

聚焦

别让你的血管“亮红灯”

本报记者 魏 潇

血管是人体内的生命管道，血管畅通是人体健康的基石。血管连接着身体的各个器官，24小时不停地输送营养、排出废物，是人体内物质运输的道路，也是“生命通道”。每年的5月18日是“全国血管健康日”，5月18日源于一个指标值：5.18mmol/L，即正常人血液内总胆固醇异常的临界值。据《中国心血管健康与疾病报告》显示，我国居民血管病危险因素普遍暴露，呈现在低龄化、低收入群体中快速增长及个体聚拢趋势。目前，血管疾病患者人数达2.9亿，其中脑卒中1300万，冠心病1100万，肺源性心脏病500万，心力衰竭450万，风湿性心脏病250万，先天性心脏病200万，高血压2.7亿。血管病死亡占居民疾病死亡构成的40%以上，居首位，高于肿瘤及其他疾病。血管病负担日渐加重，已成为重大的公共卫生问题，防治心血管病刻不容缓。

那么，如果血管不健康，将会导致哪些直接威胁生命的疾病发生？生活中哪些不良习惯最伤血管？我们又该如何预防血管损伤？市中心医院内科行政主任屈艳玲在接受采访时，通过通俗易懂的知识讲解、深入浅出的病例分析，让我们从局部的变化了解全身血管的情况，进而能积极科学地管理好血管，不让我们的血管“亮红灯”。

这些习惯伤血管

人们可能会在意自己脸上长出的一块斑、一颗痣，但可能没意识到：随着年龄的增长和各种因素的改变，血管里也可能长“斑”、形成血栓，发生狭窄、扩张或曲张，虽然不像脸上的变化那么显而易见，时长日久就会存在健康隐患。

上个月，中心城区一家商店35岁的店主正在给顾客结账，突然，一阵撕裂般的剧痛从他的胸口直蹿头顶。这场毫无征兆的剧痛，竟是一场与死神竞速的生死考验。

被紧急送往医院后，店主被诊断为急性A型主动脉夹层。这是一种极其凶险的疾病：主动脉的内膜与中层破裂，仅剩一层脆弱的外膜包裹着血液，稍有不慎便会引发血管破裂，导致患者瞬间死亡。数据显示，若不及时诊治，患者每小时死亡率增加1%，24小时内死亡率达33%，48小时内死亡率高达50%，每分钟都关乎生死。

时间就是生命，市中心医院心内科主任屈艳玲带领团队迅速进行抢救。手术台上，屈艳玲带领团队如绣花般游走于血管之间：建立体外循环、切除病变血管、置换人工血管……每一个动作都精准到毫厘。5小时后，当最后一针缝合完成，监护仪上的曲线平稳跃动——这场与死神的“极限拉锯战”，终于以生命的胜利告终。

术前检查发现，店主年仅35岁，却有6年高血压病史，且长期吸烟、熬夜，从未规律监测血压和按时服药，导致他的血管内膜早已布满“裂痕”。屈艳玲说，熬夜、吸烟、高盐饮食、忽视体检……这些看似平常的习惯，实则是血管健康的“隐形杀手”。

“人体的血液流动到身体各处，都是靠血管输送。因此，血液流动通畅，人们的健康才能得以保障。”屈艳玲说，血管疾病可简单分为动脉疾病与静脉疾病。血管的主要病变形式包括血管的扩张、撕裂、血管的狭窄或阻塞和血管畸形。日常生活中一些不健康的行为方式会加重血管的损伤，尤其是增加动脉粥样硬化的发病风险，动脉粥样硬化是血管疾病的发病基础，血管出现动脉硬化，进一步发展出现狭窄甚至堵塞。

“虽然说随着年龄的增长，血管功能逐

4个正确护肤法

一天洗脸2次最好 大部分情况下，一天洗脸最好2次。洗脸3分钟内人体的皮肤最柔软细腻，毛孔处于张开状态，利用这个时间护肤，效果最佳。

洗脸水温30℃—32℃ 人面部温度约32℃，建议洗脸水温也保持此温度，可以有效清洁各种污垢和代谢产物，同时洗去皮脂膜帮助其再生。

护肤品切忌过多 有些人习惯把所有护肤品一层一层涂在脸上，补水的、保湿的、美白的……但是，这种做法并没有在短时间内让肌肤发生颠覆性的改善，甚至还会使得肌肤因为不透气等原因

产生各种问题。因此，不要过多用保养品，护肤流程做到“清洁—滋润—修复—防护”就够了。

一定要做好防晒 做好防晒很重要。晴天要防晒、阴天也要防晒，每天坚持防晒才能保护肌肤。

皮肤健康美丽需要综合保养，睡眠、饮食、清洁、保湿、防晒、锻炼等都需注意，才能保持健康美丽。

生活提示

代雪莲

小贴士→

5种茶的“健康密码”

绿茶：抗氧化 绿茶未经发酵，最大程度地保留了鲜叶中的天然物质，其中茶多酚、咖啡碱保留了鲜叶的85%以上，叶绿素保留了50%左右，维生素损失也较少。抗氧化物质茶多酚和提神的咖啡碱，既可帮人体延缓衰老，清除自由基，又能提神醒脑、护眼明目。不过，绿茶性凉，胃寒的朋友不宜多饮。

白茶：强免疫 白茶属于微发酵茶，仅经过萎凋、干燥两道核心工序，最大程度地保留了茶叶中的天然成分。白茶富含氨基酸，尤其是茶氨酸，摄入这种物质可帮助镇静安神，提高人体免疫力。白茶老少皆宜，特别是免疫力较弱的人群，常喝白茶有助于增强体质。

乌龙茶：减脂 乌龙茶又称青茶，属半发酵茶。乌龙茶含有丰富的单宁酸，单宁酸可以帮助人体分解脂肪，同时可促进新陈代谢，有助于减脂瘦身。对于想要控制体重、注重身材管理的人来说，乌龙茶是不错的选择。另外，饭后喝一杯乌龙茶，还能促消化。不过，需要注意的

是，单宁酸对胃黏膜有潜在的刺激作用，胃溃疡患者应该慎饮。

红茶：暖身 红茶属于全发酵茶，口感醇厚，香气浓郁。红茶在发酵过程中，茶多酚被氧化为茶黄素和茶红素，这些物质不仅赋予红茶独特的色泽和风味，还具有抗炎、降血脂的作用。红茶中的咖啡碱和茶氨酸协同作用，既可帮助舒缓压力，还能放松身心。冷天，喝一杯热气腾腾的红茶，再加一些牛奶和糖，既可以暖身，又能补充能量。红茶适合大多数人饮用，尤其适合体寒者。

黑茶：护肠 黑茶属于后发酵茶，黑茶发酵时，会催生大量的益生菌，这些益生菌进入人体后，可帮助调节肠道菌群，促进消化吸收。同时，黑茶还富含茶多糖，有助降血糖。对于平日里饮食油腻、血糖偏高的人来说，黑茶十分有益，特别适合虚寒体质者用来暖胃，也有助于“三高”人群调节代谢、肥胖者减脂。

任璇

健康科普→

精制碳水
可变身“好碳水”

和各类食物混搭 主食可通过“混搭”提高膳食纤维含量，降低升糖速度，实现提质。

把每日主食中1/3的精米白面换成粗粮、薯类，比如燕麦、藜麦、糙米、玉米和红薯、土豆、胡萝卜、南瓜等根茎类蔬菜，或扁豆、黑豆等豆类。搭配优质蛋白和健康脂肪，如鱼肉、鸡蛋、坚果等，可降低整体餐后血糖的峰值。每餐要吃饱绿叶菜，可在保证膳食纤维摄入达标的基础上，增加饱腹感。

巧用烹饪提质量 烹饪方式不当，比如油炸、榨汁、高温糊化，或加工很精细、切碎磨成渣、烹调时间长，会让红薯、土豆、水果等“好碳水”变身“坏碳水”。建议选择蒸煮、烤制等方式；吃饺子、面条等淀粉类食物时，不妨加一勺醋或柠檬汁，可抑制淀粉酶活性，减缓其分解为葡萄糖的速度。

外卖要会选择 点点外卖或吃食堂的人，主食优选杂粮饭、蒸红薯，少选方便面、粉丝、宽粉等，同时少吃红烧肉、糖醋排骨、拔丝地瓜等含隐形糖的菜品；避免纯碳水、无纤维的零食，比如饼干、含糖饮料、风味酸奶、含糖即食麦片等。

王媛

工作日熬夜
周末如何补觉

控制补觉时长 周末痛快地睡足8小时，有助身体机能恢复，缓解疲劳，抵消一部分工作日睡眠不足的负面影响，降低慢病和早亡风险。但补觉也要有度，当周末睡眠时间超过10小时，就弊大于利了。

选对补觉时间 如果想补觉，建议晚上早睡而不是早晨晚起，从时间上来说，晚上11点到次日早上6点是最佳睡眠时间，尤其是晚上11点到次日3点，深度睡眠都集中在这个时段。早上可以睡个懒觉，但起床时间不要晚于平时1小时。比如工作日7点起床，周末可以8点起床。

营造睡眠环境 要想睡得好，先要打造一个舒适的睡眠环境。卧室温度尽量维持在20℃左右，并使用遮光窗帘，睡前1小时要调暗灯光。建议睡前减少手机等强光源的照射；晚餐不要吃得太饱或空腹，临睡前喝杯牛奶有助睡眠；睡前别做剧烈运动，以免身体太过兴奋而难以入眠，可在睡前做些伸展运动或瑜伽。

张斌建

补充蛋白质
有妙招

合理搭配 在日常饮食中，应将动物性蛋白质和植物性蛋白质搭配。比如，早餐喝一杯牛奶、吃一个鸡蛋，午餐吃一份瘦肉炒豆腐，晚餐来一碗鱼汤，这样就能保证一天中摄入足够且优质的蛋白质。

“1234”摄入法 每天吃1个鸡蛋、喝2杯牛奶、吃3两瘦肉、吃4两豆制品。

少食多餐 对于食欲不佳的中老年人来说，少食多餐是个不错的方法。

避免油炸 油炸会破坏蛋白质结构，不利于蛋白质的补充。提醒：推荐蛋白质摄入量应该占每日总能量供应当中的合理比例为10%—15%，对于一个体重60千克、中等体力活动的人来说，大约是每千克体重0.8克—1克，除了蛋白质，可以多吃深色蔬菜、水果和豆类。

黄园园

其他垃圾处理有方

填埋 填埋是大量消纳城市生活垃圾的有效方法，也是所有垃圾处理工艺剩余物的最终处理方法。目前，我国普遍采用直接填埋法。所谓直接填埋法是将垃圾填入已预备好的坑中盖上压实，使其发生生物、物理、化学变化，分解有机物，达到减量化和无害化的目的。填埋处理方法是一种最通用的垃圾处理方法，它的最大特点是处理费用低，方法简单，但容易造成地下水的二次污染。

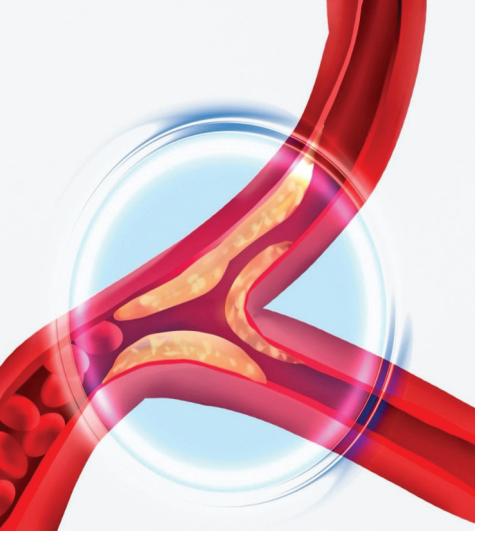
焚烧 焚烧法是将垃圾置于高温炉中，使其中可燃成分充分氧化的一种方法，产生的热量用于发电和供暖。目前较为先进的垃圾转化能源系统可将湿度达7%的垃圾变成干燥的固体进行焚烧，焚烧效率达95%以上，同时，焚烧炉表面的高温能将热能转化为蒸汽，可用于取暖及蒸汽涡轮发电等方面。

堆肥 将生活垃圾堆积成堆，保温至70℃储存、发酵，借助垃圾中微生物分解的能力，将有机物分解成无机养分。经过堆肥处理后，生活垃圾变成卫生无味的腐殖质。既解决垃圾的出路，又可达到再资源化利用。

高伟

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 潘 校对 李静坤 美编 冯潇楠



用新鲜的水果和蔬菜，如苹果、香蕉、西红柿等，这些水果和蔬菜富含维生素C、维生素E、叶酸以及其他抗氧化物质，有助于降低血液中的胆固醇水平，减少血栓形成的风险，并保护血管内皮细胞。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会对血管造成损害。香烟中含有的尼古丁、焦油等成分，可对血管产生强烈刺激，导致血压上升，同时损伤血管内壁，加重血液黏稠度，降低血液的携氧能力，久而久之可诱发高血压、高血脂等多个问题。

适量运动 运动是保持血管通畅的有效手段。运动可以增加心肺功能的锻炼，改善心肌供血，预防动脉硬化。随着心脏输出量增加，全身血液循环得到促进，冠状动脉供血量也相应增加，毛细血管数量增加，建立起更多冠状动脉侧支循环，从而改善心肌供血。此外，运动还可以增强迷走神经功能，降低心率和血压，改善肝脏血液供应和功能，增加其代谢血脂和机体组织利用血脂能力，从而降低血脂。全身血液循环加速可以减少血小板聚集，预防包括冠状动脉在内的全身动脉硬化。

足量饮水 多喝水有助于保持血液稀释，降低血液黏稠度，促进血液在血管中的流动，从而帮助身体更好地输送氧气和营养物质。建议成年人每日应补充1500毫升—2000毫升的水分，特别是在晨起后喝一杯温开水，有助于稀释血液、控制血压。

良好作息 长期熬夜会导致血压升高，增加心血管疾病的风险。同时，熬夜很容易产生饥饿感，让人不知不觉摄入更多的食物，导致肥胖、血液黏稠度升高问题。成年人每晚应保证7小时—8小时的睡眠时间。

定期体检 定期体检检查血脂，建议40岁以上男性和绝经后女性，每年进行血脂检测。20岁以上成年人，至少每5年测量1次空腹血脂。缺血性心血管疾病及其他高危人群，应每6个月测量1次血脂。患有高血压、糖尿病、冠心病、外周动脉疾病的人群务必要遵医嘱，按时吃药、调整生活习惯、定期监测。

血管病的信号 就像亮起的“红绿灯”，提醒人们关注血管健康。通过做好预防措施，更好地守护血管，让它持续不断地顺畅流动，为人们的健康生活保驾护航。



4个正确护肤法

一天洗脸2次最好 大部分情况下，一天洗脸最好2次。洗脸3分钟内人体的皮肤最柔软细腻，毛孔处于张开状态，利用这个时间护肤，效果最佳。

洗脸水温30℃—32℃ 人面部温度约32℃，建议洗脸水温也保持此温度，可以有效清洁各种污垢和代谢产物，同时洗去皮脂膜帮助其再生。

护肤品切忌过多 有些人习惯把所有护肤品一层一层涂在脸上，补水的、保湿的、美白的……但是，这种做法并没有在短时间内让肌肤发生颠覆性的改善，甚至还会使得肌肤因为不透气等原因

产生各种问题。因此，不要过多用保养品，护肤流程做到“清洁—滋润—修复—防护”就够了。

一定要做好防晒 做好防晒很重要。晴天要防晒、阴天也要防晒，每天坚持防晒才能保护肌肤。

皮肤健康美丽需要综合保养，睡眠、饮食、清洁、保湿、防晒、锻炼等都需注意，才能保持健康美丽。

生活提示

代雪莲

小贴士→

5种茶的“健康密码”

绿茶：抗氧化 绿茶未经发酵，最大程度地保留了鲜叶中的天然物质，其中茶多酚、咖啡碱保留了鲜叶的85%以上，叶绿素保留了50%左右，维生素损失也较少。抗氧化物质茶多酚和提神的咖啡碱，既可帮人体延缓衰老，清除自由基，又能提神醒脑、护眼明目。不过，绿茶性凉，胃寒的朋友不宜多饮。

白茶：强免疫 白茶属于微发酵茶，仅经过萎凋、干燥两道核心工序，最大程度地保留了茶叶中的天然成分。白茶富含氨基酸，尤其是茶氨酸，摄入这种物质可帮助镇静安神，提高人体免疫力。白茶老少皆宜，特别是免疫力较弱的人群，常喝白茶有助于增强体质。

乌龙茶：减脂 乌龙茶又称青茶，属半发酵茶。乌龙茶含有丰富的单宁酸，单宁酸可以帮助人体分解脂肪，同时可促进新陈代谢，有助于减脂瘦身。对于想要控制体重、注重身材管理的人来说，乌龙茶是不错的选择。另外，饭后喝一杯乌龙茶，还能促消化。不过，需要注意的

是，单宁酸对胃黏膜有潜在的刺激作用，胃溃疡患者应该慎饮。

红茶：暖身 红茶属于全发酵茶，口感醇厚，香气浓郁。红茶在发酵过程中，茶多酚被氧化为茶黄素和茶红素，这些物质不仅赋予红茶独特的色泽和风味，还具有抗炎、降血脂的作用。红茶中的咖啡碱和茶氨酸协同作用，既可帮助舒缓压力，还能放松身心。冷天，喝一杯热气腾腾的红茶，再加一些牛奶和糖，既可以暖身，又能补充能量。红茶适合大多数人饮用，尤其适合体寒者。

黑茶：护肠 黑茶属于后发酵茶，黑茶发酵时，会催生大量的益生菌，这些益生菌进入人体后，可帮助调节肠道菌群，促进消化吸收。同时，黑茶还富含茶多糖，有助降血糖。对于平日里饮食油腻、血糖偏高的人来说，黑茶十分有益，特别适合虚寒体质者用来暖胃，也有助于“三高”人群调节代谢、肥胖者减脂。

任璇

4个正确护肤法

一天洗脸2次最好 大部分情况下，一天洗脸最好2次。洗脸3分钟内人体的皮肤最柔软细腻，毛孔处于张开状态，利用这个时间护肤，效果最佳。

洗脸水温30℃—32℃ 人面部温度约32℃，建议洗脸水温也保持此温度，可以有效清洁各种污垢和代谢产物，同时洗去皮脂膜帮助其再生。

护肤品切忌过多 有些人习惯把所有护肤品一层一层涂在脸上，补水的、保湿的、美白的……但是，这种做法并没有在短时间内让肌肤发生颠覆性的改善，甚至还会使得肌肤因为不透气等原因

产生各种问题。因此，不要过多用保养品，护肤流程做到“清洁—滋润—修复—防护”就够了。

一定要做好防晒 做好防晒很重要。晴天要防晒、阴天也要防晒，每天坚持防晒才能保护肌肤。

皮肤健康美丽需要综合保养，睡眠、饮食、清洁、保湿、防晒、锻炼等都需注意，才能保持健康美丽。

生活提示

代雪莲

小贴士→

5种茶的“健康密码”

绿茶：抗氧化 绿茶未经发酵，最大程度地保留了鲜叶中的天然物质，其中茶多酚、咖啡碱保留了鲜叶的85%以上，叶绿素保留了50%左右，维生素损失也较少。抗氧化物质茶多酚和提神的咖啡碱，既可帮人体延缓衰老，清除自由基，又能提神醒脑、护眼明目。不过，绿茶性凉，胃寒的朋友不宜多饮。