

4个信号说明血液“粘稠糊” 6招快速降低血液粘稠度

血液粘稠的4个信号

- 1.晚上清醒、起床头晕。血粘度高的
人,早晨起床会头晕目眩,跟普通人睡醒
后精神抖擞完全不一样,但一到了夜晚
就精神状态很好。
- 2.下蹲困难,蹲着干活时胸闷气短。
血液粘稠的人大多超重,这些人蹲下来
很费劲,即使蹲下也容易出现胸闷气短
的现象。这是因为人在下蹲时,血液回流
心脏的比较少,如果血液粘稠,肺、脑等
脏器还会缺血,引起呼吸困难。
- 3.午饭后困倦。健康人午餐后都会犯
困,但血液粘稠所引起的午后困倦跟它
有所不同。血粘度高的
人午饭后特别犯

血液粘稠危害健康

- 1.加快动脉血管硬化。血液变得
粘稠,就会伤害到毛细血管,甚至
堵塞毛细血管,因此过多油脂沉积
于血管壁上,会加快动脉血管硬化。
- 2.诱发或加重冠心病。血液黏
稠会引起的心、脑、肺、肾等重要脏
器的血液供应不足,造成器官缺血
缺氧,从而可致冠心病等心血管
疾病病情的加重。
- 3.促成血栓、栓塞形成。血液稠

6招降低血液粘稠度

- 1.多喝水。水堪称为速效稀释
剂。一夜酣睡后的失水、消化食物时
消耗的水,都是血液变粘稠的因素。
饮水可使血液立刻变稀。但饮
水要讲科学,对于没有基础疾病者,
要掌握好时机,如清晨起床、三餐前
一小时、晚间就寝前喝水 200 毫升。
有心脏、肾脏疾病者需遵医嘱饮水。
- 理想的稀释水是 20-25℃的白
开水或者淡茶水,其张力、密度等都
接近血液与组织细胞,值得提倡。
- 2.多吃具有稀释血液功能的食物。
如抑制血小板聚集、防止血栓形成
的有黑木耳、洋葱、柿子椒、香菇
及草莓、菠萝、柠檬等水果;具有类
似阿司匹林抗凝作用的番茄、红葡
萄、橘子、生姜;具有降脂作用的香
芹、胡萝卜、魔芋、山楂、紫菜、海带、
玉米、芝麻等。
- 蔬菜与瓜果除含有大量水分外,
其含有的丰富的维生素 C 及粗
纤维,可以在肠道阻止胆固醇的吸收,
有利于降低血粘稠的程度。
- 3.多食大豆。大豆含有丰富的
卵磷脂,这是一种乳化剂,能使血中
胆固醇颗粒变小,并保持悬浮状态,
有利于脂类透过血管壁为组织所利
用,降低血中胆固醇,使血粘稠得以
改善。
- 4.少吃动物内脏、动物脂肪及
甜食。动物内脏如猪脑、猪肚、肥肠
及动物脂肪含有大量胆固醇与饱和

很多人认为养生的关键在于保护身体某个脏器,却忽视疾病的根本来源于血液。当你的身体出现如下信号,证明你体内血液粘稠度(血脂)很高,需要格外注意。

度增高,血液流速便会减慢,血液里老化的红细胞集聚,会加重血稠而发生凝血,出现血液凝集块、造成血管堵塞,从而发生缺血性心、脑血管疾病。

脂肪,可加重血粘稠程度,促使动脉硬化。甜食糖分多,能升高血中的甘油三脂,也可提升血液的粘稠度。故三餐宜清淡一些,以素为主,粗细粮搭配。

5.坚持体育锻炼。如散步、慢跑、太极拳、爬山、游泳等,以促进血液循环,加快体内的脂质代谢。

6.消除忧虑,情绪乐观。吸烟对心脑血管的危害大家都知道,但其实,戒烟不止预防疾病这么简单。有研究显示,对于轻度高血压、高血脂的病人来说,戒烟的效益要远高于用药。

别以为血液粘稠只能出现在老年人身上,事实上越来越多的年轻人也有这些症状,大家都要多注意。

身体缺微量元素 会有哪些表现

知道自己缺乏哪些微量元素吗?你的身体会告诉你!七个信号暗示身体营养不足。

【信号1】头发干燥、变细、易断、脱发
可能缺乏的营养:蛋白质、能量、必需的脂肪酸、锌

对策:每日保证主食的摄入,以最为经济的手段为机体提供足够的能量。每日保证 3 两瘦肉、1 个鸡蛋、250 毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入;每周摄入 2-3 次海鱼,并可多吃些牡蛎以补充微量元素锌。

【信号2】夜晚视力降低
可能缺乏的营养:维生素 A(如果不及
时纠正可能进一步发展为夜盲症并出现角
膜干燥、溃疡等)

对策:增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入,两者分别以植物和动物的形式提供维生
素 A,后者吸收效率更高。

【信号3】舌炎、舌裂、舌水肿
可能缺乏的营养:B 族维生素

对策:洗米、蒸饭等可造成 B 族维生素
大量丢失,长期进食精细米面、长期吃素食,
同时又没有其他的补充,很容易造成 B 族维
生素的缺失。为此,应做到主食粗细搭配、荤
素搭配。

【信号4】牙龈出血
可能缺乏的营养:维生素 C

对策:维生素 C 是最容易缺乏的维生
素,因此,每日应大量进食新鲜蔬菜和水果,
最好能摄入 1 斤左右的蔬菜和 2-3 个水果。
其中,蔬菜的烹调方法以热炒和凉拌结合为
好。

【信号5】味觉减退
可能缺乏的营养:锌

对策:适量增加食用贝类食物,如牡蛎、
扇贝等是补充微量元素锌的有效手段。另
外,每日确保 1 个鸡蛋、3 两红色肉类和 1 两
豆类也是补充微量元素锌所必需的。

【信号6】嘴角干裂
可能缺乏的营养:核黄素(维生素 B₂)和
烟酸(维生素 B₃)

对策:核黄素在不同食物中含量差异很
大,动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰
富。为此,每周应补充 1 次(2-3 两)猪肝,每
日应补充 250 毫升牛奶和一个鸡蛋。

【信号】一碰就淤青
可能缺乏的营养:维生素 K

对策:在锻炼中,有的人稍微磕碰身上
就起青肿或淤血,并且久久不愈。虽然看
起来恐怖,但并不是大问题。这是身体缺乏
维生素 K 的一个信号。维生素 K 是止血功臣,
缺乏它,会延迟血液凝固。

可以通过补充花椰菜、芦笋和莴苣等富
含维生素 K 的蔬菜来缓解症状。

广告

啤酒的名称有什么来历?

朋友们,当您出差旅行到
饭店用餐时,或许会喝上一瓶
啤酒来解除您旅途中的疲劳;
当您与家人团聚,与亲友会餐
时,也可能会饮上几杯啤酒助
兴;当您逢年过节全家聚餐或
在喜庆的婚宴上更离不开啤
酒。总之,啤酒已经是人们生
活中离不开的饮品。那么,您
知道为什么它叫“啤酒”吗?

啤酒在我国的出现还不
到 100 年,它是从 20 世纪初
才传入我国,属于外来酒种,
就是人们所说的“洋酒”。就
拿啤酒的“啤”字来说,中国
过去的字典里是不存在的。后
来,有人根据英语对啤酒的称
呼“Beer”(比尔) 的字头发音,

采用其谐音译成中文“啤”字,
并创造了这个外来语文字;又
由于该饮料具有一定的酒精,
故翻译时用了“啤酒”一词,
一直沿用至今。

据遗留的文字记载考证,
啤酒已有约 6000 年的历史。
今天,啤酒已发展成为世界酒
类中生产量与消费量最大的
酒种,世界上约有 165 个国
家和地区生产啤酒,世界一年
啤酒生产量达 1.5 亿多吨,世
界人均消费量 21 升以上,成
为国际上通用的饮料。我国是
近年来啤酒发展速度最快的
国家,2002 年中国啤酒产量
超过美国,成为世界第一啤
酒大国,2007 年啤酒产量比
美国多

1500 万吨,已在全球遥遥领先。



白内障患者一定要 远离治疗误区!

2月27日爱尔眼科将举行白内障病友元宵喜乐交流会

新春佳节家人团聚,陪伴父
母之余,你是不是也发现他们的
视力开始下降了,不论看远看
近都变得模糊,这可能是患上
了白内障!随着年纪增长,白
内障的发病率会逐渐提升,80
岁以上老人白内障发病率接
近 100%。

不少白内障老人宁可拖着
或者吃药、点眼药水,也不肯
到医院手术治疗。目前,世界
范围内,没有一种药物被证实
能有效治疗白内障。盲目信赖
眼药水广告,不仅浪费了金钱,
也耽误了病情,只有手术治疗
才是目前公认的治疗白内障
的有效方法。随着医学技术

的进展,白内障已经成为常见
眼科手术。如果白内障过于成
熟,反而会增加手术难度,也
更难恢复到满意视力。眼科医
生建议,当白内障明显影响到
视力时,即可考虑手术。

为帮助更多白内障患者了
解和治疗白内障,2月27日上
午 9 点,衡阳爱尔眼科医院于
6 楼会议中心举行“白内障
病友元宵喜乐会”,手术专家
讲解白内障防治知识,现场猜
灯谜领好礼,共度元宵佳节。
预约白内障手术享受最高
2000 元优惠!诚邀老年朋友
及家属报名参与。报名热线:
8239955/18974738806。