

# 血管里的“污垢”是“冲”不干净的

□ 另类养生悠着点

□ 健康提醒

董奶奶今年74岁，因为血压高，听朋友介绍说冲血管可以降低血液粘稠度，防止血栓形成，她从去年开始，每年冬初就到医院冲血管，而且每次冲完后，她头晕、头痛等症状都有明显好转。

老王患有高血压、动脉粥样硬化等毛病，前些年听说冲血管可以改善这些毛病，于是每到了冬天，他都会到医院输液，冲冲血管，他认为老年人的血管就像自来水管用旧了一样，里面肯定是“锈迹斑斑”，输液就像把自来水管里面的锈迹、污垢去掉一样，免得它们把血管堵死了。可谓有病治病，无病防病……

随着天气转冷，到医院“冲血管”的患者多了起来，且近两年还有增加的趋势，“冲血管”几乎成为“三高”患者的一种“时尚”。其实，像董奶奶和老王这样的人还有不少，用这样的方法真的能把血管里的“污垢”冲掉，而起到预防心脑血管疾病的目的吗？专家认为，这种说法目前并

没有确切的医学根据，这样的做法其实“很荒唐”。

心脑血管病的主要病理基础是动脉粥样硬化，像水管用久了会变硬一样，但是输液既不可能软化血管，也不可能清洗掉动脉粥样硬化斑块，更不可能消除导致动脉粥样硬化的各种危险因素。而且，对于有出血倾向的老年人，滥用扩张血管的药物，反而会加重病情。将血管里的斑块比喻成水管里的“锈迹污垢”只是为了更形象，实际上绝没有那么简单，要想冲掉它们也没有那么容易。

部分患者之所以会觉得“冲”完后感觉很好，那是因为加入其中的一些活血化瘀和扩血管的药物对缓解脑细胞因缺血缺氧引起的头晕、头痛的确有所帮助，但这些作用都是暂时的，只是短期治疗，与高血压病有效平稳降压原则不符。

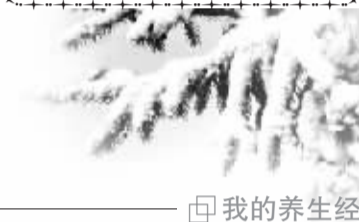
这些患者更多的是寻求一种心理上的安慰，盲目地定期输液不仅对身体无益，反而会因为患者

过于寄希望于输液，而忽视常规治疗，从而增加心脑血管疾病的发作几率。对于心脑血管疾病患者来说，秋冬季是发病的高峰期，像这样的慢性疾病要重视基础治疗，以口服药物为主，只有当慢性病急性发作时才考虑静脉用药。

龙荣

## 名词解释

所谓“冲血管”只是一种通俗的说法，实际上是一种输液治疗的方法，在药物中加入一些活血化瘀和改善脑细胞代谢功能的药物，如丹参，这些药物对缓解大脑供血不足所致的头晕脑胀、困乏等症状是有帮助的，可以缓解部分患者因换季带来的不适。



□ 我的养生经

## 老爸爱冬泳

老爸退休前是一名技术工人，每天工作很累，身体落下了病根儿，一到刮风下雨，手和膝盖关节就钻心地疼，吃了不少药，却不见好。

有一次，大冬天里，他看到很多人在海里“扎猛子”，听那些人说，冬泳可以强身健体，每天坚持来这里游上一圈，就很少有发烧感冒的小毛病。老爸一听心里可乐了，打算也来试试。第二天，老爸打点好行装，早早地来到海边。

虽说老爸以前游过泳，水平也不错，但让他在瑟瑟寒冬里跳入冰冷刺骨的大海，他还是有点打怵。老爸脚上穿着鞋，手上还戴着手套，一步一步下水了：先是手脚发麻生疼，呼吸变得越来越急促，牙齿不由自主地格格作响，说出一句完整的话来，爬上岸，浑身上下一片通红，被北风一吹，浑身如刀割一般，站都站不稳。

正当老爸要打退堂鼓的时候，我和老妈鼓励他：作为一项带有挑战性的运动——冬泳，要讲求科

学，容不得半点鲁莽和乱来。老爸听了我们的话，虚心向冬泳队教练请教，入水前做好充分的热身准备，先用海水擦拭身体，然后一个猛子扎进冰冷的海水里……

经过一年多的冬泳锻炼，老爸的精神状态和气色有了明显的好转，手脚也不疼了，抗寒能力增加了不少，很少感冒。在市冬泳比赛中，老爸奋勇当先，还获得了亚军，他自豪地说：“冬泳改变了我的性格，锻炼了我的意志，增强了我的身体素质，成了我积极向上的生活动力，一个在大冬天都敢往海水里跳的人，世上还有什么能难得住、做不到的事情呢，我要把冬泳进行到底！”

冯硕

## □ 温馨提醒

### 下水前 先热身

冬天由于气温低，人的关节相对脆弱，下水前，一定要把各个关节活动开，建议多做向上纵跳、拉肩、振臂等伸展运动，重点热身腿、臂、腰，以防游泳过程中发生抽筋。游泳要掌握适宜的运动量，应根据年龄、性别、健康状况、运动基础、体力特点及运动习惯来合理制定健身计划，持之以恒，切忌盲目硬撑。

赵昕

## 抗冬燥：多食“酸”少吃盐

冬季气候干燥，人体内的水分流失也随之加快，尤其是在空调供暖后，口干舌燥、声哑干咳、皮肤干燥、尿少便秘的状况更加严重，这些都是身体发出的缺水信号。除了多喝水，该怎样通过日常饮食来缓解冬日的干燥呢？

首先，要多吃酸味的水果。因为甘酸清润的水果通常富含维生素C和E，可以滋润皮肤。维生素C能促进胶原蛋白合成，使皮肤水润细腻，维生素E是种高效抗氧化剂，能促进人体新陈代谢，改善皮肤血液循环，增强细胞活力，如猕猴桃、山楂、苹果、梨、柑橘类水果。另外，酸味水果还含有鞣酸、有机酸、纤维素等物质，能起到刺激消化液分泌，加速胃肠蠕动的作用，冬季，一天吃个水果，是补水的理想选择。

其次，要少吃盐。干燥的气候对呼吸系统伤害较大，容易诱发上呼吸道感染。如果饭菜中含盐量太高，会导致唾液分泌减少，使各种细菌在上呼吸道中更易存活。高盐的饮食还可能降低黏膜抵抗疾病的能力，使细菌、病毒乘机而入，诱发炎症。因此，冬季更应注意限盐。

谢茜

## 冬季泡温泉防“晕澡”

冬季泡温泉既能驱寒保暖、消除疲劳，还有利于一些疾病的治疗，是冬季养生休闲理想选择。但泡温泉时容易出现头晕、胸闷等不适，甚至猝死，因此，患有糖尿病、肝病、高血压、心脏病、血管病变者，在泡温泉时不仅要有专人看护，还要注意以下几个事项，谨防“晕澡”。

1、选择正规、卫生条件合格的温泉店。可查看该温泉店是否办理了公共场所卫生许可证、建立了池水消毒制度和传染病报告制度，有无池水消毒记录、自检记录和日常卫生检查记录，查看温泉工作人员是否办理了健康证。

2、牛奶浴、花瓣浴、藻泥浴等“美容”温泉浴池相比其他浴池更易存在卫生隐患，如细菌超标等。选择泡这些温泉浴时更要重点查看池水消毒、自检情况。

3、备好个人用品，拒绝交叉感染。泡温泉应携带齐全自己的拖鞋、泳衣、毛巾等洗浴用品，不与他人共用。

4、泡前先用温水淋浴，再到池边，先取少量温泉水浇在身上，让身体适应水温后再入池浸泡，切忌一下子跳入池中。

5、长途旅行后、激烈体育锻炼后，应休息一小时以上再“入汤”，空腹及饱饭、饮酒后也应避免立即泡温泉。

6、一次泡温泉时间不宜超过40分钟，同一天内泡池不宜超过4个。泡温泉时要注意保护好脸部皮肤，可以敷上面膜，或用冷毛巾抹抹脸。

7、养成良好卫生习惯，不在池中吐痰、小便等。

8、泡温泉时不妨备一杯清水或淡盐水，小口补充。出现头晕、胸闷等不适，要及时离池。泡完温泉后要用洁净温水淋浴，同时注意保暖。

谢丹 王璐

生物制剂蚁金通对风湿、类风湿、肩周炎、颈椎病有特效

## 风湿、关节炎来电就送

----- \* 300 万元大派送, 让患者验证奇特效果 \* -----

我国超过 1/6 人口都患有风湿、类风湿、关节炎、肩周炎、颈椎病等风湿骨病，其发病率高、致残率高，尤其是类风湿和强直性脊柱炎，在医学上被称作“不死的癌症”，轻度病患年年贴膏药，难以除根；严重的风湿骨病患者，长期依赖消炎药和激素药来维持，患者痛苦不堪。现在好了，生物制剂蚁金通的问世，解决了中西药物、外用药物难以根治风湿、类风湿的难题。2007 年，香港药王成功研制生物制剂蚁金通，它采用现代生物工程三层酶化工艺，成功地从拟黑多刺蚁中提取出抗风湿因子，专家通过临床发现，抗风湿因子对风湿骨病有神奇效果。

一、风湿、类风湿无法治愈的人：服用蚁金通一般只需 3-5 个疗程即能收到神奇的效果。

二、长期颈项痛使用多种方法仍没有效果的人：蚁金通舒筋活络、祛风除湿、调节血压，能迅速打通颈椎堵塞经脉，1-2 个疗程，就能缓解颈项痛引起的头痛、眩晕、手麻、颈项僵硬、肩背酸痛、视物不清、流泪、耳鸣等，血压也变平稳。

三、肩周炎，肩膀活动受限的人：服用蚁金通 3 天内疼痛缓解，3 疗程后，肩膀活动自如，晚上睡得香。

四、骨质增生疼痛难忍的人：蚁金通能使髓核和纤维环弹力功能增强，使骨质增生部分软化，效果显著。

五、用药多年，肝肾损伤的患者：治疗风湿骨病的药物大都损伤胃、肝、肾等脏器，蚁金通能滋补肝肾，恢复脏器功能。

为了验证蚁金通的神奇疗效，让更多风湿骨病患者迅速得以康复，香港药王医药集团特决定，拿出 300 万元产品来电就送。有以上病症请马上拨打 0431-81953665 报名，均可免费领取 3-6 个月用量的“蚁金通”，患者只需承担国家税费及运输费。

由于此次疗效验证活动纯属公益活动，每天仅限 200 人，赠完为止；同时也希望您留下姓名及电话，以便后期医生开展 1 对 1 跟踪治疗！

**适合放人群：**风湿、类风湿、肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出、骨质增生、坐骨神经痛、腰肌劳损、陈旧性跌打损伤、骨折、扭伤等患者。（长春站前大药房专柜等有售）

**专家热线：0431-81953665**  
**400-0778-070**



## 捕猎捕鱼新科技

**高频捕猎机：**该机通过微电脑生物芯片系统及高频发射装置，向四周大范围发射独特信息声波诱捕动物。可捕获野猪、野兔、野鼠、山鸡、飞鸟等各种动物。A 型可捕 2 千米 780 元/台、B 型 4 千米 1350 元/台、加强型 5 千米 2250 元/台。

**超声波捕鱼机：**利用超声波下水传播，使鱼类心脏缺氧昏浮上水面，浮鱼率 98%，浮鱼范围深宽：25 米 600 元/台、70 米 1350 元/台、110 米 2280 元/台、货到付款，来人可试捕，质量三包。将你地址、姓名发短信到 13557057833 我厂即免费寄产品资料及光碟供参考。

**广西玉林市中南电子厂**  
**联系人：张发鹏 电话：0775-2858660**