

血管年龄决定寿命

这些习惯正给你的血管添堵



你可能从没意识到,每天一些看似平常的行为习惯正在让血管弹性变差,血流变慢,甚至比实际年龄老十岁。今天咱们就来扒一扒,那些让血管“未老先衰”的元凶!

高盐高糖高风险

盐吃太多的危害。血压升高,盐里的钠像海绵吸水一样,让身体存更多水分,血量猛增,心脏得拼命泵血才能推动这些“超载”的血液,时间久了血压就蹭蹭涨;血管变脆,长期高血压像“打气筒”一样冲击血管,水管(血管)内壁被冲得坑坑洼洼,胆固醇趁机卡在裂缝里,慢慢就把血管堵成“窄胡同”;心脏不堪重负,心脏天天超负荷工作,心肌越来越厚,最后可能连正常跳动都费劲,甚至“罢工”,也就是心衰。

糖吃太多的危害。血管长锈斑,糖分超标会转化成脂肪黏在血管内壁,像水管里结水垢,血管变窄变硬,也就是动脉硬化;血糖玩蹦极,吃甜食后血糖忽高忽低,血管内壁被“晃”得伤痕累累,炎症因子像小刀子一样持续刮擦血管;血液变稠,多余的糖变成甘油三酯,血液像掺了油一样黏稠,心脏得费

老大劲才能推动血液循环。

盐糖摄入都超标,伤害翻倍。盐和糖会“狼狈为奸”:盐让身体更“锁水”,血糖更难控制;高血糖又让肾脏更使劲回收盐分,血压更高。在这种恶性循环下,中风、心肌梗风险比普通高3倍多。

除此以外,高脂肪、高胆固醇以及含有反式脂肪酸的食物,也对血管健康形成危害,建议尽量要少吃。

久坐躺平不爱动

每天钉在椅子上超过8小时,腰椎废了,血管也废了;能躺着绝不坐着,能坐着绝不站着,体检报告一片飘红;白天坐办公室,晚上躺沙发玩手机,心脏血管双重暴击……下面说说久坐不动带来的伤害。

心脏被累垮。久坐时,腿脚血流像堵车一样变慢,心脏只能拼命使劲泵血,时间久了心脏容易“累垮”,导致心肌缺血甚至心脏病。每天坐满8小时的人,心脏病风险比普通高47%。

血液变黏稠。坐着不动会让脂肪和糖分在血液里堆积,血管像

生锈的水管一样越堵越窄,容易引发高血压、糖尿病。研究发现,坐1小时以上血液黏得能粘住血管。

腿上绑“炸弹”。久坐会让小腿血流淤积,可能形成血栓(血块)。如果血块突然脱落冲到肺里,分分钟要命。连续坐12小时不挪窝,肺栓塞风险翻倍。

血管提前老化。年轻人久坐会让血管像用了十年的水管一样僵硬,明明30岁的身体,血管年龄可能直奔40岁。

熬夜焦虑压力大

天天凌晨两点睡,心脏跳得比跑完800米还快;情绪焦虑党压力大到睡不着,血压和心跳一起“蹦迪”;有病史的人,高血压/糖尿病还熬夜,相当于给心脏“火上浇油”……以下是熬夜、心理压力大带来的不良影响。

心脏变脆。熬夜时心脏加班运转,心跳乱得像“打鼓”,长期高压下可能出现心肌缺血、心律失常,甚至引发心梗。有研究显示,连续熬夜3天,血管年龄直接老10岁。

血管生锈。熬夜压力让血管里的胆固醇、甘油三酯疯狂堆积,血管壁像被垃圾堵住的下水道,血流变慢,动脉硬化风险飙升。年轻人熬夜一年,血管可能比同龄人硬30%。

血压狂飙。熬夜会让身体分泌大量肾上腺素,血管被迫收缩变窄,血压蹭蹭涨,心脏累到“吐血”。很多人熬夜后头痛、心慌,其实是血压报警的信号。

血栓潜伏。熬夜让血液黏得像糖浆,下肢容易形成血栓(血块),一旦冲到肺里或心脏,分分钟要命。数据显示,40岁以下猝死案例中,60%和熬夜引发的心血管问题有关。

(北京青年报 王 健)



老人防跌倒牢记12字口诀

在我国,跌倒是65岁及以上老年人因伤害死亡的主要原因。2025年6月9日至15日是我国首个“老年人跌倒预防宣传周”,主题是“主动防跌倒,积极老龄化”,并提出“要锻炼、要服老、要适老、早治疗”的12字防跌倒口诀。

1. 保持运动,防摔好方法。

“要锻炼”,即老年人在任何时候开始锻炼都不晚,在确保安全的前提下,可以通过金鸡独立、提踵、坐站练习、打太极拳、练八段锦等锻炼方式改善自身的肌肉力量及平衡功能。

跌倒在老年人中较为多发,跌倒是≥65岁老年人受伤的主要原因,建议≥65岁老年人多进行运动,以降低跌倒风险。社区有许多关于老年人干预措施的研究,包括运动(如步态、平衡和腿部力量锻炼)、环境、药物等多因素干预,发现运动对预防跌倒最有益。

那么,怎样去运动?世界卫生组织发布的有关体力活动和静息行为的全球指南建议,老年人应进行多种形式的身体活动,如平衡功能、力量锻炼和柔韧性等。该建议适用于所有老年人。

中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南则建议,对于老年人,平衡型运动或柔韧性运动可以提高个人抵抗身体内外力量的能力,改善运动能力,可预防跌倒和外伤。我国相关指南还建议,从运动形式上,太极拳、瑜伽等运动有利于提高老年人的平衡能力与灵活性,降低跌倒风险。

2. 接受变老,适应慢生活。

“要服老”,即老年人在心态上应接受增龄导致身体机能退化的现实,主动接受并使用必要的适老辅具;在行上,要习惯“慢”节奏,起床、起身、站立、走路、上车等动作都要“慢”一点。

研究显示,跌倒风险随着年龄的增长而增加,原因有很多,包括身体虚弱、平衡、认知和视力方面的问题,还有药物、急性疾病以及环境因素的影响。其中,有跌倒史的人再次跌倒风险很高。衰老是正常的生理过程,不必过于担心,掌握科学的预防方法,就能有效减少跌倒发生的风险。老年人要积极调整行为方式,适应衰老。在日常生活中,老年人应养成“两慢、三不急、三个30秒”的习惯。

“两慢”即慢转身、慢回头;“三不急”即不急站起转身、不急过马路、不急追赶公交车;“三个30秒”即睡醒后在床上躺30秒、下地前在床上坐30秒、站起后停30秒,之后再站起迈步活动。

老年人的日常衣着也很重要,要尽量选择尺寸合适、松紧适中的衣物,不要选择裤腿长度过踝的裤子。选择鞋子时,鞋跟在2厘米左

右比较合适,鞋底要纹理清晰、防滑、抓地力好。老年人可将鞋的足弓处垫高,以增强支撑,缓解压力。

另外,老年人要尽量减少在夜晚光线不好、雪天、雨天或浓雾天外出。出行时,不宜携带重物,应尽量选择平整路面慢走。

3. 环境适老,安全有保障。

“要适老”,即对老年人生活的居家环境进行适老化改造,如改善家中照明,室内光线强度适中;去除室内不必要的台阶和门槛;使用防滑材质的地板、地砖并注意保持地面干燥;在马桶、淋浴室、床、沙发、台阶、楼梯、斜坡等重点位置安装扶手等。

老年人最好在75岁前完成家中的适老化改造。如果觉得暂时不需要,也要建立适老化改造的理念,在装修或者设计家居时,给日后的适老化改造留有余地。如必要时,卫生间马桶旁边需要安装扶手,但是安装扶手要注意人体工学,高度和尺寸要根据老人的需要和身材来设定。床边放一张写字台或者桌子,可能比床头柜更适合老年人。

写字台的台面较大,可以方便放置药品、水杯、眼镜等物品,而且写字台的高度适合老年人从床上起来时当扶手助力。茶几要选择高一些的,老年人猫着腰去拿取东西,不太方便。茶几的边要圆,方便老年人从茶几边上坐到沙发上。沙发不要选特别软和特别矮的,沙发面要稍高并且稍硬,方便老年人起身。插座不建议安排在桌面下,老年人低头弯腰容易发生危险,建议把插座放在桌面上方。走廊要设置夜灯,方便老年人起夜。吊柜较高不宜过多,建议在中部和低部增加储物空间或者挂钩、小架子之类的物品。

4. 治疗疾病,防在源头处。

“早治疗”,即老年人应积极治疗跌倒相关疾病,如神经系统疾病、心血管疾病、眼部疾病、骨骼关节疾病等;如果发生了跌倒,无论受伤与否都要及时告知家人和医生,以及时排查跌倒发生的原因。

在有心血管病的患者中,心衰和心律失常患者跌倒风险尤其较高,可能是由于心输出量减少、服用多种药物或与其他合并症的相互作用所致。

一项针对老年人的大样本回顾性分析得出结论,与无心衰的患者相比,有心衰的人跌倒的风险高14%。房颤患者也容易跌倒,与无房颤的患者相比,房颤患者跌倒风险增加98%。体位性低血压也是跌倒的危险因素。

预防心血管病患者跌倒声明认为,老年人还应筛查体位性低血压。因此,控制好跌倒相关疾病有助预防跌倒的发生。

(泉州市卫生健康促进中心供稿)

来学一招,让风扇吹起来更凉快

说到用风扇,很多人的第一反应就是拿起来对着吹,其实,你可能一直都用错了!

风扇从来都不能降温?

在揭秘风扇的正确用法前,先来说风扇的降温原理。

不知道你有没有想过一个问题:空调是通过制冷剂、压缩机的工作,把房间里的热量转移到房间外面,可以说是实打实地吹出了冷气。但普通的风扇似乎只是把风送到你面前,风扇前后的空气温度并没有发生变化,那为什么吹普通的风扇就会让人觉得凉快呢?原理很简单,用初中学到的知识就可以简单概括为:蒸发—吸热—制冷。

其实,气体流速增加可以加速蒸发(汗液)的蒸发,水分蒸发的过程可以有效地带走身体表面的热量。而人体的体温一般是高于周围气温的,所以在正常情况下,身体会向周围释放热量,贴近皮肤的空气也会“加热”。如果空气流动比较差,皮肤附近的空气被身体“加热”后,跟身体的温差减小了,热对流也会减弱,身体表面的热量就更难传递出去。而电风扇能让空气流动起来,带走皮肤表面相对

比较热的空气,让皮肤跟空气之间的热对流能够更顺畅地进行,所以就会觉得凉快了。

也就是说,风扇确实没有降低气温,它只是通过空气流动降低体感温度。其实,利用风扇的这一特点,就可以减少空调电费。比如,美国能源部就建议在开着空调的同时开电风扇,这样能让体感温度下降2℃左右。这样一来,就可以把空调的温度稍微调高一点。

普通风扇也能实现“降温”

其实,风扇不一定要配合空调才能降温,只要摆对风扇的位置,就能起到意想不到的效果——将风扇头朝着窗外向外吹。

风扇在吹风的时候,风扇周围的空气流速比较快,根据伯努利效应,流速大压强小,房间里其他地方的气体会朝这个方向运动。如果在另一面打开一扇窗户(即便不是正对面也没有关系),外面凉爽的空气就会快速补充进来,这种方法能够快速让整个房间变得凉爽下来。

这个更新室内空气的方法不仅能够在夜晚帮助房间降温,也能在火灾现场给消防员提供帮助。比如,渥太华消防局在应对火灾烟

雾的时候所采用的“负压通风方法”,就是利用类似的方法,在房间的某个开口向外吹风,快速排空房间里的烟雾。

当然了,这种请冷空气进家门的方法只适用于室外温度比室内温度低的情况。

空调扇=空调+风扇?

既然说到空调+风扇的组合,不得不说一说空调扇。市面上有许多种类的空凋扇(或者叫冷气扇),这些风扇真的能起到制冷的效果吗?

首先可以肯定的是,它们确实能制冷,但制冷的方法比较简单粗暴——绝大部分空调扇的制冷方法都是在风扇前加入水和“冰晶”,通过风扇吹风将凉气吹到室内,达到降温的效果。

冰晶看起来神奇,说白了就是个冰袋,风扇吹出的风会经过冰晶,自然就能降温了。按照这个原理,如果你家里只有普通风扇,在风扇前面放一碗冰或者装满冰的矿泉水瓶,也能起到类似的效果。

最后提醒大家,夏天该开空调还是要开的,别为了节约空调费而中暑,那就得不偿失了。

(据科普中国)