



红酒洋葱木耳可软化血管？ 别信！医生告诉你大实话

动脉硬化是中老年人必须面临的，它是造成三高、心梗和脑梗的主要因素。民间关于软化血管的说法有很多，喝红酒、吃洋葱和黑木耳软化血管的说法广为流传，那么到底有没有科学依据呢？重庆大渡口区的李大爷1年前发现血管硬化后，听说喝红酒能活血化瘀，软化血管。于是喝酒比之前更频繁了，酒量也大增。可是今年体检时，发现血管硬化不但加重，还出现了血管斑块变大。九龙坡区的段大妈1年前查出血管硬化后，听人说吃洋葱和黑木耳能清理血管垃圾软化血管，于是几乎每天想着法吃洋葱和黑木耳，可上周段大妈突发中风偏瘫，住进了医院。不少血管软化的民间土方，至今仍然有人相信。医生提醒：其实根本就不存在软化血管的方法，血管软化靠吃来解决是无稽之谈。



身体的血管真的能被“软化”吗？

随着年龄的增长，我们的血管就像用久的管道一样，会出现变脆、变硬、老化等情况，这是因为血管壁中积累了很多物质所致。而当血管的弹性变小后，它就会变得很“硬”，这就是我们常说的动脉硬化。

等到血管中形成斑块后，变硬变厚、管径变小的血管壁就可能会出现狭窄，甚至是堵塞的情况，引起动脉粥样硬化，最终导致中风、心梗等疾病的发生。此时我们所说的软化血管，是在这个过程中使用了药物，达到降低血脂的作用，从而阻止血管进一步阻塞，缓解出现的症状。所以准确来说，不存在软化血管的说法。再加上血管变硬后，想要重新“软化”的可能性很小，即便是通过药物也很难将血管变回到原先的样子，更不用提仅凭食物就能软化血管了，这是很不科学的说法。但是，软化血管的说法仍旧骗了国人30多年。接下来，我们以生活中常提到的红酒、洋葱、黑木耳这3种食物，来和大家具体说说为什么它们不能软化血管。

别再迷信民间土方 红酒、洋葱、黑木耳不管用

很多人对红酒能软化血管深信不疑，是因为红酒中含有白藜芦醇，能在一定程度上起到养护血管的作用。然而这一说法仅在动物实验中得到证实，对人体产生的作用并不明确，更不能说它能够软化血管。再加上红酒也是一种酒，如果过量饮用可能会损伤血管和肝脏，起到适得其反的效果。

洋葱软化血管也只在动物试验中得到验证，在人体的效果还未证实。曾有研究人员从洋葱中提取出前列腺素a，然后进行高浓度的提纯，将其中的有效成分作用于小白鼠，最终得出了洋葱能软化血管的结论。但是动物与人的运转机制并不能画等号，洋葱中的有益成分能在白鼠身上发挥效果，却没有研究证实能作用于人体。

黑木耳软化血管的说法过于夸张。传统医学认为，性味甘平的黑木耳具有凉血活血、清热解润的作用，这一说法同样在现代医学中得到佐证，因为黑木耳中含有多种矿物质、维生素等，能够在一定程度上起到抗动脉粥样硬化、抗血栓和血凝形成的作用，但是直接说黑木耳能软化血管，其实是夸大了黑木耳的作用。

总而言之，红酒、洋葱、黑木耳这3种食物并不能起到软化血管的作用，过量使用反而会起到相反的效果。

软化血管是伪命题 为什么总有人上当？

虽然查阅相关的资料就能发现软化血管是一个伪命题，但仍有很多人愿意相信。要知道动脉血管遍布全身，如果它一旦出现问题，身体的很多脏器都会受到一定程度的影响。若外周动脉硬化，我们的下肢就可能出现间歇跛行、缺血疼痛等，严重时甚至会因为坏死而需要截肢。若冠状动脉发生硬化，冠心病的患病风险会有所增加，情况严重时还可能造成心梗，对我们的健康造成威胁。

而已经硬化的血管就像生锈的管道一样，内管道壁非常的脆弱，如果受到高血压等刺激，身体的血管就容易发生堵塞，严重时甚至会破裂。和大家预想不同的是，这样严重的后果具有隐匿性，病情处于轻中度时，可能不会出现明显的症状，这也是很多人急于寻找软化血管方法的原因。

医生提醒大家，动脉硬化带来的伤害可能无法逆转，但是生活中可以通过积极的干预来延缓血管硬化的速度，这样才真正对我们的血管健康有益。



延缓血管硬化 这4件事应重视起来

当发现血管弹性较差时，除了要咨询医生，还可以从以下4方面入手，延缓血管硬化的速度，呵护我们的血管健康。

1. 注意饮食 不管什么时候都要注意饮食清淡，控制油、盐、糖以及胆固醇摄入，多吃含膳食纤维的粗粮和新鲜蔬果。适当地吃含钾的蘑菇、豆类豆制品、香蕉和菠菜等，能对抗钠离子，预防动脉硬化，保护心脏健康；适当地增加含碘食物摄入，如海参、海鱼、海带或紫菜等，能加快脂肪和糖分代谢，减少血液中胆固醇含量；多吃含钙的贝类、鸡肉以及豆类等，同样也能降低胆固醇水平。

2. 多运动 多运动是防止血管硬化的最好方法，特别是步行，不仅能稳定血压和血脂，而且也能加快血液循环，改善动脉硬化。

3. 戒掉坏习惯 拒绝熬夜，以免扰乱生物钟，刺激肾上腺素分泌，促进血管收缩，减慢血液流通速度，升高血液黏稠度，进而引起动脉硬化或堵塞；拒绝吸烟喝酒；最重要的是调整好情绪，保持乐观心态，避免大喜大悲。

4. 控制好慢性病 高血脂、高血压、高血糖、高尿酸以及超重等都是引起动脉硬化的因素，所以应注意控制。

据健康时报



第二个节气“雨水”来了 红糖阴米粥，暖胃又暖心

2月19日是二十四节气中第二个节气“雨水”。顾名思义，从这天开始，我国各地雨水渐多。时值冬春交替，雨日增多、降雨增强，气温波动起伏较大，大家要及时增减衣物，避免感冒。

跟随二十四节气，记者邀请美食达人精心推荐“小美好”的小份菜，雨水时节教你做一款温热、清甜的粥，和家人一起分享这份甜丝丝的暖意。这次请到的是重庆市杨记味功夫餐饮管理有限公司行政总厨兼研发总监王清云先生，教大家如何在8分钟内熬出一道软糯香甜的红糖阴米粥，暖胃又暖心。

王清云介绍，红糖阴米粥所选用的阴

米是高山阴米，是重庆本土所产的优质高山糯米，经浸泡、沥米、蒸米、阴干等工序制成，经加工后具有滋润补肾、润肺、健脾、补中益气、清胆养胃等食用功效，营养价值高，是养生美容的传统美食。

材料：阴米150克、枸杞6颗、红枣4颗、生粉40克、糖桂花8克、水1300克，红糖适量。

制作方法：将阴米油炸至膨胀、起泡。起煲加入适量的清水加热，依次加入适量的红糖汁、糖色汁、红枣、枸杞，水沸腾后加入炸好的阴米，用木勺不停推动煮制1分钟，加入适量的芡汁后，继续用木勺不停推动米粥，搅动至均匀后关火加盖。几分钟，就能吃到又暖又甜，热腾腾的红糖阴米粥。

据上游新闻



康养堂《每日健康科普》 栏目征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨报读者提供健康帮助，请将文字内容发给我们。（单篇文章500字以内，文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。）

投稿邮箱：kangyangtang@qqzk.com
电话：17783599645

中国体育彩票排列3
第23040期开奖公告
本期开奖号码：3 3 4

中国体育彩票排列5
第23040期开奖公告
本期开奖号码：3 3 4 8 7

中国体育彩票7星彩
第23018期开奖公告
本期开奖号码：2 8 0 4 2 3+4

重庆市体育彩票
管理中心
2023年2月19日