水管里结水垢，血管变窄变硬，也就是动脉硬化；血糖玩蹦极，吃甜食后血糖忽高忽低，血管内皮被“晃”得伤痕累累，炎症因子像小刀子一样持续刮擦血管；血液变稠，多余的糖变成甘油三酯，血液像掺了油一样黏稠，心脏得费老大劲才能推动血液循环。

盐糖摄入都超标　伤害翻倍　盐和糖会“狼狈为奸”：盐让身体更“锁水”，血糖更难控制；高血糖又让肾脏更使劲回收盐分，血压更高。在这种恶性循环下，中风、心梗风险比普通人高3倍多。

除此以外，高脂肪、高胆固醇以及含有反式脂肪酸的食物，也对血管健康形成危害，建议尽量要少吃。

久坐　躺平　不爱动

每天钉在椅子上超过8小时，腰椎废了，血管也废了；能躺着绝不坐着，能坐着绝不站着，体检报告一片飘红；白天坐办公室，晚上躺沙发玩手机，心脏血管双重暴击……下面说说久坐不动带来的伤害。

心脏被累垮　久坐时，腿脚血流像堵车一样变慢，心脏只能拼命使劲泵血，时间久了心脏容易“累垮”，导致心肌缺血甚至心脏病。每天坐满8小时的人，心脏病风险比普通人高47%。

血液变黏稠　坐着不动会让脂肪和糖分在血液里堆积，血管像生锈的水管一样越堵越窄，容易引发高血压、糖尿病。研究发现，坐1小时以上血液黏得能粘住血管。

腿上绑“炸弹”　久坐会让小腿血流淤积，可能形成血栓（血块）。如果血块突然脱落冲到肺里，分分钟要命。连续坐12小时不挪窝，肺栓塞风险翻倍。

血管提前老化　年轻人久坐会让血管像用了十年的水管一样僵硬，明明30岁的身体，血管年龄可能直奔40岁。

熬夜　焦虑　压力大

天天凌晨两点睡，心脏跳得比跑完800米还快；情绪焦虑党压力大到睡不着，血压和心跳一起“蹦迪”；有病史的人→高血压/糖尿病还熬夜，相当于给心脏“火上浇油”……以下是熬夜、心理压力大带来的不良影响。

心脏变脆　熬夜时心脏加班运转，心跳乱得像“打鼓”，长期高压下可能出现心肌缺血、心律失常，甚至引发心梗。有研究显示，连续熬夜3天，血管年龄直接老10岁。

血管生锈　熬夜压力让血管里的胆固醇、甘油三酯疯狂堆积，血管壁像被垃圾堵住的下水道，血流变慢，动脉硬化风险飙升。年轻人熬夜一年，血管可能比同龄人硬30%。

血压狂飙　熬夜会让身体分泌大量肾上腺素，血管被迫收缩变窄，血压蹭蹭涨，心脏累到“吐血”。很多人熬夜后头痛、心慌，其实是血压报警的信号。

血栓潜伏　熬夜让血液黏得像糖浆，下肢容易形成血栓（血块），一旦冲到肺里或心脏，分分钟要命。数据显示，40岁以下猝死案例中，60%和熬夜引发的心血管问题有关。　**来源：北京青年报**

成功减重需要做对哪些事

少吃而不是不吃

减重绝不是跟美食说再见，而是要精心挑选、合理搭配。进餐时可以按照“蔬菜－蛋白质－主食”的顺序，细嚼慢咽，吃到七分饱即可。

绿叶蔬菜热量较低；足够的蛋白质有助于保持肌肉质量，建议每日摄入60至80克，不宜过多；主食可以适当选择粗粮；减少摄入甜度较高的水果。

充足睡眠可提高新陈代谢

每天应尽量在晚上10点左右入睡，保证6到8小时的高质量睡眠。尽量在同一个时间入睡和起床，使身体适应稳定的睡眠模式，3个星期左右就可以建立生物钟。

注意！打鼾并不意味着睡得香。充足睡眠一般较少鼾声，醒来后感觉精力充沛、头脑清晰。

减重让情绪不稳定？试试补充微量元素

减重期间，一些维生素、微量元素缺乏会影响情绪，建议通过进食或额外的补剂来补足。

要保证蛋白质、水分、维生素、微量元素、膳食纤维的摄入量均衡但不过量。营养均衡了，食欲、情绪也会相对稳定，能够减少或避免情绪性进食。同时，多进行户外活动也会让情绪更加放松。

达标后要谨防反弹

体重反弹又称体重循环，因为此前身体细胞形成了“肥胖记忆”，一旦体重变化，身体对能量平衡的调节机制也会发生改变，使得体重容易反弹甚至超过此前的肥胖程度。

因此，体重达标后，仍需采用饮食、睡眠、运动等综合管理办法，把达标体重尽量维持一年半到两年时间。等身体逐渐适应了新体重，并形成健康的体重记忆，反弹的概率就会减小。　**来源：人民日报**

警惕　电子烟正对青少年健康发起『隐形攻击』

当五彩包装、水果口味的电子烟出现在青少年群体中，很多人误以为它是无害的“时尚玩具”。但真相是，电子烟绝非卷烟的安全替代品，它正以隐蔽的方式危害着青少年的健康。

看得见的包装，看不见的健康“杀手”

电子烟的烟雾中藏着多种健康“杀手”。青少年的身体尚在发育阶段，呼吸系统尤为脆弱，而吸电子烟可能造成急性肺损伤，像急性嗜酸性粒细胞肺炎、弥漫性肺泡出血、过敏性肺炎，甚至诱发严重哮喘。长期使用电子烟，还会悄然增加心梗等重大疾病的患病风险。

更令人担忧的是，研究证据显示，电子烟不仅会威胁肺部健康，还会增加心血管疾病的发病风险，即便胎儿也会受到其不良影响。

一人使用，多人“遭殃”

电子烟产生的二手烟同样不容小觑。它会增加空气中致癌物的浓度，而且随着电子烟加热温度的升高，致癌物的释放量可能会成倍增长。这意味着青少年使用电子烟时，身边的同学、朋友也会被迫吸入这些有害烟雾，健康受到牵连。

打着“戒烟”旗号，实则诱导成瘾

世界卫生组织明确表示，不建议将电子烟作为戒烟工具。许多抱着戒烟目的使用电子烟的人，最终不仅没有摆脱烟草，反而同时使用电子烟和卷烟，导致健康危害叠加。对于从未吸过烟的青少年，电子烟更是一个“危险陷阱”——绝大多数电子烟中含有的尼古丁，极易让人成瘾。一旦尝试电子烟，青少年开始使用卷烟的可能性至少会增加一倍，从此陷入烟瘾的恶性循环。

电子烟的“诱惑”背后，是对青少年健康的严重威胁。无论是为了自身的身体健康，还是守护身边人的安全，青少年都应远离电子烟。同时，呼吁家长和学校加强引导，共同为青少年营造健康、无烟的成长环境。

来源：健康中国

掌握“黄金三技”　关键时刻能救命

急救技能的全民普及，能将悲剧改写为生机。本文以“黄金三技”——心肺复苏（CPR）、自动体外除颤器（AED）使用、海姆立克急救法为核心，提供简明实操指南。

心肺复苏（CPR）

适用场景　无意识、无呼吸或仅有濒死喘息（如心搏骤停、溺水、触电）。

核心原则　早一秒按压，多一分生机。

标准化操作流程　①安全评估：确保环境安全（如远离火源、漏电区域）后，轻拍患者双肩，在耳边呼喊：“您还好吗？”若患者无反应，立即进行下一步操作。②启动应急系统：立即呼救（“请帮忙拨打120！取最近的AED！”）并指定现场特定人员协助。③胸外按压：跪于患者右侧，双掌重叠，掌根置于两乳头连线中点，垂直下压，成人5~6厘米，儿童约5厘米，婴儿4厘米；100~120次/分。注意手臂伸直、肩肘腕呈直线，按压后保证胸廓完全回弹。④人工呼吸（非专业人员可仅按压）：抬头仰颏法开放气道，捏紧患者鼻翼，正常吸气后包紧患者口唇吹气1秒，见胸廓隆起即停。按压与呼吸比30∶2（每30次按压后2次通气）。

常见误区　①发现倒地者立即摇晃身体。②按压时弯曲肘部或按压深度不足。③人工呼吸过度吹气导致胃胀气。

AED使用

适用场景　心搏骤停（心室颤动或无脉性室速）。

核心原则　AED会语音指导，开机即用。

四步操作口诀　①开——开启电源，撕开电极片包装。②贴——按图示位置粘贴电极片（右上胸、左腋下）。③等——等待机器分析心率（期间勿接触患者）。④电——根据提示按下放电按钮（或自动放电）。

注意事项　①患者胸部潮湿时需擦干再贴电极片。②儿童使用专用电极片，若无则用成人模式。③放电后立即继续CPR（若AED提示无须电击，继续CPR），直至患者恢复呼吸或专业人员到达。

海姆立克急救法

适用场景　异物卡喉导致呼吸困难（表现为双手抓喉、面色青紫、无法发声）。

成人及儿童操作　①站位法：施救者站于患者背后，脚呈弓步支撑；双手环抱患者上腹部（脐上两横指）；快速向内上方冲击，直到异物排出。②自救法：握拳顶住上腹部，借助椅背、桌角向上冲击。③婴儿操作（1岁以下）：拍背法，前臂托住婴儿，面部朝下，头低于躯干，用掌根在肩胛骨间快速拍击5次。压胸法，翻转婴儿仰卧位，两指按压胸骨下半段5次，交替进行直至异物排出。

注意事项　①患者能咳嗽或说话时无须干预。②禁止用手抠喉（可能将异物推得更深）。

急救技能的本质是将“无能为力”转化为“创造奇迹”。当每个家庭至少有一人掌握心肺复苏，每个社区按需配备AED，每位父母懂得海姆立克急救法，我们便真正构筑起生命的防线。　**来源：大河健康报**

健康知识

茶有哪些功效？怎么正确喝？

图片来源网络

茶叶自古以来便承载着深厚历史底蕴和文化内涵，饮茶也是日常生活中补充水分、替代含糖饮料的良好选择。近期，“喝茶能减肥、抗癌、降低痴呆风险”等说法引发公众热议，记者采访了相关专家，来揭开茶叶“功效神话”的面纱。

首都医科大学附属北京友谊医院营养科副主任营养师葛智文介绍，茶叶中含有咖啡因、L-茶氨酸、茶多酚等多种成分。不过，这些成分在茶叶中的含量会因茶叶品种、生长环境、采摘季节、加工工艺等因素而有所不同。以茶多酚为例，在同一产地的情况下，由于发酵程度的差异，绿茶中的茶多酚含量通常比红茶更高。

葛智文说，从科学证据来看，茶多酚具有抗氧化、抗炎作用，部分研究显示咖啡因有助于提高代谢、改善运动表现，而L-茶氨酸对神经功能保护和认知功能改善可能存在一定帮助。基于这些特性，在部分研究中，茶叶展现出了对体重控制、抗肿瘤、改善认知等方面的益处。

“但是，这并不意味着可以将这些研究结论直接应用到日常生活中。”葛智文表示，因为这些研究在人们实际生活中不具可行性。所以，公众在面对茶叶健康效应的研究结论时，需保持理性，应选择可靠的信息来源，警惕缺乏科学依据的商业广告。

专家提示，当前部分茶叶的广告存在不合理或夸大宣传的色彩，如声称茶叶能“直接治愈”疾病、“保证有特定效果”等绝对化的话术，消费者应理性看待，学会辨别，避免被误导。比如，目前市面上常见各种减肥茶、减脂茶，若某款产品宣称效果“奇佳”，消费者就需要特别警惕其是否有过度宣传或误导嫌疑，甚至是否有违法添加药物成分的情况。

“单纯依赖喝茶，不改善饮食、不规律运动，是无法实现减肥减脂目标的。”葛智文说，想要实现减肥、预防疾病等目标，应构建综合、多维度的健康生活方式，从饮食、运动、睡眠、情绪管理等多方面入手，同时坚持均衡饮食结构、保持健康卫生生活习惯、积极社交并定期体检。

需要特别注意的是，饮茶时，过烫的茶水可能增加食道癌风险，应避免饮用；胃肠道功能弱的人，空腹饮茶或喝浓茶可能刺激胃黏膜；对咖啡因敏感人群，可能出现头痛、失眠、心律失常等问题。此外，孕妇、哺乳期妇女需限制咖啡因摄入；正在服用药物的人群，茶叶成分可能影响药效，喝茶前应咨询医生或药师。

“要避免喝浓茶或过量饮茶，特别是下午之后，对咖啡因敏感者应避免大量饮用浓茶，以免影响睡眠。”葛智文说，每个人对不同茶叶的耐受度和感受不同，适合自己的才是最好的。要树立正确的饮食观，以科学、理性的态度看待它们在健康管理中的作用，才是维持身体健康的关键。　**木子**

湿疹反复发作？医生教你科学管理

图片来源网络

辨识湿疹的“信号”

湿疹皮损的表现可随疾病进展呈现多形性特征，具体来说，主要有以下特征。

急性期：皮损基底潮红，出现密集粟粒大红色丘疹，伴渗出和结痂。

亚急性期：红斑颜色转暗，渗出减少，出现鳞屑和皲裂。

慢性期：皮肤增厚呈皮革样，色素沉着明显。

在婴幼儿群体中，湿疹好发于面颊、额部、头皮等暴露部位；学龄期儿童湿疹常见于肘窝、腘窝等屈侧部位；老年人的湿疹多发生在小腿胫前、手背等血液循环较差的区域。

湿疹与接触性皮炎和荨麻疹等皮肤疾病有着明显的区别。比如，接触性皮炎的疹子分布边界清晰，荨麻疹则是24小时内可自行消退的风团。

湿疹在皮肤镜下可发现角质层破损、真皮乳头水肿等特征，通过斑贴试验，能够发现具体过敏原因。

管理方案要“量体裁衣”

不同人群的皮炎湿疹，需要采取不同的管理策略。

婴幼儿湿疹管理

1.保湿策略。新生儿皮肤娇嫩，家长可选用无香精的润肤膏，如凡士林。6月龄之后的孩子，可使用含神经酰胺的修护霜。研究显示，每天使用润肤剂至少3次、每次用量达30克，可使中重度湿疹发作频率降低67%。

2.用药原则。对于面部等敏感部位，可选用1%吡美莫司乳膏、0.03%他克莫司软膏；躯干部位湿疹急性发作时，可短期使用中弱效激素，如糠酸莫米松、氢化可的松等。切记，涂抹药膏后再覆盖一层润肤剂。

3.环境要素。注意保持室温20～22摄氏度，湿度50%～60%。孩子的贴身衣物，建议选择A类婴幼儿纯棉制品。给孩子穿新衣服前，家长要用热水洗涤衣物，去除加工残留物。

老年人湿疹应对策略

老年湿疹患者常合并静脉曲张、糖尿病等基础疾病，进行治疗时需特别注意。

1.润肤剂选择。老年人优先选用含尿素（5%～10%）、乳酸等成分的润肤乳，既能保湿，又可软化角质。

2.用药注意事项。避免长期使用强效激素，可采用间断冲击疗法，保持每周2次治疗的频率。

3. 并发症预防。老年人要定期检查下肢血液循环状况。合并静脉曲张者，可穿戴二级压力弹力袜。

特殊人群注意事项

哺乳期女性容易患乳头湿疹。遇到这种情况，女性哺乳后应立即涂抹羊毛脂乳头修护霜。

建筑工人容易患手部湿疹。建议在接触水泥等刺激性物质前，涂抹硅油防护膏，工作时注意佩戴双层手套（内棉外橡胶）。

避开误区，科学防治湿疹

“湿毒论”的现代解读

传统观念认为，湿疹需“祛湿排毒”，但现代医学证实，过度发汗如艾灸、汗蒸等，会破坏皮肤屏障。研究显示，湿疹患者经表皮的水分丢失量比正常人多2～3倍，过度祛湿反而会加重病情。

激素恐惧症的理性化解

临床常用的中弱效激素，如地奈德、糠酸莫米松等，在规范使用的前提下安全性良好。面部连续使用不超过2周，躯干部位连续使用不超过4周，就不会产生依赖性。研究显示，规范使用激素药膏的患者，皮肤萎缩的发生率仅为0.3%。

饮食禁忌的辩证认知

除非明确为食物过敏，一般患者无需盲目忌口。最新指南指出，孕期女性饮食多样化能降低婴儿过敏的发生风险。重度特应性皮炎患者可在医生的指导下，尝试排除饮食法。

民间疗法的风险警示

有的患者对民间偏方“情有独钟”。曾有湿疹患者用花椒水泡脚，以治疗足部湿疹，结果导致继发感染而住院。植物提取物可能含有致敏原，如菊科植物含有倍半萜内酯等成分。民间偏方产品在制作过程中可能缺乏灭菌处理，极易引发接触性皮炎和细菌感染。

面对湿疹，大家应建立“润肤是基础、药物控发作、规避诱因防复发”的管理模式。建议患者记湿疹日记，记录发作诱因、用药情况及皮肤状态，帮助医生更好地制定个体化防治方案。

来源：健康中国

节瓜眉豆煲猪骨

图片来源网络

材料：节瓜1根，胡萝卜1根，眉豆20克，花生20克，猪骨350克，生姜2片，盐少许（3人分量）。

制作方法：节瓜、胡萝卜洗净去皮，胡萝卜切块，节瓜不切。猪骨洗净焯水。眉豆、花生洗净，生姜切片。把所有材料放入汤煲中，加入约2000ml的水。大火煮开后转小火煲约1小时，加入适量盐调味即可。

汤品点评：这道汤消暑、健脾、祛湿。其中胡萝卜、眉豆可当主食，节瓜是蔬菜，猪骨是肉类，花生属于坚果类，营养均衡。

来源：广州日报

美味宝典