

# 自我调养一年,血管斑块消失

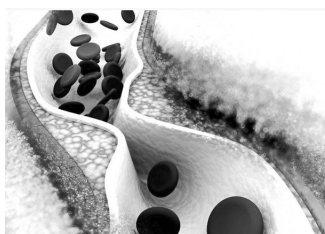
最新调查显示,我国居民中约2亿人存在颈动脉斑块。这些斑块,就像血管里的“违章建筑”,会导致血管堵塞,从而影响各大器官的正常运作。

好消息是:斑块可以缩小,甚至能完全消失。近日,河北省人民医院心内科主任医师郭艺芳透露,他的一位女患者坚持调养身体,仅用一年时间便将颈动脉中的斑块逆转至消失。她是如何做到的?(摘编自《北京青年报》《大河报》《中国家庭报》)

## 案例:有人成功逆转斑块

郭艺芳日前在其个人公众号中写道,一位50多岁的女士去年体检发现颈动脉有一个粥样斑块。而到了今年,她的斑块竟神奇般地消失了。这一年来,这位女士严格按照医生制定的方案,调整饮食、坚持运动。她自己都没想到,见效竟这么快。

北京大学人民医院心血管内科主任医师丁荣晶也透露,她曾治疗过多位血管狭窄程度超过70%(一般建议放支架)的患



血管中的斑块示意图

者,因病人十分害怕装支架,便制定了一套综合调养方案。丁荣晶让患者每天坚持1小时有氧运动,改掉不良饮食习惯。一年后,患者来复查,斑块已发生明显逆转,无需再放支架。

## 喝醋不能消除血管斑块

日常生活中,不少老年人会通过一些偏方来“消除”斑块,比如喝醋、吃洋葱等。对此,天津市中医药研究院附属医院心病科主任医师王作顺表示,这些都没有科学依据。以喝醋为例,有人认为用醋泡鸡蛋,蛋壳会被软化,那么硬

化的血管斑块也能被醋溶解。事实上,经口摄入的食醋并不能到达血管中。反而,如果大量喝醋,还会损伤胃黏膜甚至灼伤食道。

郭艺芳提醒,部分保健品宣称能“清扫”血管垃圾、缩小血管斑块,这些都是噱头,千万不能轻信。

## 这样做才能缩小斑块

怎样才能缩小甚至消除血管内的斑块?郭艺芳表示,正确的做法是:调整饮食、主动运动、戒烟戒酒、控制体重。

**调整饮食习惯** 坚持低油、低盐、低糖饮食,多吃蔬菜、豆类、谷类等健康食物,少吃红肉(猪肉、牛肉、羊肉等)及其肉制品,有抽烟、喝酒习惯的人最好戒烟戒酒。

**主动运动** 日常散步的效果有限,最好每周能

进行150分钟左右的中等强度有氧运动,例如快走、慢跑等。

**控制体重** 老年人减肥不宜求快,否则可能会引起免疫力下降、心脏供血不足、胃肠功能受损等。因此,老年人最好不要采用节食、吃减肥药等方法来减重。一般来说,老年人1个月或两个月减一斤即可。如果能真正做到饮食清淡、主动运动,体重减轻也是水到渠成的事。

## ■穴位按摩

### 按摩神门穴 保养心脏

天气一热,有些人就感觉睡不好、心烦气躁,心脏也不舒服。建议这些人平时做一做十指操,按一按神门穴。

常做十指操。人们常说的“十指连心”是有一定依据的。平时,坚持做一做十指操,把十指的指尖对碰,有助于放松情绪、调节血压和睡眠。

按揉神门穴。神门穴是手少阴心经的



穴位之一,其位于手掌小鱼际的近端,与第二个手腕纹交叉的地方。按摩该穴,能缓解精神压力、改善失眠、保养心脏等。具体按摩方法是:轻轻按揉该穴,按揉到有酸胀感即可,同时配合比较深而慢的呼吸。(中国中医科学院西苑医院心血管病中心主任 史大卓)



## 200岁夫妻庆祝“橡树婚”

近日,浙江温州瑞安市一对加起来200岁的老寿星夫妻,大办宴席庆祝80周年“橡树婚”,亲友们特地从四面八方赶来,参加他们的结婚纪念日庆典。

丈夫名叫赵洪来,今年104岁;阿婆名叫陈阿柳,今年96岁。面对很多人关心的长寿秘诀,赵洪来开怀大笑:“糊里糊涂就活到现在了。”赵洪来介绍,家中兄弟姐妹五人,他排行老三,老四93岁,老五

90岁。他把长寿的一部分原因归于家族的长寿基因,另一部分则归功为生活习惯。赵洪来拿出手机,打开微信步数记录排行榜,他的排名都很靠前。只要不下雨,他就会出门散步,常常一走就是上万步。吃完早饭和晚饭,他还会陪老伴下楼走几圈。

数十年来,赵洪来每天晚上9点睡觉,清晨5点起床,每天保证睡足8小时。饮食方面,他每顿只



赵洪来和老伴的合影

吃一碗饭,每天要喝二两白酒。“我爱吃水果,坚持喝奶粉。年轻时,我一顿要吃三碗饭,体重只有100斤,现在反倒有120斤了,身上的肌肉更结实了。”赵洪来自豪地说。(浙江温州 孙文静)

## ■养生学堂

### 手脚冰凉脸却发烫是咋回事

**问:**我身上有个怪现象:不管什么季节,手脚摸上去都是凉的,但却不觉得冷,很多时候还觉得身体发烫,脸上热得通红。请问这是怎么回事?要怎么调理呢?(湖北武汉 肖女士)

**答:**很多人认为手脚冰凉是“虚”“寒”造成的,于是坚持多喝热水、多穿衣、吃补药,但是收效甚微。事实上,手脚冰凉未

必都是因为阳虚,还有可能是肝郁导致的。一般来说,阳虚型手脚冰凉的人常伴有全身怕冷的症状,但肝郁型手脚冰凉的人,只是手脚摸上去凉,但自己却感觉不到冷,脸上还总是热烘烘的。

通常来说,肝郁型手脚冰凉多见于女性,她们往往还伴有心情抑郁、失眠多梦、食欲下降、口苦咽

干等不适,所以,日常调理应注重疏肝解郁。食养方面,建议平时喝点薄荷茶、玫瑰花茶。此外,按对穴位也能起到宽胸理气的功效,建议平时常按摩膻中穴(两乳头连线中点)、内关穴等。(北京中医药大学东直门医

院中医科医师 王建伟)



## ■食疗药膳

### 苹果柠檬茶 养阳不上火

中医认为,春夏宜养阳,可适当多吃些温性食物,但也要避免过度,以免引起上火等不适。在这,给大家推荐一款水果茶,既有养阳效果,又能有效避免上火。

准备苹果、雪梨各1个,柠檬片3片,火龙果半个,芒果半个(此为2—3人的分量)。将所有水果洗净去皮,除柠檬片以外全部切丁。将所有水果放入煮茶壶,加入2包红茶,倒入沸水,加盖闷5分钟即可。或者先将红茶冲泡好,然后加入切好的水果丁,再加热5分钟即可。

为了让这道果茶喝起来更健康,煮茶时最好不加糖或少加糖。为了让风味好一点,在选水果的时候,尽量选择酸一点的柠檬和其他甜一点的芒果、苹果相搭配。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

## 喝茱萸粥温补肝肾

给大家推荐一款时令养生粥——茱萸粥。

准备山茱萸10克,山药、薏苡仁各30克,大米100克。将茱萸肉洗净,用清水泡软。薏米、大米洗净,清水浸泡。山药刮皮洗去黏液后,切片或小段备用。将大米放入锅中,加适量清水,大火煮沸后加入薏米、山茱萸肉,大火煮沸后加入山药,煮沸后转小火,熬至粥变浓稠,最后加盐调味即可。

中医认为,山茱萸具有补益肝肾、涩精固脱的功效,山药具有益胃补肾、固肾益精等功效,薏米具有利水健脾、除痹清热的功效。三者搭配煮粥,能辅助调理腰膝酸痛、眩晕耳鸣、精神不振、脾虚腹泻等不适。此粥老人小孩都可食用,如果有上述不适,可每天喝1—2碗,连喝两周即可。(广州中医药大学第一附属医院药学部副主任中药师 梁文能)