

四个信号预警“血稠”

50岁以上中老年人易患血液粘稠。血液粘稠的直接危害是引起心、脑、肺、肾等重要脏器的血液供应不足，引起缺血、缺氧，从而导致冠心病、脑梗死、肾衰等疾病的加剧。

不过血粘稠度增高是有早期预警信号的，稍加留意就能察觉出来。如果你的身体出现了以下四个预警信号，能说明体内的血液粘稠度可能偏高。此时要引起重视，或及时到医院就诊，避免意外事件的发生。

晨起时头晕但晚饭后清醒 临床观察显示，血液粘稠度高的人，早上起床后会感到脑袋晕乎乎的，没有力气，更没有睡醒后神清气爽、精力充沛的感觉。直到吃过早饭后，大脑才逐渐清醒起来。晚饭过后，精神状态反而最好，很兴奋，有

的人甚至到了半夜都没有困意，这可能就是血液粘稠度增高向人体发出的信号。

午饭后犯困需立即睡觉 正常人吃过午饭后都会有困倦感，但尚可忍受。而血液粘稠度高的人通常在午饭后马上就犯困，有的甚至立即需要睡一会儿觉，否则全身不适，整个下午都无精打采。如果睡上一会儿，精神状态就会明显好转。这是因为午饭后血液循环在加速，血液粘稠度高的人，大脑血液供应不足。

下蹲困难胸闷气短 血液粘稠度高的人群中，以肥胖者居多。这些人下蹲比较困难，有些人甚至无法蹲着干活，否则会感到胸闷气短、呼吸不畅。这是因为血液粘稠度高的人，下蹲时回到心脏的血液减少，

加之血液过于粘稠，导致血液循环不足，氧气与二氧化碳不能完成交换，从而引起呼吸困难、憋气等机体缺氧现象。

视力正常却视物模糊 有些中老年人检测视力并无异常，但常会出现短暂性视物模糊，甚至突然看不清东西，这种情况多见于65岁以上老年人。这是因为老年人大多都血液粘稠度偏高，血液流通不顺畅的话，营养物质和氧气就不能及时供给视神经，进而导致视神经和视网膜暂时性缺血、缺氧，医学上称之为阵发性视力模糊。

很多情况下，患者血黏度变高时不会出现任何症状，即使发现上述症状，也不代表是特异性的改变。此时建议患者到正规医院检测，切勿自行诊断、用药。

据《北京日报》

老年百科

多练咬舌防大脑萎缩

舌头是大脑的先行器官，舌神经连接着大脑，当人体出现衰老时，最显著的变化就是舌头不灵活。因此，经常咬舌可间接对大脑进行刺激，防止大脑萎缩。

咬舌的方法：口唇轻闭，上下牙齿从舌尖向舌根处轻咬移动，以够不着为止。咬舌动作要轻，以不疼痛为度，每天做2次（清晨起床洗漱完毕、晚上就寝前）即可。运舌也是一种很好的锻炼方式。具体方法：

舌体在舌根的带动下，在口腔内上下左右来回运转30次左右，等唾液增多时鼓漱5~10下，分3次咽下。

此外，中医认为，舌与脏腑密切相关，舌尖属心、舌边属脾、舌根属肾、舌两旁属肝脏、舌中心属胃。经常活动舌头，能预防衰老、刺激唾液腺分泌，唾液增加不但有利人体改善脾胃消化、吸收功能，还能祛除口干、口苦、口臭等。

据《生命时报》

养生食尚

老年人多吃鱼肉好

据国外媒体日前报道，吃鱼有助于让老年人保持积极活跃的生活方式。日本国家健康与营养研究所的研究人员要求1000多名男女参与者填写一份调查表，以便评估他们的身心健康。表中的问题包括了他们的饮食情况。



研究发现，摄入动物蛋白最多的人在稍后的7年间出现身心问题的可能性更小。蛋白质是组成肌肉、避免摔倒和骨折的关键因素，但是据悉，随着年龄增长，身体越来越难吸收和处理这些营养成分。因此，为了保持身体健康，我们需要摄入更多这种物质。然而，蛋白质含量较高的食品最适合男性，这也许是因为他们在老年时会失去更多肌肉。

鱼肉可能对身体特别有好处，因为它们含有欧米加3脂肪酸等其他营养成分，

缓解关节疼痛和延缓痴呆发病时间等。身心健康水平下降对医院、护理机构和经济具有“巨大影响”，因此他们需要寻找一些方法，好让老年人更长久地保持身心健康。他们说：“保持更高的蛋白摄入量，对维持老年人的心脏功能容量有帮助。”该研究作为一项立场明确的研究于日前公布结果。它发现，中年时期摄入肉类和奶酪等大量动物蛋白，将会如同抽烟一样致命。不过它得出结论说，蛋白质对老年人有好处。

晚综

链接

“血稠”不等于高血脂

很多人把血液黏稠和高血脂混为一谈，其实它们不是一回事。血稠是血液黏稠的简称，医学上叫高黏血症。而高血脂是血液中胆固醇、甘油三酯等成分过高造成的，只是血稠的一个因素。血稠是指血液中有形成分增多，导致血流阻力增加、血液流速变慢。高血脂，血液中红细胞、血小板数量增多，及一些蛋白成分增加，都可能让血液变黏稠。

血液黏度还受很多因素影响，如天冷时血液会变稠些；早上起床后没喝水，黏度也高。因此血稠的人不一定血脂高，血脂是否异常只能通过血脂检查来诊断。

延伸阅读

如何清除血液“垃圾”

随着年龄的增长，血液中出现一些“垃圾”，如果不及时“清除”就会使血液变得粘稠，流通不畅，从而影响健康。平时还应从以下几点调整生活方式。

多喝水。很多人血稠是因为喝水少、出汗多、血液浓缩所致，夏天这种情况尤为明显。不过喝水也要会喝，早上起床后、三餐前、饭后半小时，睡前都是最佳的喝水时间。最佳的水补充是白开水，利于迅速进入血液，冲淡血液。

戒烟酒。香烟中的各种毒性物质能破坏血管内皮功能，增加血小板聚集，加速红细胞凋亡；大量饮酒也会加重心、

脑血管缺血缺氧症状，所以希望大家戒烟限酒。

饮食清淡。动物内脏含有大量胆固醇，可加重血黏稠程度，促使动脉硬化。甜食糖分多，能升高血中的甘油三酯，也可提升血液的黏稠度。故三餐宜清淡一些，以素为主，粗细粮搭配。

多运动。血液黏稠的人应该多运动，可以使血液的流动速度变快，加快身体代谢。老年人以打太极、散步、跳广场舞等轻中度有氧运动为宜，可以帮助体内血液循环流通。建议每周3~5次，每次半小时到一小时，运动之后不要忘记补充水分。

晚综

健康生活

想要健康长寿 少吃“三白”，多吃“三黑”

很多慢性病的发生，比如高血压、脂肪肝、糖尿病和心脏病等，都和营养膳食密切相关。想健康长寿，饮食上要少吃“三白”，多吃“三黑”。

少吃“三白”

食盐：食盐是烹饪中最常用的调味料。但长期高盐饮食很易引起血压增高、血管硬化，并且多余的钠需要从肾脏排出，加大肾脏负担。

建议：健康人每天吃盐不超过6克。如已确诊高血压，每天最好不要超过3克。

白糖：日常饮食中摄入过多的糖，会在体内转化为脂肪，导致肥胖，成为心血管疾病的潜在诱因。还会扰乱身体的神经系统，导致消化机能下降，引起肝功能障碍。

建议：每天不超过50克。

脂肪：动物脂肪饱和和脂肪酸比例高，并含有较多胆固醇，



会促使人体升高血脂，加剧血管硬化，带来心脑血管疾病。

建议：用鱼禽肉代替一部分红肉。鱼类富含对人体有益的不饱和脂肪，禽类所含脂肪较低，建议适当选择鱼肉和禽肉，每天的摄入量限制在120~200克。

多吃“三黑”

蘑菇：蘑菇不仅味道鲜

美，富含人体必需的赖氨酸等，还含有丰富矿物质，有“植物肉”之称。而且它又属于低热量食品，可防止发胖，是一种较好的减肥美容食品。

多吃蘑菇还可防止过氧化物损害机体，提高身体免疫力。尤其是香菇，含有的特殊物质会转化成维生素D，被人体吸收后，可降血脂、预防骨质疏松。

木耳：木耳是各种食品中含铁量最多的，可及时为人体补充足够铁质，是一种天然补血食品。常吃木耳还可降低胆固醇含量，对防治冠心病和动脉硬化也十分有益。

黑米：黑米又叫药米、长寿米，而且它含有各种不同的营养元素，能有效满足人体每天所需要的营养。黑米中的钾、镁等矿物质有利于控制血压、减少患心脑血管疾病的风险。所以，糖尿病人和心血管疾病患者可把黑米作为膳食调养的一部分。

据《养生阅刊》

养生窍门

吃点“碱”护血管

心脑血管疾病向来是中老年人的健康大敌，而拥有健康的血管，就像是给生命加了一道“护身符”。

随着年龄增长，血管会慢慢衰退老化，斑块等沉积物也会越来越多。因此，生活中可适当补充一些有益血管的“碱性食物”。

碱性食物并不是指味道或是食物本身的化学属性，而是含钾、钠、钙、镁等矿物质较多的食物，它们在体内的最终代谢产物常呈碱性，如蔬菜、水果、乳品、菌类、豆制品以及一些水产品等，西红柿、橘子等吃起来呈酸味的蔬果，也属于碱性食物；而肉类等动物性食

物、甜食、油炸食物等则多属酸性。碱性食物一方面热量低，富含维生素、膳食纤维等营养元素；另一方面，其中的微量元素对保护心脑血管功不可没。研究发现，每日平均摄入钙较少的人，比摄入1400~1500毫克钙的人患高血压的风险高出两倍；镁有助于调节心脏活动，降低血压，减少患心脏病的危险；钾则能帮助心脏维持规律的心跳，促进钠的排出。

需要提醒的是，吃“碱”并不能改变身体的内环境，也不应否定其他食物，而是在营养均衡的基础上重点出击。

晚综