

血管是没办法被“软化”的

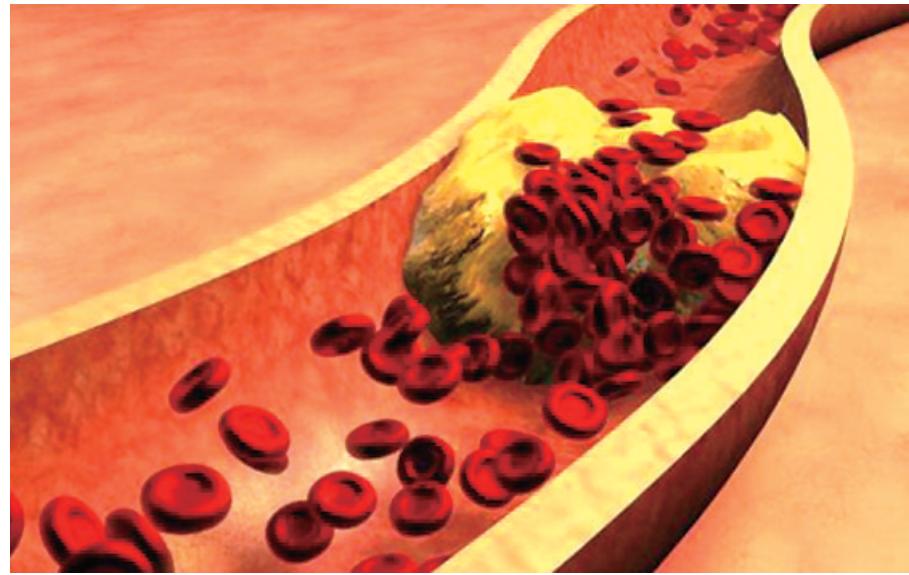
要想搞清楚血管是否可以“软化”，需要先弄明白什么是动脉硬化。这是以脂质代谢障碍为基础的一类病变，以胆固醇及低密度脂蛋白为主的脂质首先在血管内膜下沉积，然后逐渐在局部形成血栓，进一步通过纤维化及钙化形成动脉硬化斑块，最终导致动脉壁增厚变硬、血管腔狭窄。由于硬化斑块的外观多呈黄色，因此动脉硬化又常被称为动脉粥样硬化。

动脉硬化是一个不可逆的过程，出现硬化后的血管是无法恢复到正常状态的，因此动脉硬化血管硬化的进程只能延缓，不能逆转，也就是说血管是无法“软化”的！

这些土方法统统没有用

即便血管“软化”无法实现，仍有一些被认为可以“软化”血管的方法深入人心，但它们统统没有用。

喝醋 有些人认为喝醋就可以软化血管。诚然，硬化的血管斑块中的确含有一定的钙质成分，将钙质浸泡在醋酸中也确实可以产



生一定的溶解反应。但问题是经口摄入的食醋是无法直接进入血液的，并不能改变血液的酸碱度。而且人体血液的酸碱度是相对恒定的，不会轻易受到食物的影响。

过酸或过碱都会导致酸碱平衡紊乱，给人体带来极大的危害，甚至危及生命。另外，服用大量食醋还可能会腐蚀、烧伤消化道黏膜，可谓得不偿失。

吃木耳洋葱和大蒜 还有人相信通过吃木耳、洋葱、大蒜等食物可以使血管“软化”。这些食物一

定程度上有降血脂的功效，对新硬化斑块的形成有延缓作用。但对已经硬化的血管病变，尤其是陈旧性斑块，是无法使其“软化”消除的。

吃深海鱼油等保健食品 一些商家宣称诸如卵磷脂、深海鱼油等保健品可以“软化”血管，其实也是不对的。这些保健品的降血脂作用只能延缓动脉硬化的进一步发展，并不能直接作用于动脉硬化的病变，使硬化的血管“软化”。因此，通过食用保健品来“软化”血管是不可信的。

养护血管 还得是这四招儿

既然无法做到“软化”血管，那么怎样做才可以更好地保护我们的血管呢？无外乎老生常谈的这四件事。

合理健康饮食 提倡清淡饮食，减少高脂饮食的摄入，避免肥胖；

坚持适度锻炼 如游泳、骑行、健步走等，运动可以促进血液循环和机体的新陈代谢，有助多余脂质的消耗及代谢产物的排出；

严格戒烟 吸烟是动脉硬化形成的公认的明确危险因素。烟草中含有的尼古丁、煤焦油等物质可以损伤血管内壁，引起一系列的炎症和氧化应激反应，导致脂质代谢紊乱，使血液黏稠度增加，导致动脉粥样硬化的发生。

定期体检 三高（高血压、高血糖、高血脂）患者要严格控制血压、血糖及血脂水平，定期进行体检。同时还要定期进行血管方面的检查，包括无创（如血管超声）和有创（如血管造影）血管检查，了解血管硬化的情况，如出现动脉硬化，及时到血管外科就诊。

（据《北京青年报》）

一个让眼球变形的小动作，你可能每天都在做！

你是不是也喜欢揉眼睛？起床困难，揉！眼睛进灰，揉！熬夜刷手机，揉！殊不知这样的行为真的很伤眼。

一项国外研究，观察了人们在公共场所用手接触眼睛的频率，发现成年人是2次/小时，儿童是4次/小时，最多的人达到了14次/小时！

很多人不在意揉眼睛的习惯，觉得揉两下也没啥。那是不知道它的后果有多严重：你的眼球会变形，严重时会变尖，医学上叫圆锥角膜。揉眼是导致大量眼部损伤的主要因素，尤其是圆锥角膜。眼球是个非常柔软的组织，特别是外层的角膜部分，薄且有弹性。角膜通过恰到好处的弧度，将光线聚集起来，映射到眼底的视网膜上，让我们能看到世界。但它非常软，软到手一揉就要变形。

角膜被揉之后会变形，光线无法准确聚焦到视网膜上，出现一些分散和偏移，所以看东西会恍惚。好在角膜富有弹性，几秒后就能复原，这种散光体验也是暂时的。但如果经常这样揉，可能会长久影响

角膜形态，让健康的眼睛出现散光，或者散光度数提升，看东西就成星光镜了。

而对于先天角膜结构异常的人，或疑似圆锥角膜患者，经常揉眼可能会加重角膜病变，发展为圆锥角膜。一个不规则的圆锥形，对角膜屈光力的打击是毁灭性的。严重的圆锥角膜，散光一般都是700、800度起步，且无法通过镜片矫正，只能做移植。

揉眼睛更常见的结果是结膜炎。眼睛敏感且脆弱，很容易受到各种细菌病毒的感染。可能是因为你熬夜手机看太多，干眼症犯了，揉眼睛的时候不小心感染发炎，也可能是因为手不干净，用手或者衣服的脏袖子揉眼睛，导致的发炎。结膜炎的难受会让你更想揉眼睛，进入一个恶性循环。越揉越难受，越难受越用力，这进一步加重了对角膜的伤害。

所以，对于喜欢揉眼睛的人，该怎么做呢？能不揉就不揉啦！实在忍不住要揉的话，请把手洗干净，轻轻按压眼睛四周，不要按眼球。

（据新华网）

网红商品“十字棍”能让人远离弯腰驼背吗？

一段时间以来，一种叫做“十字棍”的商品走红网络，号称每天只要背着它站立十分钟就能改善不良体态，尤其对弯腰驼背有很好的矫正作用。眼下正值暑假，很多担心孩子天天弯腰写作业、时间长了会驼背的家长纷纷下单，一时间“十字棍”销量大增。这小小两根棍子真能解决驼背问题吗，驼背对身体有哪些严重危害，我们如何才能远离驼背？

驼背是一种较为常见的脊柱变形，由于胸椎后凸，人的后背像鼓起了一个大包，脖子前倾，看上去很不美观。一直以来，驼背在老年人中较为常见，但由于长时间低头含胸使用手机等电子产品，以及久坐不动等不良生活习惯，现在年轻人驼背正在呈现上升趋势。近段时间，“十字棍”“美背带”等产品热销网络，这些所谓的“体态神器”真能矫正驼背吗？

专家表示，各种网红矫正支具一般来讲用处不大，没有科学依据。如果小孩脊柱侧弯或者脊柱后凸畸形，必须要请专业的人

来进行矫形。至于其他的那个什么“十字棍”，第一它没有科学依据，第二也不可能小孩天天绑着这个“十字棍”。

驼背不仅影响美观，对身体也会造成严重危害。专家提醒，驼背易引发心跳加快、心慌的情况。严重的驼背还可能引起内脏移位，影响血液循环，导致颈椎曲度变小，严重时还会压迫颈动脉，引起脑供血不足、头晕、手臂麻痛等症状。

尽管每个人都想努力挺直腰板，但往往在不知不觉中还是慢慢低下了头弯下了腰。事实上，驼背并不是一种自然现象，专家表示，骨质疏松是导致驼背的最主要原因之一。人到老年后都有不同程度骨质疏松，但此时身体承受的负荷并未减小，容易弯腰驼背。因此，预防驼背从青壮年时期就要开始。

除了老年人，很多长期伏案工作者比如办公室里的白领也是驼背发生的高危人群，专家表示，可以适当通过锻炼来缓解。

（据央视网）