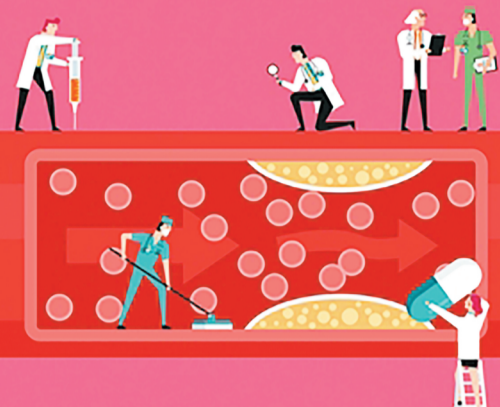


30岁的人70岁的血管 是这张“皮”没保护好



俗话说“人活一张脸，树活一张皮”，但是你知道吗，人能否健康长寿依仗的也是一张“皮”，它不是指脸蛋、也不是指皮肤，而是血管内皮。要如何保养好我们这层皮呢？听听医生怎么说。

这层皮损伤 是心血管事件的元凶

血管内皮是指衬于心血管和淋巴管内表面的一层扁平上皮，也称内皮细胞。血管内皮是血液与血管壁之间的屏障，内皮细胞具有止血、抗凝、血管活性物质代谢、调节血管运动张力等作用，并且参与炎症反应。

我们都知道心梗、脑梗的原因是，动脉粥样硬化后血管内逐渐出现斑块，最终斑块使得血管狭窄或者直接脱落造成血管阻塞。但是，血管病变最早期的改变往往被人们忽略，那就是血管内皮功能的改变。

研究表明，血管内皮细胞功能障碍被认为是动脉粥样硬化发病的早期关键环节。内皮细胞是人体最大的内分泌器官，它分泌的一氧化氮可以抑制动脉硬化发展。一旦内皮细胞功能受损，一氧化氮的生成就会减少，从而促进动脉硬化的发生，这就是动脉硬化的最初阶段。

血管内皮功能障碍从不同角度、不同阶段参与并影响着动脉粥样硬化这一复杂的病理生理过程，从而引起“代谢紊乱”，如果此阶段不通过治疗和改善生活方式的干预，便会引发一系列的慢性疾病，如心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等。这些因素都可以导致内皮功能的受损，从而导致动脉粥样硬化，造成心血管事件的发生。因此可以看出，内皮损伤是心血管事件的元凶。

这些坏习惯 特别伤内皮

什么因素会造成血管内皮损伤呢？传统的危险因素包括肥胖、吸烟、高血压、高血脂症、缺乏体力活动、膳食失衡等。一些新的危险因素还包括了同型半胱氨酸、促炎因子、高胰岛素血症、空气污染以及空腹血糖和糖耐量异常等因素。

此外，内皮功能的好坏还与个人不良生活习惯密切相关，如：紧张焦虑、压力大、睡眠差、过度饮酒等不良嗜好等。如果存在以上危险因素，我们的血管内皮功能就会降低。

人的寿命往往取决于“血管年龄”，现代人许多都是30多岁的年龄70多岁的血管，血管功能过早恶化，血管超龄服务，很容易在中青年阶段就出现高血压、冠心病甚至心梗、脑梗、猝死等不良事件。内皮功能障碍作为动脉硬化早期阶段就发生的病理改变，需要引起足够的重视。

内皮功能检测 可查“血管年龄”

在电镜下，受损的内皮细胞结构出现紊乱、无序，细胞的排列变得杂乱无章。形象地讲，血管内皮就好像一张完整的拼图，如果我们把它打乱，那么血液中的某些成分就会顺着缺失的部分侵犯到我们的血管，从而造成血管的提早衰老。

我们如何知道自己的血管内皮功能是否正常呢？其实，可以采用的最方便又无创的做法就是应用血管内皮功能检测仪，即通过测量上臂肱动脉血管扩张功能来评估血管内皮功能。这是一种无痛、无创、无辐射的检查，全过程只需要15分钟左右。

检查过程中，在一侧上臂用类似测量血压的袖带加压绑缚15分钟，然后通过血管超声技术，计算加压前和加压后的血管内径变化比，即可判断血管内皮功能是否正常。内皮功能的检测可以识别动脉硬化性心脑血管事件的高危人群、定期评估强化生活方式管理和相关治疗药物的效果，适用于绝大多数人群。

保养好这层皮 你只需要这样做

如何改善我们的血管内皮功能呢？最实用和经济的方法就是健康的生活方式。世界卫生组织提出健康四大基石的概念：合理饮食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。

这其中，“适当运动”是改善我们“血管内皮功能”的一剂良药。运动可以增加血管内皮释放内皮一氧化氮合酶，增加一氧化氮的水平，从而增加血管内皮的舒张功能。运动的好处很多，还可以促进血液循环、增强体质、加快新陈代谢。

对于所有18至65岁的健康成年人至少需要进行每周五天，每天30分钟的中等强度有氧体力活动，或每周三天，每天20分钟的较大强度的体力活动。建议中等强度和较大强度相结合的运动。30分钟中等强度有氧活动可分次进行，但每次至少持续10分钟或以上。此外，每个成年人每周至少还应该进行两天维持或增加肌肉力量和耐力的运动。

如此强度的运动坚持下去，能有效改善血管内皮功能。与其把大把精力和钞票花在保养皮肤上，不如我们运动起来，保护好血管内皮功能，延缓血管衰老，让我们更健康地走下去。

据《北京青年报》

夏天比别人出汗多 就是身体虚吗？

汗流浹背是大部分人过夏天的状态之一，吃个饭、睡一觉、走几步等等，都可能大汗淋漓，还有人只是坐着不动，也会出一身汗。为什么有人出汗量比别人更多？夏天出汗太多是身体“虚”的表现？大量出汗后怎么做更健康？北京中医药大学东方医院内分泌科主任关松为你讲解汗液中藏着的健康知识。

出汗多少是什么决定的

出汗是人体自我调节体温的本能手段，汗液的成分中，实际占比最多的是水分，高达99%以上。其他成分仅占到0.5%~1.0%，包括氯化钠、钾等无机盐、乳酸、尿素、氨、氨基酸、蛋白质、蛋白水解酶、组胺及前列腺素等有机物。关松表示，无论出多少汗，排出的几乎都是水分，一般情况下，只要身体感觉舒适，出汗量多点点都是正常的。外界温度、身体状况等因素都会影响出汗量：

◆**环境温度** 人体体温一般维持在36~37℃之间，过高或过低都会对健康造成影响。人体通过汗腺调节体温，夏季环境温度升高，人体为了调节体温而大量出汗。

◆**遗传因素** 人体大约有400万个汗腺，其中75%分布在体表，主要集中在手掌、足底、腋窝、前胸和脸部。汗腺多且发达的人，就更容易出汗；汗腺集中分布的位置不同，就会导致有的人额头易出汗，有人则是脖子更易出汗。

◆**新陈代谢** 一般来说，新陈代谢快的人会比慢的人出汗多，男性往往比女性出汗多，年轻人会比老年人出汗多，经常运动的人会比不运动的人出汗多。

◆**胖瘦程度** 肥胖者体内脂肪含量高，而脂肪的导热性比较差，体内代谢产生的热量不易散发，需要通过出汗来散发体内热量。

◆**情绪状态** 不管是冬天还是夏天，人在激动、紧张时也会出汗，一般手心出汗较多，这时的交感神经比较兴奋。

◆**特殊时期** 处在孕期的准妈妈，由于神经系统变化和汗腺功能增强，会出现多汗的情形，这种情况可能一直持续到产后一个多月。一些女性到了更年期出汗会变多，还可能会有自觉发热、皮肤变红、心跳加快等症状。这与更年期体内性激素水平变化有关。

汗多就是身体“虚”吗

有人说，出汗多是身体虚的表现，其实，每个人的体质不同，所处环境各异，且受体力劳动的强弱影响，不同个体间会存在较大的差异。但在关松看来，出汗“过了头”或者在不该出汗的时候流汗不止，就要引起重视了：

自汗

自汗不是因为天气特别热或运动量过大而出汗，而是白天待着汗就不停往下淌，或者相同情况下，比别人出汗多。这是因为气虚而出汗，主要是肺、胃、脾、肾虚所致。这类人群往往体型偏胖，免疫力较低。时间久了，也会伤及阳气，出现阳

虚症状，如畏寒、大便溏薄等。

盗汗

夜晚睡觉时出汗多，这类人通常是阴虚，主要是肾阴虚，或者肝肾阴虚。盗汗者往往体型偏瘦，伴有口干舌燥、口渴、头晕、腰膝酸软等症状。此外，以下几种疾病的症状之一就是出汗，需要警惕：

◆**甲状腺功能亢进** 怕热多汗是甲亢的典型症状之一，可伴有头发干枯、脱发、指甲变脆、消瘦等。经常在空调房里大汗淋漓，需及时检查甲状腺功能。

◆**糖尿病** 糖尿病患者合并植物神经病变时，会出现出汗量增多的现象，主要集中在上半身，可伴有面色苍白、出冷汗、手脚颤抖的表现。

◆**嗜铬细胞瘤** 可发生在任何年龄，常伴有头痛、恶心、心悸、面色苍白等症状，大汗淋漓也是嗜铬细胞瘤的常见症状，偶尔会持续出汗。

不爱出汗的人天生汗腺较少或不发达，导致身体排汗少，这是正常的。但若高温下或运动后感觉很热，却一点汗也不出，需警惕无汗症或少汗症，以及甲减、神经损伤、皮肤问题。

大量出汗后做好4件事

正常出汗，有助散热、促进新陈代谢、保持体温稳定。一个成年人每天从皮肤汗腺排出的水分大约在500毫升以上，高温和运动时排汗量会更多。关松建议大家做好下面4件事，更有利于健康：

及时补水

《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每日推荐饮水量为1500~1700毫升。夏季出汗后要适当增加水的摄入量。匀速小量间断补水，每次150~200毫升即可，一口一口地慢慢喝。过3~5分钟后可再喝一点。还可以喝些酸梅汤、绿豆汤、金银花茶、薄荷茶或薄荷柠檬茶，但一定不要大量饮用冰镇饮料。

避开凉风

出汗后应注意避免直接吹风，尤其是风扇不要开得过大，别在空调出风口吹风。此外，即使是夏天，夜晚开窗睡觉也不要让风直吹。

休息后再洗澡

出汗后身体毛孔张开，血液处于高速循环状态，立马洗澡会对身体和皮肤造成伤害。同时，热水会加快血液流动，可能造成身体缺氧。正确的做法是稍微休息一下，等汗收了再用温水洗澡，切记不要洗冷水澡。

勤换衣服

过多的汗液会刺激皮肤，如果衣服透气性较差，运动时间比较长，汗液浸渍可能会诱发马拉色菌毛囊炎、痱子。

夏天温度高、湿度大，易出汗，平时要注意观察出汗是否有其他的不舒服，如果是器质性疾病引起的出汗，应及时就医并遵医嘱治疗。当然，每天一定也要给身体些主动出汗的机会，最好不要长时间待在空调房。不是特别燥热时，关掉空调电扇，享受大自然最真实的温度。

据《生命时报》