

10月13日是世界血栓日

血管洗个澡,健康活到老!

10月13日是世界血栓日。近年来越来越多的人饱受心脑血管疾病困扰,心脑血管疾病越来越年轻化。很多人可能外表是20岁,可是体内血管已经80岁了。

想要年轻,就要按照专家的提示,经常给血管洗洗澡!每天“洗”1次,血管干净,99岁都不老!
星报综合

食物给血管洗个澡

这3种食物是血管的保护伞,常吃这3种食物,血管年轻不会老!

黑豆:黑豆是一种神奇的食物,可以帮助血液循环。这都要归功于黑豆中所含有的花青素,这是一种多酚类物质,对于血液有良好的保健作用,而且极易被人体吸收,效果不可小觑。

荞麦面:荞麦的营养那是相当的均衡,特有的赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸都是血液健康所必需的氨基酸,被称为不折不扣的“完美食品”。

除此之外,荞麦中还含有血液循环所必需的维生素B1,促进代谢的维生素B2、胆碱,以及烟碱酸等物质。这些营养成分可以改善净化血液,强健血管。

卷心菜:卷心菜对于血液健康可说得上是绝对功臣,其除了含有维生素C、钾、钙、膳食纤维之外,还具有强抗氧化活性的异硫氰酸盐,以及稀有的维生素U和维生素K,保护血管黏膜,加速血液循环,让血管更加坚固、有弹性。

速身体的新陈代谢,减少血液内毒素的停留,使血管更健康。

第三、喝水间接地促使上班族运动,上班族很容易因为久坐而患上疾病,喝水多去厕所,走路的同时,健康血管。

睡眠给血管洗澡

睡眠是第一大长寿运动,充足的睡眠不仅仅可以拥有清醒的大脑,还可保护血管。

第一、睡眠让血管放松,上班族在工作时,动脑和动手都需要血管不停地运输血液,血管处于紧张收缩状态。

第二、睡眠减少血液内毒素。睡眠是最佳的排毒时刻,可减少血液中毒素在血管壁上的沉着,保护血管不老化。

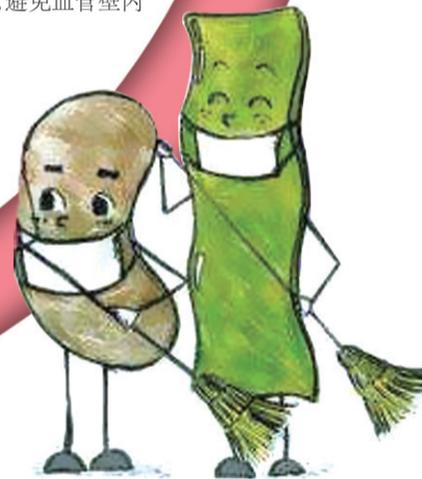
第三、充足的睡眠可以降低胆固醇。胆固醇是血管硬化的杀手,充足的睡眠降低胆固醇,避免血管壁内的“垃圾”沉淀。

喝水给血管洗澡

上班族经常忙起来忘记喝水,这是不好的现象。水是身体的重要组成部分,水可以清醒身体,也是清洗血管的一大法宝。

第一、喝水可以降低血液的黏度,减少血小板在血管壁上的停留,避免血栓的形成。从而拥有年轻干净的血管。

第二、喝水可以加



“终身养老”会员资格被终止,老人状告养老院

律师提醒:“终身养老”承诺,需注意适用前提

02版

省内肿瘤患者 无需远赴北上广

04版

钓鱼健脑益智 “渔”乐无穷

05版

老人节后综合征 心理调节很重要

06版