

有人十岁血管就变硬,预防要趁早

中日友好医院心血管外科主任叶志东、首都儿科研究所心血管内科主任石琳等多位专家近日联合发文呼吁,注意青少年的血管健康问题。

有研究显示,血管变硬、变堵现象,或从十岁左右便已开始。一些十来岁的儿童和青少年甚至已患上了高血压、高血脂等心血管病。为什么年纪轻轻血管就变硬变堵了?如何才能让血管保持健康?(摘编自《光明日报》《武汉晚报》、央视)

心血管病“盯”上小孩儿

12岁的小华最近因为头疼频频发作,赶到首都儿科研究所心血管内科就诊。检查结果显示:小华患原发性高血压,同时伴有脂肪肝等。

这么小的年龄为何会得高血压呢?原来,小华的父母工作都很忙。疫情期间,小华居家学习,妈妈会把早餐、午餐一起做好,同时再留一些零食在家。渐渐地,小华的生活习惯有了一些变化:吃完饭就犯困睡觉。因为总嫌饭菜没味道,他还喜欢把汤汁倒进米饭里。这样下来,3个月居然长了六七十斤。

“近年来,孩子们的营养摄入量日益丰富。加之疫情防控期间,很多孩子宅在家里,吃得多动得少,问题就来了。”石琳指出,现在有一个特别明显的感受,高血压患儿增多了,孩子们大都是体形偏胖挺着个大肚腩。一问生活习

惯,他们往往食欲旺盛,红烧肉、炸鸡腿是最大的爱好。平时,他们状态懒散,总喜欢躺着不动,一起来后就觉得头晕、头疼。

肥胖青少年血管十岁就变硬

血管硬化不再是老年人的专利!有研究显示,肥胖青少年的动脉血管,在十岁时就已经开始变得僵硬。

“当身体出现一些异常表现时,说明血管可能变硬了。”首都医科大学附属北京同仁医院心血管中心主任医师郭彩霞介绍,当出现走路走得急突然胸口疼,扭头时突发头晕或者突然意识不清,或者腿脚出现凉、麻、痛等不适,都可能和动脉硬化有关系。

石琳提醒,如果孩子出现头晕、头疼、短时间内长胖、情绪比较烦躁的症状,一定要及时去医院检查测量血压,“尤其是有高血压家族史的家庭,需要特别留意”。

想要血管健康,先得学会吃

“想要保持血管健康,先得学会吃。”这是国内外心血管专家达成的共识。

2021年7月,欧洲心脏病学会发文梳理了各种食物预防血管硬化的证据。文章指出,为降低血管硬化风险,要限盐,少吃动物来源的食物。

2022年3月,美国预防心脏病学会发布了减少血管硬化的营养改良方法,建议多吃富含钾的蔬菜(如菠菜、芹菜、油菜)、水果、豆类、坚果、鱼类、低脂乳制品,少吃加工肉类、红肉和甜食。

养护血管,可以这样做

在防止血管老化方面,世界上不少地区的人们有着一些独到的经验。

著名学术期刊《柳叶刀》曾刊文指出:多个研究机构的研究人员发现,在亚马孙河流域生活的屈玛内族人,

很少有人患心血管病。他们摄入食物的脂肪含量低,常吃富含膳食纤维的食物,如玉米、坚果和水果。他们中的吸烟者少之又少,也很少有人久坐不动。据研究者观察,屈玛内族人每天的活动时间(包括体力活动和运动)长达4—7小时。

生活在西班牙首都马德里的居民因为爱晒太阳、出行方式健康等,在2021年世界十大最健康城市排行榜中位列第二。马德里人特别喜欢在阳光明媚的日子里坐在广场、公园的椅子上晒太阳。有研究显示,多晒太阳有助于降低血压,还能降低因高血压、糖尿病、动脉硬化等对心血管系统造成的损伤。此外,马德里人非常爱运动,公园、社区内经常可以看到跑步锻炼的人。值得一提的是,西班牙也是欧洲步行者比例最高的国家,步行上班的人约占37%。

乱吃补肾药 或会越补越虚

55岁的孙女士自从多年前做了个手术后,就特别怕冷,夏天都还得穿秋裤。她听亲戚说这可能是肾虚导致的,于是自行到药店购买补肾药来服用。谁知服用近1年后,她感觉怕冷的症状越来越严重,平时也懒懒的不爱动。

通过诊断发现,孙女士是因为手术后未及时调补,并伴随年纪增长,出现了肾虚(表现为神疲乏力、精神不振、活力低下、畏寒怕冷、四肢发凉等),因此导致怕冷。而她擅自服用的补肾药是针对肾精虚(表现为眩晕耳鸣、腰膝酸软、神疲健忘等)的情况,对肾虚没有治疗和缓解作用,因此才会出现越吃越怕冷的情况。

生活中,一些人习惯自行服用一些中药、中成药来补肾,这可能存在乱补的现象。在中医看来,肾虚分多种类型,包括肾精不足、肾阴不足、肾阳不足等。如果不分情况盲目自行服用补肾药,容易造成养生不成反伤身的后果。(湖北省武汉市中医医院汉阳院区肾病科副主任 王刚)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事房所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周二、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498



102岁婆婆记忆力超群

家住山东济南七东社区的王尚志今年102岁,她面色红润、精神矍铄、耳聪目明。

年轻时候的王尚志经常感冒,还伴有气管炎等疾病。现如今,她的身体却越来越棒,老年人常见的心脏病、糖尿病她都没有。两年前,社区端午节举办办粽子比赛,王尚志一口气包了十几个粽子,得了个第一名。平时,王尚志喜欢看报读报,完全不用戴老花镜。

2014年,96岁的老伴去世后,王尚志的四个儿子就轮流照顾她的起居饮食。我登门拜访的当天,王尚志正准备吃早饭。她先用开水冲好一碗鸡蛋羹,喝完后再吞服一勺蜂王浆,最后再喝一杯蜂蜜水。这是她保持几十年



的早餐习惯。家人透露,王尚志的记忆力超群,几十年前照片里的人物都认得明明白白。平时,她最爱看戏曲节目,京剧名段的内容都记得一清二楚。

在儿子任永刚看来,母亲的长寿或许还与热心肠有关。1982年,王尚志一家搬到济南七里山街道居住。在任永刚眼中,母亲为人随和,与邻里关系和睦,遇到什么事情都不往心里去,“谁家小孩放学没地方去,都知道可以去王奶奶家”。(山东济南 王鑫)



杨梅新吃法营养价值高

日前,“中国杨梅60元一颗出口迪拜”的话题冲上微博热搜。杨梅是夏季时令水果。中医认为,杨梅有生津止渴、消食利尿的功效。梅雨季节常吃杨梅,还能起到消炎、止泻的效果。杨梅除了直接吃,还可做成甜品和入菜。在打开味蕾的同时,还能提升营养价值。

杨梅冻撞奶 准备杨梅300克,冰糖50克,白凉粉50克,清水适量。将杨梅用盐水浸泡洗净后去核,捣碎放入锅中。锅中加50克冰糖和适量清水,大火煮开后转小火焖煮3分钟并过滤。之后,将过滤的杨梅汤重新放入锅中,加入白凉粉后搅拌均匀。煮好后将杨梅汤冷却至常温,倒入容器中冷藏凝

固。凝固好后再倒入牛奶,用勺子将杨梅冻捣碎与牛奶混合即可。

杨梅酱小排 准备小排800克,杨梅10颗,油50毫升,盐3克,适量的酱油、老抽、黄酒、白糖,葱花、生粉各10克。小排焯水后,加入盐、黄酒和淀粉用手抓匀后腌制半小时。将5颗去核后的杨梅放入保鲜袋中,用手捏碎杨梅后把汁水倒入碗里待用。剩下的5颗杨梅入菜。在碗中加入生抽、老抽和白糖调均匀后酱汁备用。热锅倒油,把小排放入锅中用中火油炸,捞起后再复炸一遍直至变成金黄色。将锅里的油全部倒出,先把过滤好的杨梅汁入锅,再把调好的酱汁倒入,与小排一起搅拌均匀。将剩下的杨梅倒入锅中,翻炒均匀,撒上葱花即可装盘。(摘编自《每日商报》)