

血管健康决定您的寿命

人们都害怕癌症，有“谈癌色变”之说，其实血管疾病更可怕。以血管疾病中最常见的血管病——动脉硬化为例，它所引发的冠心病与脑中风，在全世界每年要吞噬掉 800-1000 万条鲜活的生命；而每年丧生癌魔者全球大约 500 万人，只有动脉硬化的一半。因此，疏忽血管保健乃是现代人的一大误区，至少也应该将其摆到与防癌同等重要的位置上。

不良生活方式加速血管衰老

人的血管不是静止不变的，而是随着人体的生长而生长，也必然随着人体的增龄而老化。在一个人的孩提时代，动脉血管最年轻，最富有青春活力，血管口径最大，可与静脉媲美，管壁柔软，弹性好，故输送血液的能力最强，器官与组织一般不会发生缺血缺氧的问题——您很少听说儿童患有冠心病或脑梗塞，奥秘就在这里。

随着生理年龄的增长，血管也在变老。看看您家中的自来水管、煤气管，用的时间长了，管道内壁就要结垢、生锈，逐渐导致管道受阻而无法供水供气。血管也一样，随着年龄增长，胆固醇、甘油三酯等成分在血管壁上越积越多，血管壁的柔韧性降低，血管硬化，血液流动受阻，最终因缺血而引起心、脑血管病。这就是人到中老年后易与冠心病、脑中风等心脑血管病结缘的症结所在，而冠心病、脑中风等也因之而被称为老年病。

一般说来，人的血管年龄受到生理年龄的制约，即人年轻血管一般也年轻，人老迈血管也大多老化。但也不全如此，生活方式的影响举足轻重。大量研究资料显示，科学的生活方式可以延缓血管的衰老；反之，不健康的生活方式也可加速血管的老化。君不见一些 60 岁的老人血管还像 30 岁的人一样年轻，而有些 30 多岁的人血管已同 60 岁的老人一般衰老吗？因此，发挥您的主观能动性，保持血管的相对年轻还是大有可为的。

您的血管还年轻吗？

了解了血管的生理功能以及血管病的危害性，就能明白，保持血管的年轻化对于您的健康乃至寿命是何等重要。因此，您不妨先对自己的血管年龄来一番自测，以便及时调整您的生活方式，使血管重返青春。国外专家曾提出过血管年龄自测项目：

1. 情绪压抑。
2. 过于较真。
3. 嗜吃方便面及饼干、点心。
4. 偏食肉类食品。
5. 不愿上运动场。
6. 每天吸烟支数乘以年龄超过 400。
7. 爬楼梯时胸痛。
8. 手足发凉，有麻木感。
9. 忘性大，经常丢三落四。
10. 血压升高。
11. 胆固醇或血糖升高。
12. 亲属中有人死于冠心病或中风。

如果您只符合 1-4 项，说明您的血管年龄尚属年轻，应该继续保持；如果符合 5-7 项，提示您的血管年龄超过生理年龄 10 岁以上；如果符合 8-12 项，您的

血管年龄将比生理年龄大 20 岁以上。后两种情况的出现提示您到了调整生活方式的时候了。

以上自测项目待着比较强的主观性，有人质疑欠准确，对此专家提出：选择数字脑血流图常规检测能客观、准确的评估受检者的血管年龄；如在常规检测的基础上，再加做硝酸甘油药物试验，可以非常准确的判断出受检者动脉硬化是生理性的，还是病理性的脑动脉硬化。

数字脑血流图检测无创伤、无辐射、无主观不适感觉，能客观正确的反映脑血管的功能。

运动让血管青春永驻

生命在于运动，血管亦然。美国心脏学会对年轻人（平均年龄 27 岁）与老运动员（平均年龄 65 岁）进行了比较研究，结果表明，长期有规律的体力活动或运动，能保护人的血管内皮，避免因年龄增长而导致的血管老化，并能使老年人的血管功能像年轻人的一样好。经专家进一步研究发现，老年运动员血中自由基的水平与年轻人一样低，而不爱运动的老年人则自由基水平较高。

运动为何能使血管青春常驻呢？奥秘之一在于运动能提升体内的高密度脂蛋白胆固醇水平，即俗称的“好胆固醇”好就好在颗粒小、密度高、可自由进出动脉血管壁，能清除沉积在血管壁、引起动脉硬化的低密度脂蛋白，使动脉壁免遭侵蚀，故又享有“血管的清道夫”之美称。

研究资料显示，每天运动半小时，如走路、游泳、打门球、登山等，都能起到减肥消脂的作用，提高血管“年轻化”程度，防止变老。

如果饭前适度运动，保护血管的效果更好。一项最新研究发现：享受丰盛而油腻的饭菜之前进行较长距离的散步，可减少脂肪对血管功能的损害，含有较多脂肪的食物能使血脂水平短暂升高，也能对血管内皮的功能造成损害，而运动可将这种损害降到最低程度。

血管“天敌”黑名单

与心脏等其他器官一样，血管也有不少“天敌”，列在黑名单上的有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟和精神紧张。

高血压 特别是无症状或没有控制好的高血压，是引发诸多血管病的导火线。以脑血管为例，高血压患者发生脑梗塞或脑溢血（即脑卒中）的几率是正常人的 4-7 倍。因此，医学专家提醒 40 岁以上的中年人每隔半年测一次血压，如果血压增高，应及时服药控制，并注意低盐饮食及适当锻炼。

糖尿病 高血糖不仅累及微血管，也能导致大血管病变，其危害不在高血压之下，其脑卒中的发生率比正常人高 2-3 倍。因此，定期查验血糖也是保护血管的有效一招。

高血脂 无论是高胆固醇、高甘油三酯或高低密度脂蛋白，都会增加脑卒中的发病危险，予以调节也是大有必要的。

吸烟 就血管而言，烟草中以尼古丁为代表的多种有毒物质可刺激身体自主神经，使血管痉挛、小动脉变细、血液中含氧量减少，损害动脉管壁，导致血压升高，脑血管舒缩功能障碍及加速动脉硬化等。故要血管年轻，远离香烟势在必行。

肥胖 肥胖易与糖尿病、高血脂、高血压等结缘，从而使血管老化的程度大大提速。因此，无论男女不要将减肥只定位在求美的层次上，而应从血管健康的高度来认识，并付诸于实践。

最后，绝对不可忽视精神状态的影响力。常言道“笑一笑，十年少”，这个

“少”也包括血管。瑞士专家新近证实，精神压力可引起血管内膜收缩，加速血管老化。故保持良好心态亦有利于延缓血管衰老。

(更多内容请关注<http://www.wanan-tech.com>)