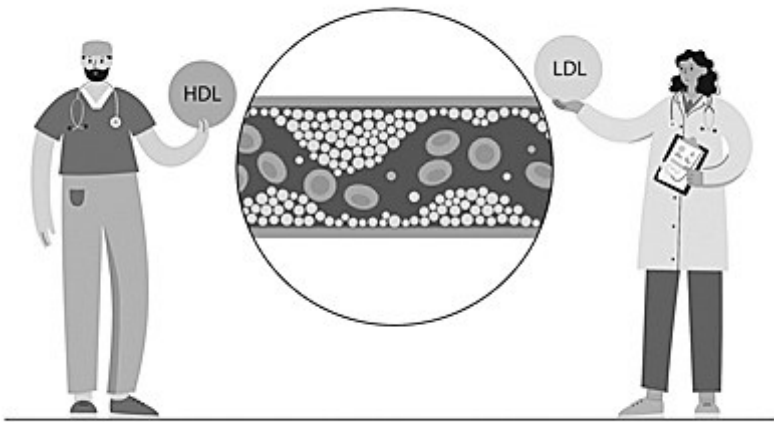


洋葱沙拉、凉拌木耳、保健醋、深海鱼油……竟都是吃了个“寂寞”

原来 血管是没办法被软化的



“妈，能不拿木耳做菜了吗？吃了快三月了，放过我吧！”
“年轻人你懂个啥，多吃这些有助软化血管，你现在多吃预防啊，别像你妈我现在动不动就去检查心脏，来，再吃几口……”
“吃这些真没用啊！说了八百遍了，血管是没法软化的，更别说吃木耳能让他软了，全世界都在发文章说吃木耳软化血管是谣言。”
“我听不懂你在说什么！别叨叨，赶紧吃！一会陪我去买木耳。”
……

血管是无法被“软化”的

在中老年患者中，动脉硬化是个常见病了。当血管出现硬化病变后，很多人认为只要将硬化的血管变“软”就可以改善病情。因此，也常会有一些老年患者问我吃什么食物可以“软化”血管。

要想搞清楚血管是否可以“软化”，需要先弄明白什么是动

脉硬化。这是以脂质代谢障碍为基础的。胆固醇及低密度脂蛋白为主的脂质首先在血管内膜下沉积，然后逐渐在局部形成血栓，进一步通过纤维化及钙化形成动脉硬化斑块，最终导致动脉壁增厚变硬、血管腔狭窄。由于硬化斑块的外观多呈黄

这些土方法通通没有用

即便血管“软化”无法实现，如开篇所言，仍有一些被认为可以“软化”血管的方法深入人心，但它们统统没有用。

喝醋 有些人认为喝醋就可以软化血管。诚然，硬化的血管斑块中的确含有一定的钙质成分，将钙质浸泡在醋酸中也确实可以产生一定的溶解反应。但问题是经口摄入的食醋是无法直接进入血液的，并不能改变血液的酸碱度。而且人体血液的酸碱度

是相对恒定的，不会轻易受到食物的影响。

过酸或过碱都会导致酸碱平衡紊乱，给人体带来极大的危害，甚至危及生命。另外，服用大量食醋还可能腐蚀、烧伤消化道黏膜，可谓得不偿失。

狂吃木耳洋葱和大蒜 还有人相信通过吃木耳、洋葱、大蒜等食物可以使血管“软化”。这些食物一定程度上有降血脂的功效，对新硬化斑块的形成有延缓作

用。但对已经硬化的血管病变，尤其是陈旧性斑块，是无法使其“软化”消除的。

吃深海鱼油等保健食品 一些商家宣称诸如卵磷脂、深海鱼油等保健食品可以“软化”血管，其实也是不对的。这些保健品的降血脂作用只能延缓动脉硬化的进一步发展，并不能直接作用于动脉硬化的病变，使硬化的血管“软化”。因此，通过食用保健品来“软化”血管是不可信的。

养护血管 还得是这四招儿

既然无法做到“软化”血管，那么怎样做才可以更好的保护我们的血管呢？无外乎老生常谈的这4件事。

合理健康饮食 提倡清淡饮食，减少高脂饮食的摄入，避免肥胖。

坚持适度锻炼 如游泳、骑行、健步走等，运动可以促进血液循环和机体的新陈代谢，有助多余脂质的消耗及代谢产物的排出。

严格戒烟 吸烟是动脉硬化形成的公认的确切危险因素。烟草中含有的尼古丁、煤焦油等物质可以损伤血管内壁，引起一系列的炎症和氧化应激反应，导致脂质代谢紊乱，使血液黏稠度增加，导致动脉粥样硬化的发生。

定期体检 三高（高血压、高血糖、高血脂）患者要严格控制血压、血糖及血脂水平，定期进行体检。同时还要定期进行血管方面的检查，包括无创（如血管超声）和有创（如血管造影）血管检查，了解血管硬化的情况，如出现动脉硬化，及时到血管外科就诊。（据《北京青年报》）

宁夏医科大学总医院参加2020年度国家三级公立医院绩效考核排名第58

本报讯（记者 李莹）日前，2020年度三级公立医院绩效考核国家监测考核结果公布，宁夏医科大学总医院以国家监测指标排名全国第58名的成绩进入A+序列，较上年度前进21名。

国家三级公立医院绩效考核作为国家推进医院高质量发展的一项重要制度安排，是促进公立医院高质量发展的“指挥棒”。全国共2508家三级公立医院参加2020年度绩效考核，其中综合三级公立医院1342家。

据了解，此次考核结果充分彰显了宁夏医科大学全面推进医院高质量发展成果。近年来，宁夏医科大学总医院获批自治区临床医学研

究中心10个，现有国家级临床重点专科8个，自治区级临床重点专科6个。依托医院质量与安全管理委员会，统领18个专业委员会，持续构建“三级”质量安全控制管理体系，引进TOMO、达芬奇机器人等先进设备，开展“机器人辅助下人工全髓关节置换术”等区内领先新技术新业务500余项，均达到国内先进水平，加快推进五大中心建设，疑难危重症救治能力不断提升。现有全国杰出专业技术个人1人、国务院特贴11人、中国青年科技奖1人、自治区特贴16人、塞上英才4人、自治区青年拔尖人才45人，自治区人才小高地7个，人才队伍建设水平持续提升。

宁夏妇幼保健院(儿童医院)正式开通“电子胶片”数字化服务功能

本报讯（记者 李莹）近日，宁夏妇幼保健院(儿童医院)正式开通“电子胶片”数字化服务功能，以“互联网+医学影像”模式助力智慧医疗服务平台建设，为广大患者提供更加便捷高效的就医服务。

据了解，电子胶片，又称云胶片，是基于移动互联和云存储支撑的一种新医学影像服务。它同传统胶片一样，是医学影像信息的载体，但因其数字化技术特征，具有很多优势。患者在做完影像检查

后，可通过微信、App、二维码等多种路径获取检查报告及数字影像，在电脑、手机、iPad上就能看到高清电子图像和诊断报告，不用像以往那般耗时耗力，多次往返医院，苦等影像胶片报告。同时，传统医用胶片不可弯折、受潮、暴晒，极易失去诊断价值，且生产废弃环节均会给环境造成污染，而电子胶片以影像专业的DICOM格式存储在云上，影像信息更加全面完整，还可长期保存。

银川市第三人民医院开展 传染性疾病预防应急演练

本报讯（记者 李莹）日前，银川市第三人民医院组织开展全院医护人员开展传染性疾病预防应急演练，以提高医务人员开展传染性疾病防控工作水平和应对能力，保障医院诊疗工作有序开展。

应急演练设置了模拟场景，模拟预检分诊筛查发现发热患者，引导至发热门诊就诊，随后医护人员为危急重症伴发热患者为紧急处置，直接进入急诊科就诊。预检分诊、急诊科、发热门诊、医务科、护理部、感染管理科全程参与此次演练，实地模拟，梳理流程，规范诊疗。自

发热门诊进入预检分诊开始，工作人员规范接诊，验码测温询问病史、引导至发热门诊就诊、诊疗结束后诊室消毒处置，关注每一个诊疗细节，发现的不规范诊疗行为现场指出，及时改正。

“通过本次应急演练，规范了医务人员对传染性疾病处置的流程，强化了医务人员早发现、早报告、早隔离、早治疗的意识，切实提高医务人员对传染性疾病应急处置能力，为科学、规范、有序开展传染性疾病防控工作奠定基础。”银川市第三人民医院相关负责人说。

84岁老人外伤致左髌部疼痛难忍 PFNA内固定术助其康复

本报讯（记者 李莹）近日，银川市第二人民医院成功开展一例老年股骨粗隆间骨折闭合复位PFNA内固定术的治疗，患者术后恢复良好，现已康复出院。

84岁的杨奶奶，因外伤致左髌部疼痛难忍且活动受限不能行走，收住银川市第二人民医院就诊，经科室讨论并征得家属同意后，进行股骨粗隆间骨折闭合复位PFNA内固定术治疗。术后给予老人对症治疗和精心护理，通过合理的康复指导及功能锻炼，患者恢复良好。不到一周，老人就可以在助行器及家属辅助下适应性下地活动。

股骨粗隆间骨折又称转子间骨折，多发生于骨质疏松的老年患者，此类骨折的患者既往多采用切开复位钢板内固定手术治疗，但此种手术对患者的手术耐受能力及身体健康状况都有很高的要求，且手术时间长、出血多、切口大、恢复时间长、费用高，术后需长时间卧床，容易出现其他并发症。医院采取的老年性股骨粗隆间骨折采用闭合复位PFNA内固定手术治疗，具有切口小、出血少、恢复快等优点，不仅大大减少了患者的痛苦，缩短了家属的护理时间，还节约了大部分的治疗费用，有利于保证高龄患者术中生命安全及术后早期恢复。

生吃大蒜 能防癌?



最近，关于“生吃大蒜”的话题又登上了热搜，大蒜素“能抑制致癌物质合成、直接杀伤癌细胞”的说法再次出现在人们眼前，然而大蒜素真的有如此神奇的功效吗？

“大蒜能防癌”的说法与近几年研究人员对大蒜素的深入研究有关系。大蒜素是一种硫代亚磺酸酯，是大蒜中一种对健康有益的物质，具有消炎、降血压、防癌、抗病毒等功效，对包含引发胃癌的幽门螺杆菌在内的多种杆菌有抑制作用。

但大蒜和大蒜素并不能画等号。一个完整大蒜中的大蒜素含量极低，在煮沸5分钟以上就会完全分解。将生大蒜切碎后放置空气中15分钟，大蒜中的蒜氨酸在蒜酶的作用下与氧气结合可产生极少量的大蒜素。

科学研究发现，吃大蒜素可以让胃溃疡和十二指肠溃疡病人恢复得更快，但也只是辅助作用。想通过大蒜素完全代替胃炎治疗药和抗生素是不现实的。而且，大蒜素具有刺激性，大量食用会对胃肠道和眼睛造成刺激。很多患者盲目食用生大蒜后视力下降，正是这个原因。

所以，“大蒜防癌”“大蒜素防癌”的说法是以偏概全，夸大其词，不能相信。

所谓的“大蒜防癌”大多都是针对胃癌，而胃部中出现的幽门螺杆菌，是引发胃癌的元凶之一。首先强调一下，其实幽门螺杆菌没有那么可怕，不要引起无谓的恐慌。没有消化性溃疡、胃黏膜萎缩糜烂、反复发作的功能性消化不良、胃癌家族史、被确诊为胃MALT淋巴瘤的患者，没有长期服用阿司匹林等药物的患者，即使感染了幽门螺杆菌，无需过分担心。

无论任何病毒和疾病，正确的应对方式一定是及时就医，科学治疗，寄希望于某种食物来疗愈疾病，是不现实的；而合理的饮食和生活习惯，确实是保持良好健康状态的必要条件。（据新华网）

今年5月，世界卫生组织（WHO）和国际劳工组织已公布了一组最新评估数据，长时间工作将增加疾病风险。这组数据被归纳为“首个全球范围内的过劳分析报告”，称每周工作55个小时以上的人，患中风风险会增加35%，死于缺血性心脏病的风险会上升17%。

其实，不管是工作还是娱乐，如果持续不让身体得到休息，都一样会增加疾病风险，因此熬夜也成为一项高风险的活动。

A 熬夜后补觉有用吗?

我们通常会认为，那些熬夜带来的身体伤害，可以靠好好睡上几天就能补回来。

在以往的某些实验中可以看到，在睡眠不足的大鼠和人类的大脑中，经常会观察到腺苷水平升高。而这种升高在补觉之后就会迅速恢复正常。腺苷可能是短期睡眠不足导致困倦和认知能力下降的原因，但它的水平在长期睡眠不足的动物中并没有显著升高。

但越来越多的研究却发现，睡眠不足会导致蓝斑和海马区的活性氧水平增加，这些活性分子如果不加处理，就会损伤神经元，增加氧化应激，最终导致神经元死亡。而神经细胞死亡带来的损伤单靠补觉并不能完全恢复。其中一项研究曾提供了一个惊人的数字：在年轻小鼠的实验中，为期12周的睡眠不足造成了持续的蓝斑和海马区神经细胞数目的下降，即便这些动物在随后一年时间里睡眠保持正常，它们这两个区域的神经元数目也没有恢复。

所以，我们应该相信，慢性睡眠不足带来的伤害可能是永久的。虽然主观的困倦和情绪变化在补觉之后会恢复正常，但是用客观检测衡量的警觉和认知表现方面，仍出现了持久的下降。补觉，可能无法完全恢复长期睡眠不足造成的伤害。

首个全球范围内的过劳分析报告指出：

别熬夜

补觉或锻炼都补不回来

B 锻炼并不能抵消熬夜的伤害

我们还看到，连续熬夜加班后的年轻人，虽然也补了会儿觉，却在健身房里猝死。这或许也在提醒我们，希望通过运动来消除加班或者熬夜带来的身心疲劳，也一样要做到“劳逸结合”。如果不小心步入误区，锻炼也一样会带来健康问题。

长期熬夜会让我们体内激素水平发生短暂的紊乱，不仅会导致某种刺激食欲的激素水平升高，让我们多吃东西，变得肥胖，还会让我们免疫力下降，无法抵抗外来病菌的入侵，更容易生病或者新陈代谢失调。熬夜人群还普遍长期存在紧张、焦虑情绪。

正常情况下，我们是可以长期通过运动来控制体重、提高自身免疫力，但熬夜后的身体其实已出现上述种种问题，如果再进行高强度的运动，只会给身体带来伤害。这是因为，首先，在高强度的运动的时候，肌肉会进行强力收缩，血液循环系统会高速运转，体表的毛细血管处于扩张状态，这会给我们本来就疲

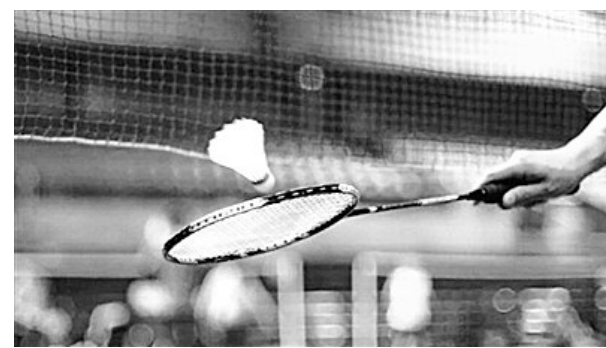
惫不堪的身体带来更加沉重的负担；其次，熬夜后，我们的心血管系统已经有些超负荷运转，再进行高强度的运动，进一步刺激心跳加速和血压增加，很容易因心脏或血管超负荷运转而诱发各类心血管疾病，即便没有心脏病史或有隐性心脏病的人群，也会因为生理负担过重，增加心肌梗死等心血管疾病的风险；此外，熬夜后我们的精神其实处于深度疲劳阶段，若再进行高强度的运动，很容易出现身体行为不协调导致的运动动作不规范，这又会增大各类运动损伤发生的可能性。

如果你本身有规律锻炼的习惯，在一段时间不得不熬夜后，还是想坚持运动，又该怎么做呢？建议还是先好好睡一觉，消除身心的疲惫后，再恢复正常的锻炼。总之，能不熬夜就别熬夜，实在不得不熬夜，也尽量不要长时间地持续这种状态。而且，熬夜后身体状态最好的恢复方式，仍然是睡眠，而不是锻炼。

（据《羊城晚报》）



打羽毛球能治颈椎病?



有些运动不适合患过某类疾病的人群参与，有些运动并没有所谓的益处。以羽毛球为例，在接球过程中反复转动头部和颈部，能够对不良习惯造成的颈椎病，有助于缓解症状和预防此类疾病。但若颈椎出现了椎管狭窄的问题，是否能进行羽毛球运动则要遵医嘱。

运动是越多越好吗？并非如此。羽毛球运动过量容易造成肩

部、腰部、膝盖等关节的损伤。运动有利于健康，但运动要适量。每个人的身体情况、肌肉发育情况各不相同，并不存在通行的“运动处方”，需要每个人根据自己的情况选择恰当的运动方式和运动强度。

建议每周进行中等强度的运动2次至4次。如果有不适症状持续时间较长，或已出现神经压迫情况的话，应尽早就医，遵医嘱进行治疗。

（据《羊城晚报》）