

守护“生命通道” 保护血管健康需要注意什么



血管连接着身体的各个器官，是名副其实的“生命通道”。《中国心血管健康与疾病报告 2022》显示，由于不健康的生活方式，叠加人口老龄化，我国心血管病发病率和死亡率仍在升高。该报告估算，我国每 5 例死亡中就有 2 例死于心血管病。

血管疾病都有哪些不易察觉的症状，应该如何保护血管健康？近期多位医学专家给出了建议。

——脑袋总是昏昏沉沉？小心颈动脉狭窄！现代生活节奏快、压力大，不少人时常感到脑袋昏昏沉沉。

睡眠不足、压力大，或颈椎病、内耳疾病、低血糖等健康问题都可能致头晕。

中国医学科学院阜外医院血管外科中心主任医师罗明尧提示，除了上述原因，要小心不适感由颈动脉狭窄引起。颈动脉是给大脑供血的主要血管，40 岁以后颈动脉斑块检出率随年龄增长迅速上升。颈动脉狭窄会限制血液流向大脑，进而引发头晕、昏沉等症状。如果出现突然的严重头晕、单侧肢体无力或麻木、语言困难、肢体协调障碍等症状，尤其需要警惕颈动脉狭窄的可能，尽快就医排查。

——甜蜜的“血管杀手”如何防范？当前，过量摄入糖对血管的损害已经在医学界形成共识。北京世纪坛医院血管外科副主任医师张欢介绍，长期的高血糖会损伤血管和神经，高血糖会导致血管壁弹性减弱，血液流动受阻，形成血管堵塞。特别是在下肢，由于重力作用和距离心脏较远，血液循环本就不如上半身畅通，易出现糖尿病足等并发症。

北京医院心血管内科主任医师汪芳建议，如果以前钟爱含糖饮料或糕点，现在就改掉这个习惯，可以吃点新鲜蔬菜、低糖果，如柚子、蓝莓、西红柿等，慢慢减轻对糖的依赖。

——伤害血管的高危因素还有哪些？北京安贞医院血管外科中心主任医师杨耀国表示，吸烟是伤害血管的主要因素之一。烟草中的尼古丁和其他化学物质会损害血管内皮细胞，导致血管收缩和血压升高。另外，长期摄入过量的高脂肪、高胆固醇、高糖和高盐的食物，都会增加血液中的脂质和糖分含量，加速血管损伤和老化，促进动脉粥样硬化的形成。

此外，缺乏运动、长期大量饮酒、长期压力过大、不规律的生活作息以及慢性疾病控制不良都会增加血管疾病的风险。

——哪些生活习惯有助血管健康？北京安贞医院血管外科中心主任医师唐小斌说，健康的生活方式对于维护血管健康和预防动脉硬化至关重要。

多吃富含膳食纤维和蛋白质的食物，如新鲜的水果和蔬菜，优质的鱼虾、牛肉、猪肉等，减少油炸、高糖、高盐食物的摄入，有助于降低血脂、血糖和血压，减轻对血管的压力。

在定期体检中，要注意监测血压、血脂、血糖，以及尿酸、同型半胱氨酸等指标，及时发现并干预血管疾病的危险因素。注意戒烟限酒，控制好“三高”等慢性疾病，保持良好的心态，均有助于降低心血管疾病的风险。

——在家能进行血管健康自测吗？杨耀国建议，平时可以使用血压计测量双上肢的血压，看数值是否对称，如果双上肢血压差别超过 20 毫米汞柱以上，则可能存在血压较低一侧的锁骨下血管闭塞；如果近期血压波动较大，还要注意是否有肾动脉狭窄等情况。不过，这些方法只能作为初步的自我观察，不能替代专业的医学检查，建议有不适症状的患者尽快就医。

（据新华社）

运动爱好者应摄入适当的碳水化合物，提供运动所需的能量，而足够的蛋白质和微量营养素可以支持肌肉功能的发挥和肌肉的自我修复，从而提高运动表现。摄入足够的蔬菜、水果和全谷物可以提供丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于保持身体的健康状态。

专家提醒，运动会致身体流失水分和电解质，应注意在运动后补充这两种营养素。饮用足够的水，以及摄入富含钠、钾、镁等电解质的食物，如香蕉、土豆、鳄梨、菠菜等，都有助于维持水分和电解质平衡。

营养的补充是一方面，另一方面，营养的吸收也很重要。哪些做法可以帮助身体吸收营养、避免浪费呢？专家给出如下建议。

首先应该多样化饮食，确保各种营养素的充足摄入，避免单一食物造成的营养不足。多样化饮食也有助于提高食欲和营养素吸收效率。

第二，合理搭配食物，以提高营养素的利用率。一些营养素的吸收需要其他营养素的帮助，例如，维生素 C 可以增强铁的吸收，宜将富含维生素 C 的食物与富含铁的食物同食。而有些食物组合却起到反作用，例如，草酸会与钙结合形成草酸钙，影响钙的吸收，因此应避免将菠菜、甜菜等富含草酸的食物与富含钙的食物同食。

第三，采用适当的烹饪方式，帮助保留食物中的营养素。一些营养素如维生素 C 和 B 族维生素等，对热比较敏感，因此选择轻微波加工或生食的方式可以减少营养素的流失。

最后，注意饮食习惯，例如适量摄入、细嚼慢咽等。

（据新华社）

为了摄入丰富营养，很多人会想到营养品，然而营养学专家认为好好吃饭比吃营养品更重要。近日，重庆医科大学公共卫生学院教授、营养学专家赵勇表示，有减脂、增肌、提高运动表现、增强身体素质等目标的人群应该充分重视科学饮食的作用，盲目补充营养品反而可能产生副作用。

专家介绍，减脂人群可选择低能量但高营养密度的食物，如蔬菜、水果、瘦蛋白质和全谷物，有助于在控制能量摄入的同时提供足够的营养。增肌人群的饮食中应包含足够的优质蛋白质，如鸡胸肉、鱼肉、豆类等，以及适量的健康脂肪和碳水化合物，有助于肌肉生长修复，提高肌肉质量。

减脂增肌人群的日常饮食可设置低能量日、平衡能量日和高能量日的循环，制造总能量摄入与自身基础代谢率的缺口，有助于实现目标。

对于运动爱好者而言，饮食会直接影响运动表现，包括耐力、力量、速度和反应能力。良好的饮食习惯还有助于增强身体素质，包括免疫力、心血管健康、骨骼健康等，从身体机能上支持更好地进行运动。

运动爱好者应摄入

（据新华社）

“高血压治疗方式的选择应根据患者病情严重程度、个人体质等情况决定。”郭明建议，患者可与专业医生详细沟通以制定最适合自己的治疗方案。

中西医都把改善生活方式作为防治高血压的关键举措。专家提醒，日常应少食肥甘厚味，少吃盐、少饮酒，多吃富含钾、钙和膳食纤维的食物；保持健康体重，坚持适度运动，避免久坐；学会放松，通过习练太极拳、瑜伽等方法减轻心理压力。

（据新华社）

肌酸、氮泵、蛋白粉、左旋肉碱……对于运动爱好者来说，这些名词想必都不陌生。近日，记者就运动营养食品的功效和适用人群等问题采访了营养学专家。

据介绍，运动营养食品是区别于“保健食品”和“普通食品”的一类食品，为满足运动人群的营养需求而设计，属于特殊膳食食品中的一类。

根据 2015 年有关部门发布的 GB24154-2015《食品安全国家标准 运动营养食品通则》，运动营养食品是指：为满足运动人群（指每周参加体育锻炼 3 次及以上、每次持续时间 30 分钟及以上、每次运动强

度达到中等及以上的人群）的生理代谢状态、运动能力及对某些营养成分的特殊需求而专门加工的食品。

五花八门的运动营养食品能起到哪些作用呢？重庆医科大学公共卫生学院教授、营养学专家赵勇表示，运动营养食品主要功效有增肌、减脂和提高运动表现等。增肌补剂有肌酸、支链氨基酸等，能够促进肌肉生长、减少疲劳感、延长训练时间、加速身体恢复等。减脂补剂有增加饱腹感的膳食纤维、加速脂肪降解的共轭亚油酸、促进脂肪转化成能量的左旋肉碱等。提高运动表现的补剂有 β-丙氨酸、一水肌酸、咖啡因等，能够减少疲劳感和提高耐力水平、提高神经兴奋度等，从而提高运动总成绩。

而常见的氮泵是复合型的补剂。不同品牌的氮泵配方不同，多数氮泵产品中都含有肌酸、咖啡因、精氨酸、牛磺酸等主要成分。赵勇表示，使用氮泵等复合健身补充剂的长期安全性仍有待进一步研究。

运动营养食品的适用人群除运动员以外，还有进行长时间或高强度训练的运动爱好者，如马拉松、铁人三项、游泳和健身爱好者等，以及有特殊营养需求的人群，如长期素食、饮食习惯不佳、缺乏某些营养素、需要增

健身人群 补营养品不如好好吃饭



（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

治疗高血压 中西医各有优势

高血压是危害人类健康的主要慢性病之一。专家提示，治疗高血压可充分发挥中医和西医各自优势；对部分患者而言，中西医结合治疗效果更佳。

近日，中国中医科学院西苑医院心血管一科副主任医师郭明介绍，中医将高血压归于眩晕、头痛的范畴，认为其病机主要为：先天禀赋不足、情志失调、饮食不节、过度劳或逸等因素导致机体阴阳平衡失调。

“治疗高血压，中医和西医各有优势。”郭明说，西医治疗通过西药直接作用于血管、心脏和肾脏，可以快速有效降低血压；而中医关注人的整体健康状态，运用中药、中医外治方法等辨证施治，通过调理身体的阴阳平衡、气血运行来控制血压，且能够根据患者的体质、症状和病因进行个体化治疗。

看中医还是西医，高血压患者该如何选择？郭明说，早

期或轻度高血压患者可选择中医治疗，通过整体调理和生活方式改变来控制血压；对于血压显著升高或有并发症风险的患者，用西药治疗可以快速控制病情，避免急性并发症发生；糖尿病、肾病等慢性病合并高血压的患者可考虑中西医结合治疗。此外，一些患者对西药有不良反应或不耐受，可以选择中医药方法作为替代或辅助治疗。

（据新华社）

（据新华社）

（据新华社）

营养学专家：

运动营养食品不可盲目补充

肌酸、氮泵、蛋白粉、左旋肉碱……对于运动爱好者来说，这些名词想必都不陌生。近日，记者就运动营养食品的功效和适用人群等问题采访了营养学专家。

据介绍，运动营养食品是区别于“保健食品”和“普通食品”的一类食品，为满足运动人群的营养需求而设计，属于特殊膳食食品中的一类。

根据 2015 年有关部门发布的 GB24154-2015《食品安全国家标准 运动营养食品通则》，运动营养食品是指：为满足运动人群（指每周参加体育锻炼 3 次及以上、每次持续时间 30 分钟及以上、每次运动强

度达到中等及以上的人群）的生理代谢状态、运动能力及对某些营养成分的特殊需求而专门加工的食品。

五花八门的运动营养食品能起到哪些作用呢？重庆医科大学公共卫生学院教授、营养学专家赵勇表示，运动营养食品主要功效有增肌、减脂和提高运动表现等。增肌补剂有肌酸、支链氨基酸等，能够促进肌肉生长、减少疲劳感、延长训练时间、加速身体恢复等。减脂补剂有增加饱腹感的膳食纤维、加速脂肪降解的共轭亚油酸、促进脂肪转化成能量的左旋肉碱等。提高运动表现的补剂有 β-丙氨酸、一水肌酸、咖啡因等，能够减少疲劳感和提高耐力水平、提高神经兴奋度等，从而提高运动总成绩。

而常见的氮泵是复合型的补剂。不同品牌的氮泵配方不同，多数氮泵产品中都含有肌酸、咖啡因、精氨酸、牛磺酸等主要成分。赵勇表示，使用氮泵等复合健身补充剂的长期安全性仍有待进一步研究。

运动营养食品的适用人群除运动员以外，还有进行长时间或高强度训练的运动爱好者，如马拉松、铁人三项、游泳和健身爱好者等，以及有特殊营养需求的人群，如长期素食、饮食习惯不佳、缺乏某些营养素、需要增

是根据自己的目标，比如增肌、减脂或提高耐力等，来选择适当的运动营养食品进行补充。

其实，“吃对”普通食品就能对运动爱好者带来不输于补剂的益处。专家建议，运动前可以吃富含碳水化合物和钾的香蕉，提供快速能量；搭配一些富含高纤维和复杂碳水化合物的燕麦，以及含有健康脂肪和蛋白质的坚果，提供持久能量。运动后可食用白肉、豆类、乳制品等优质蛋白质，以及富含维生素、矿物质和抗氧化剂的水果蔬菜，帮助肌肉生长，促进身体恢复。

（据新华社）

