

血管变硬 心脑血管受损, 关节变硬 行动不便……

# 四个部位越软越健康

说一个人“身子骨硬朗”,是在夸赞他身体健康;但若“硬起来”的是以下四个器官,就需要小心了,这可能暗示身体正在发生某些病变。



## 血管变硬, 心脑血管受损

血管是人体血液流通的“管道”。南方医科大学南方医院心血管内科教授许顶立说,年轻的血管富有弹性、内壁光滑柔软;血管慢慢老化后开始变硬,表现为内壁增厚失去弹性、管腔变窄容易淤堵。45岁以上男性和55岁以上女性动脉硬化高发,可引起冠心病、心肌梗死、缺血性卒中等。除年龄外,抽烟、喝酒、肥胖、血脂血糖超标等都会加速血管硬化。

南方医科大学南方医院心血管内科教授许顶立表示,血管虽然被肌肉等组织包裹,但人们对血管变硬并非毫无知觉。比如,耳鸣、头晕头痛、困乏疲倦、记忆力减退、睡眠障碍,甚至四肢麻木等也可能是警示信号。由于耳垂对缺血情况特别敏感,当血管变硬后,血液无法正常输送到耳垂,就会出现缺血性皱纹,被称为“耳褶心征”。

我国有2.9亿心脑血管患者,高居死亡率之首,预防血管硬化,对控制其发病率有重要意义。许顶立说,目前并没有阻止血管硬化的方法,但通过调整饮食、增加运动等可避免血管过早硬化。比如,适当多吃蔬果等植物性食物,少吃高糖高脂高盐食物,不暴饮暴食;进行游泳、跳舞、瑜伽、打太极等有氧锻炼;戒烟限酒。若血管已明显硬化,必须遵医嘱服药。60岁以上人群,即使还没发现血管硬化问题,也要每年体检,了解自己的血脂、血压水平。

## 关节变硬, 行动不便

人体有206块骨头,骨与骨间主要靠关节连接。关节一般由关节面、关节囊和关节软骨组成。就好像汽车零部件,关节会在长期运动中磨损,且磨损面骨骼可能会越来越厚、越来越硬。

北京大学人民医院骨关节科主任医师林剑浩指出,除年龄因素,外伤、肌肉痉挛、高强度运动、超负荷劳动等都会导致关节磨损。关节是否会因磨损变硬主要取决于两方面:一是关节有没有出现增生或病变,二是关节外肌肉能否提供足够的支撑。

临床常见疾病中,类风湿关节炎、痛风、骨质增生等都存在关节硬化问题。以关节炎为例,其会导致关节处血液循环不畅,出现关节肿胀、屈曲困难,严重时可能令患者卧床不起,殃及心血管系统、呼吸系统等。

林剑浩说,女性绝经后、男性60岁后,骨量流失最为严重,一定要注意补钙并保护好关节。补钙应以饮食为先,油菜、小白菜、芥菜等蔬菜,虾皮、贝类等海鲜,以及牛奶、豆浆等都富含钙,可适当多吃。老年风湿病患者尤应注意保暖,秋冬季建议戴好护膝。进行拉伸训练和增强腿部肌肉都有助保护关节,推荐两个力量训练动作:1.卧床,在膝关节伸直状态下抬起双腿约15°,尽量保持,而后重复该动作,每天10~20次;2.闭目单脚站立。深蹲、爬山等运动易伤膝盖,应当少做。

## 肩颈变硬, 长期疼痛

现代社会催生的“低头一族”,或多或少都经受着肩颈僵硬疼痛的困扰。世界卫生组织统计,我国颈椎病发病率为17.3%,患者超过2亿,长期低头工作、久坐、坐姿不对等为主要诱因。

林剑浩说,人体颈椎的生理结构决定了它的承受力。低头动作使颈椎下段发生角度改变后,应力负荷随之增加,长期如此,轻则导致肩颈僵硬疼痛,重则引发肩颈结构变化,出现血管及神经压迫症状,包括头晕、头痛、易疲劳、睡眠质量下降、记忆力减退等,也可能造成面部发黄、发暗、长斑、皮肤衰老等。

无论使用电脑或手机,都建议尽量平视,可借助支架操作;避免久坐,超过半小时就站起来做个伸展,双腿分开,向上伸手,向下摸地;还可转颈、转肩、扩胸转腰。此外,挺胸收腹,单手掌贴住后颈部,由上至下反复拿捏,或双手交叉至后枕骨处,拇指由中间向两侧反复按揉,也能缓解僵硬。

## 肝脏变硬, 机体瘫痪

占整个肝脏84%的肝细胞,是维持肝脏合成、解毒、凝血及免疫等功能的基础。肝脏长期受损后会“结疤”,逐渐由健康的嘴唇样柔软,变得像鼻尖,甚至额头一样硬,也就形成了肝硬化。

我国是“肝病大国”,慢性乙肝病人约

2800万,丙肝700万~1000万,还有为数不少的酒精性肝病和非酒精性脂肪肝患者。上述肝病本身并不可怕,但若采取有效措施,部分患者可发展为肝硬化,甚至肝癌。以脂肪肝为例,从脂肪肝到肝癌大致经过四步:单纯性脂肪肝→脂肪性肝炎→肝纤维化→肝硬化→肝癌。若能在前三个阶段进行治疗,肝损伤是可逆的,一旦发展到肝硬化则难以逆转。

首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心主任贾继东说,肝硬化是慢性肝病长期发展累积的结果。许多致病因素可引起肝脏的炎症反应,包括慢性病毒性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪肝、药物性肝损伤、自身免疫性肝病等。在我国,慢性病毒性肝炎所导致的肝硬化最常见,主要由经血液途径传播的慢性乙肝或丙肝所致。因长期大量饮酒诱发酒精性脂肪肝,及超重、肥胖、糖尿病等因素所致的非酒精性脂肪肝也越来越多,部分人可发展为肝硬化。

预防肝炎和肝病,就能防住肝硬化及肝癌。首先应接种乙肝疫苗,避免注射、文身、文眉等消毒不严格的有创操作;其次养成良好的生活习惯,控制好体重;得病后应遵医嘱服药,不可乱服保健品,避免不必要的肝损伤。已有慢性肝炎或其他慢性肝病者,应去正规医院进行系统治疗和长期随访,一旦出现消瘦、面部黧黑、眼发黄、反复鼻出血、刷牙时牙龈出血等迹象,更应及时去专科医院诊治。所有慢性肝病患者,尤其是肝硬化患者,最好每3个月做一次肝功能、甲胎蛋白、B超等检查,以便早期发现可能出现的肝癌。(综合)

# 五招, 轻松防止冰箱产生异味

冰箱是每个家庭都必不可少的家用电器,大部分家庭都遇到过冰箱里出现异味的情况,这异味从何而来?

虽然冰箱里温度很低,但低温环境却不能杀死细菌,它只能通过降低细菌活力来延缓食物的氧化,所以长期保存在冰箱中的食物也会腐败变质,造成细菌大量繁殖,细菌代谢产生的气体,比如甲基胺、硫

化氢等就是异味的来源。

那么,怎样防止冰箱产生异味呢?

- 1.食物用保鲜盒或保鲜袋密闭存放。为了避免食物串味,在存放不同种类的食物时,最好将其放入保鲜袋或保鲜盒中。
- 2.果蔬食物储存前要筛选、处理。蔬菜放进冰箱前应摘去老叶、坏叶并清洗干净,以免污染冰箱环境。

3.肉类食品要提前清洗血渍。肉类食品中的血渍极易滋生细菌产生异味,因此,肉类食品应先清洗干净血渍,再用保鲜袋裹紧存放在冷冻室中。

4.分区管理冰箱空间。要想冰箱长时间保持清洁无异味,建议遵循熟食在上,生食在下的原则,将各类食物进行分区管理。

5.定期清理清洗冰箱。定期清理冰箱

内的食品和清洗冰箱,可有效减少细菌滋生。清洁冰箱时应先断电取出所有食物,再用湿的软毛巾配合专用的冰箱清洁剂进行擦拭;清洗后可以在冰箱内放一小盒苏打粉,它能保持冰箱内气味清爽。

此外,由于食物在冰箱中的保存时间有限,放入冰箱中的食品应尽快食用。

(综合)