

食用苹果醋 有益心脏健康

多项研究业已证实，苹果醋不仅可以改善关节炎和痛风，而且有助于降低血糖和缓解过强食欲。据国外媒体最新报道，美国一项新研究发现，每天喝一两汤匙苹果醋还可以提高好胆固醇(HDL)水平，进而有助提高心脏健康水平。

这项新研究由美国明尼苏达大学研究人员完成。临床试验共调查了120名参试者，其中一半参试者喝苹果醋，另一半参试者喝2%稀释意大利黑醋水安慰剂。结果发现，与喝安慰剂的参试者相比，连续8周每天喝一两汤匙苹果醋的参试者血液中好胆固醇水平明显提高。

另一项动物实验独立研究也发现，喂食苹果醋可以使患有糖尿病的动物降低坏胆固醇(LDL)水平，提高好胆固醇水平。研究人员分析指出，苹果醋之所以具有降低血脂保护心脏和防止糖尿病等保健功效，关键在于苹果醋可以加速脂肪代谢。(乐子)



喝水不够 会引发中风

中风算心脑血管疾病、糖尿病的“专利”，却不是秋冬季“专利”，如果水喝得不够，同样可能发生中风。

专家说，除秋冬季之外，酷暑也是心脑血管疾病发作的高峰。

在酷热的夏季，天气湿热，人出汗较多，水分散失较快。心脑血管疾病患者如果不充分补水，使得血管的血液黏稠，血管也容易堵塞，造成严重的后果——中风。如果血管堵塞位置在大脑，就是脑中风；若在眼睛，就是眼中风。

因此，在炎热的夏季别忙得顾不上喝水，喝多少水算够呢？除了营养学认为的每天要喝2000cc~3000cc液体(包括菜中的水分)，还有一个简单的判断方法：如果尿液颜色深黄，表明饮水量不够，如果尿液颜色是淡黄色，则表明饮水量够了。饮白开水最佳，果汁、可乐含糖分过多，应该控制饮用。

此外，如果心脑血管患者爬两层楼气喘特别厉害，或行动时突然感觉异常，有喘气现象、胸口闷痛、冒冷汗等，都可能是发病征兆，一定要赶快就医检查，及早治疗。(白花)

警惕心脏“杀手”——牙周炎

老马有个坏习惯，晚上不爱刷牙。久而久之，牙周炎就缠上了他。这天，老马又捂着腮帮子哼唧，含了口白酒，疼痛稍缓，他就照例去邻居家打麻将。邻居家住6楼，老房子没有电梯，老马得爬楼。平时上几层楼，老马就有些气喘，当天似乎格外厉害，老马觉得胸口像被大石头压住一样，越往上走越堵得难受，甚至还感觉到一丝丝疼痛。等他终于爬到6楼，人几乎要脱形了，牌友们见他这副模样，不敢大意，赶紧把他送到了医院。

到了医院一检查，原来是冠心病发作了。老马知道后傻眼了，说自己没有家族遗传，而且一向作息规律，坚持锻炼，怎么就莫名其妙得了冠心病呢？

最新研究发现，心脏病患者中，91%患有中度或重度牙周炎。牙周致病菌通过发炎的牙龈进入血管，侵袭血管壁，促使冠状动脉硬化，引起血栓，最终造



成心肌缺血和缺氧，引发冠心病，牙周炎由此成为心脏的第五大“杀手”。医生叮嘱老马，要保

护好心脏，就一定要养成良好的口腔卫生习惯，每天早晚认真刷牙，饭后漱口，每半年做一次专

业的牙周护理。

得了冠心病，该怎么治疗呢？冠心病治疗的目的是防治动脉粥样硬化发展，保护好冠状动脉，保障心脏供血，通常采用非药物治疗和药物治疗相结合的方式。

坚持健康的生活方式是防治冠心病的前提，保持清淡饮食(低脂、低糖、低盐、高纤维)，适当进行运动，戒烟等是防治冠心病最基本和有效的非药物手段。

而在药物治疗方面，无论是急性发作期还是疾病缓解期，麝香保心丸的防治作用都相当好。常服麝香保心丸和阿司匹林能降低血液黏稠度，保护血管内壁，抑制动脉粥样硬化的发展，还能有效改善心肌缺血，避免心绞痛发作。常服麝香保心丸还能促进缺血心肌处血管新生，实现“心脏自身搭桥”，从根本上治疗冠心病。(奕儿)

控制血脂：远离心脑血管疾病

生活好了，血脂高的人越来越多了，但是大多数人并没把高血脂当回事儿。血脂高到底有什么危害呢？不重视控制血脂，已成为心脑血管疾病发病的重要因素之一。

当血脂(主要指胆固醇和甘油三酯)超过人体利用范围时，多余的血脂就会在血管壁上沉积下来，时间越久，血管壁上的沉积物就越多，就像水壶里的水垢一样层层黏附，并且开始堵塞血管，医学上称为粥样硬化斑

块。高血脂是引起动脉粥样硬化性疾病的主要危险因素。常见的动脉粥样硬化性疾病有：冠心病(包括心肌梗死、心绞痛及猝死)、脑梗死以及周围血管血栓栓塞性疾病。这些心脑血管疾病发病率高，危害大，病情进展凶险，其死亡人数约占人类总死亡人数的一半。

高血脂的危害这么大，我们在生活中应该如何注意呢？

1. 少吃高脂肪、高胆固醇的食品，如：肥肉、动物内脏、猪油、

黄油、鱼子、蟹黄等；选择胆固醇含量低的食物，如蔬菜、豆制品、瘦肉等，尤其是多吃含纤维素多的蔬菜，可以减少肠内胆固醇的吸收。

2. 少吃甜食：糖可在肝脏中转化为内源性三酸甘油酯，使血浆中三酸甘油酯的浓度增高，所以应少吃甜食。高甘油三酯的患者则限制甜食，如糕点、糖果、果汁、白糖、巧克力等的摄入。

3. 减轻体重，加强体力活动和体育锻炼。

4. 戒酒：酗酒或长期饮酒，可以刺激肝脏合成更多的内源性三酸甘油酯，使血液中低密度脂蛋白的浓度增高引起高脂血症。因此，中年人还是以少饮或不饮酒为好。

5. 避免过度紧张，注意生活规律：情绪紧张、过度兴奋，可引起血中胆固醇及三酸甘油酯含量增高。

如饮食控制及运动疗法效果不好，患者可在医生指导下适当使用一些降脂药。(盼盼)

降压药最好在睡前服

理选用适合自己的降压药物，服用得当才是关键。

三防擅自停药。高血压患者一般需要终身服药，即使血压降至正常值也不能停药，否则容易回到治疗前的水平，引起“停药综合征”或诱发更加严重的心、脑、肾并发症。正确的做法是，待血压有效控制正常水平后，在医生的指导下逐步减少药物的种类和剂量，力争用最少的药达到最理想的治疗效果。

四防主观判断。有人在体检时发现血压高于正常值，但自觉没有什么不适症状，也就不当回事。事实上，高血压的程度与症状并不成正比，没有症状，并不表明血压不高。即使没有头晕、失眠等高血压症状，如果发现血压高于正常范围，也一定要上正规医院检查，并遵照医嘱吃药。

五防追求速效。降压讲究的是平稳、有效，尤其是平稳更为重要，因为血压的波动往往是引发卒中的诱因。如一味地追求降

压效果，而忽视血压的平稳，有可能导致心、脑、肾供血不足而产生严重后果。

六防“多多益善”。有人错误地认为药吃得越多，血压就会降得越快，甚至自作主张增加剂量和增加降压药的种类，这样不仅不能达到良好的降压效果，反而会危及生命安全。

七防因噎废食。“是药三分毒”，降压药也同样存在一些副作用。如某些降压药可能引起头痛、头胀、面部潮红等不良反应。有的患者在服用降压药过程中容易走向极端，一旦遇到不良反应，就对服药降压失去信心，转而停止服药，导致血压不能有效控制。

八防睡前服药。人的血压在一天中，午夜最低，入睡后的血压比白天平均下降20%。因而睡前服用降压药会导致血压较大幅度下降，再加上夜间血流量减少，血液供应量不足，容易引发缺血性脑血管病，出现失眠、偏瘫等症状，所以高血压患者尽



量避免在睡前服药，以防夜间发生意外。如病情需要睡前服用降压药物，请在医生指导下用药。(仔露)