

每天几分钟

用1个瓶子护好颈、心、腿3处关键血管

负责大脑供血的颈动脉、滋养心脏自身的冠状动脉、容易堵塞的下肢静脉，全身这3处血管一旦堵了就是大问题，这3处血管分别在脖子、心脏，还有腿上。日常养护不用复杂器械，1个普通矿泉水瓶就能针对这3处做简单易行的锻炼，辅助改善血液循环，降低堵塞风险。

颈动脉：大脑供血的“主干道”

颈动脉是向大脑输送血液的核心通道，一旦狭窄或堵塞，轻则出现脑供血不足、头晕、耳鸣，重则可能诱发脑梗。长期低头、头前伸的体态，会牵拉压迫颈部软组织，间接影响颈动脉血流顺畅度，也是当下很多人颈僵、头脑昏沉的常见诱因。

水瓶养护法——取一个矿泉水瓶，抵在后脑勺与墙面之间；下颌尽量内收，头部用力向后顶住水瓶，保持5秒后放松，重复10次。这个动作可纠正头前伸的不良体态，缓解颈部肌肉紧张痉挛，减少对颈动脉周围的牵拉与压迫，帮助恢复颈部正常血流，缓解头晕、颈僵。

冠状动脉：心脏的“供油线”

冠状动脉是专门为心肌供血的血管，它一旦堵塞，会造成心肌缺血，引发胸闷、胸痛，严重时可诱发急性心梗。养护冠状动脉没有一蹴而就的特效动作，核心在于规律的轻度有氧运动，让心脏得到温和锻炼，同时改善胸廓循环。

水瓶养护法——每天饭后手持水瓶，慢走15分钟。步行是温和的有氧运动，能规律提升心率，改善冠状动脉的血液灌注；同时手持水瓶的动作可活动胸背肌肉，改善久坐导致的含胸体态，舒展胸廓，让上半身循环更顺畅。

下肢静脉：容易堵的“远端回路”

小腿距离心脏最远，静脉血液需要逆重力回流至心脏，因此下肢静脉很容易出现循环不畅，长期可引发下肢水肿、静脉曲张，甚至形成深静脉血栓。

水瓶养护法——每晚睡前，将水瓶放在小腿下方，沿小腿肚来回滚动，每条腿滚动2分钟。通过水瓶的滚动按压，可放松小腿肌肉，激活小腿“肌肉泵”的作用，辅助推动下肢静脉血液回流，缓解下肢淤血与酸胀，降低静脉曲张与血栓的发生风险。

提醒：以上动作均属于日常血管保健方法，适合日常预防与调理。

如果已经确诊颈动脉斑块、冠心病、下肢静脉疾病等问题，需遵医嘱规范治疗，以上方法不可替代药物与正规诊疗。

每天花十几分钟，用1个简单的水瓶就能给3处关键血管做养护，长期坚持，身体会感受到切实的变化。

这样吃 让你的血管强大起来
多吃新鲜蔬果、粗粮杂粮

新鲜蔬果富含维生素和抗氧化物质，能够清除血管壁上的氧自由基，减少动脉粥样硬化斑块形成。《中国居民膳食指南(2022)》建议，我国居民每天应摄入300~500克新鲜蔬菜和200~350克新鲜水果。

粗粮杂粮比如燕麦、玉米、荞麦等，含有丰富的可溶性膳食纤维，能够吸附肠道内胆固醇并排出体外，有效降低血脂水平。

大豆中的植物蛋白和大豆异黄酮，有助于维持血脂健康，每天1小把黄豆或1块豆腐，可帮助维持血管弹性。

菌菇类食物比如香菇、平菇、金针菇，含有独特的多糖成分，能增强血管弹性，降低血液黏稠度，预防血栓形成。

少吃动物内脏、精制甜食等

肥肉类食物比如猪肉肥边、羊肉肥边，含有大量饱和脂肪酸，会提高血液中“坏胆固醇”水平，加速动脉粥样硬化进程，增加血管堵塞风险。

动物内脏等食物胆固醇含量高，每100克猪肝中胆固醇高达360毫克，长期过量摄入会增加血脂异常风险。

精制甜食比如蛋糕、饼干、糖果，这些食物会导致血糖快速上升，促进炎症反应，损伤血管内皮细胞，加速动脉粥样硬化。

油腻浓汤比如肉骨汤、大骨汤，虽然味道鲜美，但脂肪含量高，长期喝会增加血脂负担，不利于血管健康。

除饮食外，改掉这5个不良习惯，疏通血管的“高速通路”：久坐少动、吸烟饮酒、长期熬夜、情绪压抑、忽视血压血糖血脂。

据央视新闻



这5种药千万别空腹吃

注意了，这五种药，千万别空腹吃：

一、抗生素类(阿莫西林、头孢类)

若空腹服用，药物直接接触胃壁，可能引发恶心、呕吐、腹泻等症状，严重时可导致脱水。

正确方法：建议饭后1小时服用。

二、抗厌氧菌药(甲硝唑)

空腹服用易刺激胃部，导致恶心、头晕，甚至诱发药物性胃炎。

正确方法：严格遵循“饭后1小时服用”，且停药后7天内绝对禁止饮酒(包括含酒精的饮料、食物)。

三、非甾体抗炎药(布洛芬、阿司匹林)

空腹服用时，药物对胃壁的刺激如同“刮擦”，易引发胃痛、溃疡，长期可能增加胃出血风险。

正确方法：餐后半小时服用，送服时选择温水，避免果汁、咖啡等饮品。

四、降糖药(二甲双胍)

若空腹或餐后较长时间服用，可能引发腹胀、腹泻、恶心等不适，严重时可导致电解质紊乱。

正确方法：建议随第一口饭嚼服(或在餐中服用)。临床数据显示，随餐嚼服可使胃肠道副作用减少约80%。

五、维生素B族

维生素B族属于水溶性维生素，空腹服用时，药物快速通过胃进入肠道，未被充分吸收，即随尿液排出。

正确方法：早餐后随餐服用(如搭配面包、包子等碳水化合物)，延长药物在胃内的停留时间，促进吸收。

据央视财经

踮脚可以缓解腿部水肿和酸胀感

中医认为“足为人体之根”，踮脚动作能牵拉下肢经络、刺激足底穴位，推动气血在下肢循环运行。现代研究也发现，踮脚时小腿肌肉会规律收缩与放松，如同给下肢血管做“按摩”，能促进静脉血液回流，缓解腿部水肿和酸胀感。

操作方法：坐着、站立均可进行，缓慢踮起脚尖，足跟离地，感到小腿肌肉紧绷，稍作停顿后缓慢放下，30次一组，每天可做2至3组。适宜久坐上班族、久坐从业者及下肢冰凉、水肿、无力人群。

据人民网健康

这5种蔬菜是抗炎高手

蔬菜富含维生素、矿物质、膳食纤维及多种植物化学物，有助于对抗氧化应激、中和自由基，从而辅助减轻身体炎症。中南大学湘雅二医院营养科营养师袁婷表示，以下几种常见蔬菜是“抗炎高手”。

1.西兰花：萝卜硫素的良好来源，可以刺激体内的抗氧化和抗炎反应，帮助恢复免疫功能，增强体质。

2.西红柿：富含番茄红素，具有强大的抗炎特性。这种植物化学物的抗氧化能力是维生素E的100倍，能帮助人体细胞免受自由基的损害，调节免疫功能，降低慢性病发生风险。

3.蒜：有机硫化物如大蒜素，可以帮助减少炎症、预防心血管疾病，其抗菌特性还有助于对抗感染、维持口腔健康。

4.胡萝卜：β胡萝卜素的绝佳来源，可以在体内转化为维生素A，进而对抗炎症、增强免疫力。

5.芹菜：富含的木犀草素和芹菜素，有助抗炎、抗氧化。

据《生命时报》

霜降寒意浓 保暖因人而异
中医支招“润燥温养”安然入冬

最近，天气明显转凉，阵阵寒意悄然而至。10月23日，我们迎来秋季的最后一个节气——霜降。霜降过后，秋将尽，寒气渐盛，昼夜温差进一步拉大，草木也由繁茂转向枯黄。

浙江省立同德医院中医内科中医师田丹杏提醒，霜降时节，秋燥未尽而寒气渐增，养生当以“润燥、温养、防寒、敛藏”为要，从而为安然入冬打好基础。秋燥容易耗伤人体津液，人们容易出现口鼻干燥、咽干、皮肤干涩等不适。霜降之后，更应注意保护呼吸道，避免骤然受凉引发疾病。

日常起居：应适当增加饮水量，保持室内空气流通，避免环境过于干燥。

运动适度：宜进行散步、八段锦等舒缓运动，不宜大汗淋漓，以免过度耗散阳气。

田丹杏提醒，秋季养肺并非一味进食滋补品，其核心在于减少燥邪对身体的影响，保持呼吸道的舒适状态，并结合个人体质进行针对性调养。中医认为，燥为秋季主气，易伤津液；寒邪则具有

凝滞、收引的特点。霜降时节气温下降，燥与寒的影响可能同时存在。此时若一味食用寒凉食物，可能损伤脾胃虚寒者的脾胃；若过度温补，又可能加重口干、便秘等不适。因此，饮食调养宜温润平和，而非盲目进补，推荐以下应季食材：梨、百合、银耳、山药、莲藕。

田丹杏表示，不同体质的人，调养方向有所不同。民间素有“贴秋膘”的说法，但并非人人都需要进补。对于超重、血脂异常或胃肠功能较弱的人群，更应注重均衡饮食，而不是刻意增加高脂肪、高热量食物。

田丹杏提醒，霜降后昼夜温差增大，应根据气温及时增减衣物，尤其注意颈部、腹部和足部保暖。适当早睡，保证充足睡眠；晨间运动可根据天气和身体状况灵活安排，不必一味追求“早起锻炼”。老年人需特别注意防寒保暖。出现持续咳嗽、喘息、胸闷等症状时，应及时就医，不宜仅依靠食疗调理。

据《浙江老年报》