

# 红酒、洋葱、木耳…… 血管真能被软化吗？

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年前发现动脉硬化后，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，发现动脉硬化不但加重，还出现了血管斑块变大。九龙坡区的段大妈1年前查出动脉硬化后，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、黑木耳这三种食物，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、黑木耳这三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 不管什么时候都应注意饮食清淡，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；多吃含铬的贝类、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，减慢血液流速，升高血液黏稠度，进而引起血管硬化或堵塞；拒绝吸烟喝酒，最重要的应是调整好情绪，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》



## 午饭后犯困，晚饭后清醒 警惕血稠

什么表现预示着自己的血液已经开始黏稠了呢？不妨观察一下身体是否向你发出了预警信号。

北京大学人民医院血管外科主任医师张小明表示，血液黏稠度高了首先影响毛细血管，毛细血管很细，越细的地方往下越窄的地方就越容易堵。毛细血管里拥堵的话，通过血液携带的氧气以及营养物质，就无法送到器官细胞里，时间长了细胞就会受到影响，进一步加重后细胞可能会受伤甚至凋亡。

血管壁受到损伤，再加上血脂、甘油三酯、胆固醇，最后又增加血管的损伤。血管损伤之后，可能会慢慢形成血栓。

毛细血管受影响后，营养物质输送不好，就可能引起头昏眼花、头疼、精力不足。影响到心脏，会胸闷气短，还可能会影响别的器官。

信号1：  
晨起时头晕，晚饭后清醒

临床观察显示，血液黏稠度高的人，早上起床后会感到脑袋晕乎乎，没有力气，没有睡醒后神清气爽、精力充沛的感觉。等到晚饭过后，精神状态反而最好，有的人甚至到了半夜都没有困意，这可能就是血液黏稠增高向人体发出的信号。

信号2：  
午饭后犯困，须立即睡觉

正常人吃过午饭后都会有困倦感觉，但可以忍受。而血液黏稠度高的人在午饭后马上就犯困，睁不开眼，要立即睡觉，否则全身不适、整个下午都无精打采。如果睡上一会儿，精神状态明显好转。这是因为午饭后血液循环在加速，血液黏稠度高的人，大脑血液供应不足症状更加明显。

信号3：  
下蹲时气短，肥胖者居多

血液黏稠度高的人群中，肥胖者居多，这些人下蹲比较困难，甚至因为过度肥胖而无法蹲着干活，一蹲下就感到胸闷气短、呼吸不畅。人体下蹲时，回到心脏的血液减少，加之血液过于黏稠，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。

信号4：  
视力突然模糊，看不清东西

有些人平时视力还可以，但常出现短暂性模糊，严重时甚至突然看不清东西，该情况普遍发生在65岁以上老年人身上。随着年龄增长，大多数老年人血液黏稠度偏高，血液流通不顺畅，营

养物质和氧气不能及时供给视神经，导致视神经和视网膜暂时性缺血缺氧，医学上称为阵发性视力模糊。

预防“血稠”坚持三多三少

3多  
(1)多喝白开水

预防血液黏稠一定要多喝水，不过喝水也要会喝。20℃到25℃的白开水比较合适，喝的时候要小口慢慢喝；晨起空腹、三餐前一个小时及睡前进行补水；每次补水量150毫升~200毫升，睡前建议在100毫升左右。

(2)多做运动

不管是爬山还是散步、慢跑、游泳等有氧运动，都可以很有效地促进脂肪代谢。另外，运动还可以使血液的流动速度变快，加快身体代谢，防止血液黏稠。建议每周3次~5次有氧运动，每次半小时到一小时。

(3)多吃降脂食物

张小明医生提醒，三餐宜清淡一些，以素为主，粗细粮搭配。可以多吃以下食物：黑木耳、洋葱、香菇、菠萝、柠檬、西红柿、红葡萄、橘子、生姜等，以及一些降脂食物：芹菜、胡萝卜、魔芋、山楂、紫菜、海带、玉米等。

3少

(1)少吃高脂肪食物

江苏扬州市第一人民医院消化内科副主任医师支杰华2022年在人民日报健康号上刊文指出，一些油炸、煎制、辛辣的食物，像火锅、炸鸡、烤肉等，这些食物里面含有大量的饱和式脂肪，会导致血液里面的甘油三酯含量变高，慢慢地血液会变得浓稠，容易导致血管堵塞。

(2)少吃高糖饮食

支杰华表示，糖分吃多了转化为脂肪在身体堆积引发肥胖不说，也会导致血糖升高，造成血管内皮损伤。像甜点、奶茶、糖果、蛋糕等这些饮食里面就含有大量的反式脂肪，会让血液变得黏稠，导致血管堵塞，引发相应病症。

(3)少久坐不动

久坐不动，特别是当长时间保持一种姿势时，会使血液循环减缓，体内的血液就无法流通，特别是已经患有高血压或糖尿病的人，体内甘油三酯、胆固醇含量偏高，导致血液黏稠度也相对较高。

建议一般每隔1小时就需要活动5~10分钟。

此外，张小明提醒，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，所以一定要戒烟限酒。 **本报综合**