

血管有年龄 您的多大了

河南省洛阳市中心医院心内科主任常学伟最近遇到了两个截然不同的病人：36岁的小赵年纪轻轻，血管年龄却已80多岁了；而另一位80多岁的老先生，血管光溜溜的，保养得像年轻人的一样好。在心血管医学领域有句耳熟能详的话：“人与动脉同寿。”说的是人的寿命与血管年龄相关。不管您是中老年人，还是年轻人，有一个话题都值得关注：您的血管几岁了？

[案例] 30岁的人，80岁的血管

常学伟介绍，小赵是名货车司机，经常烟不离手，虽然两年前就查出了高血压，但因跑长途经常忘记吃药。这次心梗发病前4个月，他还查出了糖尿病。做完检查，常学伟被小赵的血管堵塞情况吓了一跳，“他的血管已经老得像七八十岁老年人的血管”。

提到血管年龄，常学伟还想起前不久遇到的一位老先生，老先生因为胸闷前来就诊，主动要求做心脏造影检查。经过检查发现，血管内一个斑块也没有，保养得非常好。老先生的子女们介绍，老人不仅心态好，生活习惯也很

健康，不抽烟、不喝酒、不熬夜。在饮食和运动方面，老人爱吃肉但不吃肥肉；他喜欢锻炼，但选择的项目都比较舒缓，比如太极拳、八段锦等。

[说法] 血管年龄跟长寿相关

常学伟表示，血管年龄其实比生理年龄更能反映健康状态，与长寿也有着密切关系。

华中科技大学同济医院老年医学科副主任医师阮磊表示，除了去医院检查，通过评估生活方式，可以自测血管年龄。自测题目包括：1.近期情绪压抑；2.为人过于较真；3.爱吃方便食

品；4.偏食肉类；5.缺少体育锻炼；6.每天吸烟支数乘以烟龄超过400；7.爬楼梯时出现过胸痛；8.手脚有发凉、麻痺等不适；9.经常丢三落四；10.平时血压高；11.胆固醇或血糖值高；12.亲属中有人死于脑卒中、心脏病。

结果分析：如果符合5~7项，说明血管年龄比生理年龄大10岁；如果符合8~12项，说明血管年龄比生理年龄大20岁以上。

[建议] 做4件事让血管慢点老

在常学伟看来，想要延缓血管老化，应该坚持做好4件事情。

清淡饮食，保持血管畅通 建议大家掌握三个每日“不超过”，即食盐摄入量不超过5克，食用油摄入量不超过25~30克，糖摄入量不超过25克。

拒绝吸烟，维持血管弹性 研究表明，吸烟人群动脉硬化发病率明显高于非吸烟者。

规律作息，缓解血管压力 每天保持7~8小时充足的睡眠时间及良好质量，适当进行有规律的有氧运动，如慢跑、游泳等。

定期体检，关注血管健康 定期检查血压、血糖、血脂等指标，时刻关注自己的血管健康，才能防患于未然。

据《洛阳晚报》

[专家提示]

科学应对季节交替带来的健康挑战

新华社北京8月12日电(记者李恒)立秋之后，气温逐渐转凉，但暑热未尽，昼夜温差大。专家提示，公众要科学应对季节交替带来的健康挑战，尤其是预防呼吸道疾病和过敏的发生。

“夏秋交替，天气变化不定，人体的呼吸系统易受侵袭，容易感染包括流感在内的呼吸道感染病。”中国疾病预防控制中心研究员王丽萍建议，公众要树立自己是健康

第一责任人理念，保持健康生活方式，养成良好卫生习惯，增强体质，提高抵抗力。

专家建议，要根据温度变化，及时调整衣物；积极接种流感、肺炎疫苗等，尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群，接种疫苗能有效减少呼吸道感染感染和重症发生风险；做好健康监测，出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状，尽量保证充足休息，

根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题，王丽萍提醒，对于已知的过敏原，如花粉、尘螨等，应尽量避免接触；日常生活中要保持居室清洁卫生，尤其是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方；过敏体质人群尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物，一旦出现过敏反应，如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等要及时就医，并告知临床医生过敏史和目前症状。

[专家支招]

拎点菜就颈痛手麻

咋了

一箱牛奶、半个西瓜、一袋食材，凑在一起竟成了导致脖子痛、手麻的帮凶。前段时间，广东广州的李女士在菜市场里挑选了很多食材，最后拎着大包小包回了家。然而，到了晚上歇下来的时候，她发现脖子疼得厉害，并且出现了手麻的症状。这是怎么了？

“满载而归”惹的祸

在广东省中医院大骨科主任林定坤的诊室，李女士回忆了当天的经历：“我就是买完东西那天开始痛的，不会是因为提了很多重东西吧？”经过一系列的问诊、查体等，李女士的猜想被证实了。

事实上，一年前，李女士曾因颈痛手麻，检查出颈椎存在椎间盘突出，当时治疗后病情逐步好转，便没有再放在心上。

手拎重物脖子受累

“我都是用手拎的，手离脖子那么远，还能有影响？”李女士不解地问。林大夫解释：“上肢依靠肩胛提肌、斜方肌等悬挂在颈椎上，手提重物时，这些肌肉通过收缩进行发力，物品的重量就会进一步传导到颈椎。”

对于颈椎已存在问题的中老年人来说，重物所带来的压力容易伤及脖子和神经。特别是用出现过疼痛、麻木的那只手提重物，则更容易诱发手麻、颈痛等不适。

双手拎优于单手拎

关于这个问题，最优选当然是不用手拎。老年人在外出购物时，不妨带上一辆可折叠的手推车。如果没有准备手推车，临时要拎重物时，则可以选择这两种做法：改拎为抱，用双手环抱的方式拿重物；将物品分装，尽可能地让两手拎的物品重量差不多。

据《今晚报》

这样降糖不治病还会致命

最近，76岁的王女士左边身体不受控制地摆动，时而手臂翻转上升，时而左腿在地上画圈，还不停地咂嘴。检查发现，她不自觉地“跳舞”，原因竟和一种失控的血糖相关。

原来，王女士患有糖尿病40多年，日常一直通过服用二甲双胍和注射胰岛素来控制血糖。4个月前，她找来了一个偏方——把一直用的降糖药全部停掉，用艾灸治疗糖尿病，想要通过刺激穴位最终控

制血糖。结果，高血糖没控制住，王女士被确诊为非酮症高血糖性偏侧舞蹈症，被收入内分泌科病房进一步治疗。

浙江大学医学院附属第一医院内分泌科副主任医师徐唯玮介绍，非酮症高血糖性偏侧舞蹈症是一种糖尿病神经系统并发症，多见于长期血糖控制不佳的糖尿病患者，很容易被误诊为脑血管病。目前发病机制虽然不是很明确，但高血糖、糖尿病会伤脑，导致神经系

统病变和脑功能下降。这种病治疗的关键在于积极控制血糖，停药后王女士早期可能没有明显不舒服，当出现上述症状时，病情已经严重起来。

中医临床上，用艾热刺激胰腧穴、三阴交、脾腧穴、关元穴等穴位可以帮助调节血糖，改善糖尿病症状，但艾灸不能代替药物，所以患者千万不能随便停药。

据《快乐老人报》

用经络梳按摩有禁忌

看着像梳子，却只有五六个梳齿，每个梳齿末端圆乎乎的。最近，经络梳风靡全网。在很多人口中，这把梳子不仅能按摩头皮、防脱发，还能刮痧、按摩穴位。这把梳子真的如此神奇吗？

其实，经络梳到底有没有用，哪种效果更好，目前并没有专门的研究，也没有统一的定论。但是，用它梳头、按摩，确实符合中医推拿的一些理论，用梳子的头部、背部来按、梳、推等，

其实就是中医推拿上的推法、按法、拨法、点法等手法。中医认为，我们的体表遍布经络和穴位，而推拿则是通过刺激体表特定穴位疏通经络，促进气血运行，调节脏腑功能。例如，用梳子梳头可以改善局部血液循环，一定程度上的确可以防脱发，甚至缓解头痛等不适。

虽说用经络梳梳头、按摩有一定保健功效，但是医生要特别提醒，有两种情况不建议用经络

按摩。一是不能随意按脖子。因为我们的脖子肌肉少，本就缺乏防护，随意按摩很容易损伤血管神经。如果不慎伤到动脉或颈动脉窦，将会威胁生命安全。二是不能按结节。许多人认为通过经络梳按摩，能把甲状腺结节、乳腺结节等按走。其实，按摩不仅不能让结节消失，力度太大甚至可能破坏结节，带来其他健康危害。

据《杭州日报》