

吃什么能软化血管？

医生提醒：别轻信谣言，坚持锻炼、合理膳食等

■ 姜正明

马大爷 59 岁，到了快退休的年纪，但是最近，马大爷每天下班回家都叨叨着自己小腿疼，又疼又麻的滋味真难受。其实以前也有这种情况，忍一会就过去了，自己就没在乎，觉得可能是没休息好、工作太累了。于是大娘陪着马大爷去医院做了检查，结果医生告诉老两口，大爷这是得了轻度下肢动脉硬化，虽然不用手术，但是平时生活一定要多注意饮食和运动。

自从确诊后，马大爷格外关心健康的知识，每天都看一些养生的资讯。看到网上有人说吃木耳能软化血管，于是买了好多木耳；听说喝红酒有用，于是每晚睡觉前都小酌一杯；听说前栋楼的王大爷吃保健品效果特别好，又想要去打听一下……

年轻时用健康换钱，年老时用钱换健康，是我们多少人真实的写照。马大爷的养生意识值得学习，但是这些方法真的有用么？真能做到软化血管？

软化血管的坑，千万别踩中
调查显示，2019 年我国农村

和城市人口死亡原因为心脑血管疾病的比例分别占总数的 46.74% 和 44.26%，也就是说每 5 个人中就有 2-3 位可能死于心脑血管疾病。

血管健康直接关系到我们的生命安全，必须要引起重视。但是一些商家也瞄准了其中的利益，将各种秘方、食物，甚至保健品逐渐被包装起来，打着“软化血管”“让血管恢复年轻化”的口号，实则营销自己的产品。其实都是一些没有依据的伪科学，接下来就带大家一一揭晓他们的真面目。

首先，喝红酒不能软化血管。红葡萄酒一直以来被资本家包装成一种“有益健康”和“美容养颜”的饮品，但实际上喝红酒不仅不会软化血管，还会对血管造成许多伤害。

其次，保健品也不能软化血管。一些推销人员说深海鱼油保健品可以让血管变软，大家也不要全部相信。深海鱼油其实是一种从深海鱼类中提取出的油脂对降低血脂、维持血管健康有一定效

果。但是对于“软化血管”的作用言过于实，降低体内血脂只能对动脉硬化起到延缓和预防的作用，并不能直接作用于动脉硬化的病变，也没有任何证据可以证明它能使已经硬化的血管变软。

此外，洋葱、黑木耳等食物也无法软化血管。

血管真的能软化么？

其实，血管根本无法被软化，要想明白软化血管这个骗局，必须先了解动脉硬化。

我们通常所说的动脉硬化主要指动脉粥样硬化，是最为常见的一种。实际上，血管的弹性主要是靠血管中膜层的平滑肌细胞实现的，它是一种具有调节血管收缩功能的细胞，人体的自然衰老以及外界的刺激都会导致这个“弹性细胞”失去收缩功能，变成“纤维细胞”。

而且，动脉硬化是一个慢性持续性积累的过程。在年轻的时候就有可能出现，但是由于早期的脂质沉积少，没有明显的症状，人们不易察觉。直到中老年沉积过多，

形成明显斑块才可以被检查出来，此时血管硬化已久，无法逆转。

可见，血管硬化就像衰老、死亡一样，是不可避免的事情。但是也有一些方法可以帮助我们延缓血管的衰老，预防或防止动脉硬化的进一步恶化。

如何保养好我们的血管？你需要注意好这几个方面

尽管有关动脉硬化的病因尚未有一个明确的结论，但相关研究表明，遗传、年龄、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟和肥胖等是重要的危险性因素。对于遗传和年龄等因素我们无法控制，但是可以通过避免其他可控制的危险因素保护血管的健康。

首先，合理清淡饮食，减少高脂食物的摄入，预防肥胖。高血脂、高血压对血管硬化有很大影响，常见于肥胖人群。

其次，可以适当做一些体育锻炼和劳动。有证据表明，适当参加体力劳动及体育锻炼对动脉粥样硬化的斑块消退有积极作用。

再者，一定要戒掉吸烟的习惯。吸烟对危害肺健康的后果我们有目共睹，但他也是动脉硬化的重要元凶。



酵素、抽脂、低碳水……

控制体重，你用对方法了吗

■ 广明

酵素、抽脂、低碳水……众多的减肥方法中，有没有被你“寄予厚望”，最后却“大失所望”的？

近年来，我国肥胖症患病率不断增长，糖尿病发病率快速增长，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示，我国成年人超重率为 34.3%、肥胖率为 16.4%，6 至 17 岁儿童青少年和 6 岁以下儿童的肥胖率分别为 7.9% 和 3.6%。而据统计，与肥胖相关的共存疾病超过 200 种，涉及心血管、呼吸、消化、关节等多个人体系统。

“肥胖症有多种并发症，包括糖尿病、高血压、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征、骨关节炎、食管反流等。”山东大学齐鲁医院减重与代谢外科主任刘少壮表示，有的肥胖症患者还伴发精神心理疾病，包括焦虑症、抑郁症和双向情感障碍等。

碳水摄入不足 会带来一系列不良反应

“肥胖真正有害的是内脏脂肪，抽脂减去的是对人体相对有益的皮下脂肪，从减肥角度讲，抽脂减肥属于原则性错误。”刘少壮说，“在所有的饮食调整方案里，从来没有低碳水饮食的方案。碳水占人体供热比通常在 50% 左右，如果低到 40% 以下，或者不摄入碳水，会造成精神萎靡、脱发、情绪暴躁等不良反应。”

刘少壮建议，不应过分强调低碳水，而是要提倡高蛋白、高纤维、低脂低糖的营养概念。目前，医学上主要有营养治疗、药物治疗、手术治疗 3 类方法用来解决肥胖的问题。“像利拉糖肽、司美格鲁肽等网红减肥针，都是通过促进胰岛素分泌、抑制胰高糖素分泌、延缓胃排空等，起到减肥降糖的作用。”刘少壮解释道，比如司美格鲁肽在国外是用来辅助

饮食调整的，且需要连续注射 14~16 个月才能达到减重 10% 的效果。很多人在使用中会自动忽略这些药物的适应症、剂量、用药时长等因素，而且不做饮食、运动等生活方式的调整，自然没有效果。

手术减重效果明显 但也是把双刃剑

手术减重的原理是什么？中日友好医院普外科代谢减重中心主任孟化告诉记者：“胃肠道系统具有强大的内分泌调节功能，袖状胃、胃旁路或者胃水球等手术，不仅从物理空间上减少了食物容积，更重要的是帮助胃肠道系统恢复了代谢调节功能，很多患者进行手术后，也会自觉加强心理约束。”“在国际上，代谢手术治疗肥胖症及其并发症已经有 70 多年的历史，是病态肥胖症长期有效、安全的治疗方法。”孟化指出，减重与代谢手术可以减掉多余体重的 60%~90%。

“但手术是把双刃剑，术后短期内可能会出现呕吐、食管反流或微量元素缺乏等不良反应。”孟化说，“要两害相权取其轻，术前我们会根据患者的年龄、身体状况等做获益评估，只有在手术获益更大的情况下才会建议患者采用手术的方式减重。而且在术后要进行随访和指导，以预防相关问题的发生。”

方法正确加长期坚持 才是成功的关键

减肥方法需要严格遵照医生指导，无论是否手术，都需要行为方式的改变。“我们提出了体医融合的方案，包括饮食处方、运动处方、健康指导、行为干预和长期管理 5 个方面，是一种肥胖症综合治疗方案。”刘少壮说：“山东一名肥胖患者，手术之后配合规范的体医融合方案，从 546 斤减到了 165 斤。”

“无论采取何种减肥方法，医生也只能起辅助作用。患者应在医生的指导下做全面科学评估，在此基础上找到自己的解决方案。”刘少壮介绍，临床经验表明，只需三个月，患者就可以建立起正确的饮食、运动和作息习惯，方法正确加长期坚持才是成功的关键。