

30岁血管就开始老化？

研究：养好血管延缓老化

漫说健康

你是不是也认为血管问题都是“老年病”，心梗、脑梗离自己还很遥远？体检报告上，血压、血糖、血脂都在正常范围，血管一定就很健康吗？

告诉你一个扎心的真相：血管的老化，可能比你想象中来得更早——大约30岁就开始了。而且研究发现，男性血管老化的脚步，平均比女性提前5至10年。

血管衰老男女有别

很多人会把“血管年龄”和“身份证年龄”画等号，认为人年轻，血管就一定年轻。但事实并非如此。2026年8月,《新英格兰医学杂志》上刊发的一项覆盖1.6万余人的研究发现,在18到29岁的年轻人群中,约每13人中就有1人检出动脉粥样硬化斑块(占比7.7%)。

血管老化并不是老年人才会遇到的事,大约30岁就开始了。更值得警惕的是男女之间的差异:男性动脉粥样硬化的时间,平均比女性提前5至10年。这也能解释,为什么在心脑血管疾病的发生上,男性往往比同龄女性更早“中招”。

男性:从30至39岁年龄段开始,患病率就明显上升,并在中年后趋于平稳,整体病变进程比女性提前5至10年。

女性:40岁之前患病率相对较低,但40岁之后出现陡峭式上升,迅速缩小与男性的差距。

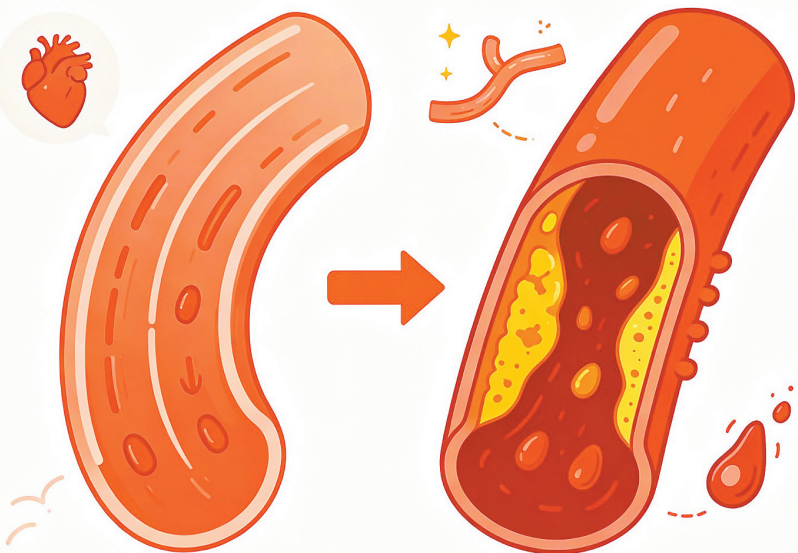
2026年,一项刊发在《自然衰老》对人体组织衰老的研究也发现,血管组织在30多岁时就出现加速衰老。这提示我们,预防动脉粥样硬化性血管疾病应更早,比如二三十岁,而不是等到五六十岁。

女性血管之所以“晚老一步”,与雌激素对血管内壁的保护作用有一定关系;而男性缺少这层天然“保护伞”,如果再叠加吸烟、饮酒、应酬多、压力大等因素,血管老化的进度条就会被拉得更快。

血管病有5阶段

血管从健康到出大事,并不是一蹴而就的。它通常沿着一条清晰又漫长的路径,一

血管老化对比



年轻血管：
弹性好、血流通畅

老化血管：
管壁厚、斑块多、管腔窄

老化血管卡通图制作

步步发展。血管病变有5个阶段,第2个阶段还有“逆转机会”。

第一阶段:血管内皮受损期(轻微损伤期)

血管内皮出现微小破损、脂质轻微附着。

身体信号:完全无症状,或仅表现为偶尔熬夜后心慌、久坐头晕、晨起乏力等,极易被忽视。

处于这个阶段,可逆性最强,及时改善生活方式可恢复。

第二阶段:脂质沉积期(轻微硬化期)

微小的脂质条纹(脂肪纹)形成,血管壁开始变厚,弹性下降,血管开始变硬、变脆。

身体信号:偶尔头晕、头皮发紧、手脚发麻、蹲久站起时眼前发黑,常被误认为是疲劳或低血糖。

此时通过调整生活方式,完全有机会让血管恢复健康。

第三阶段:斑块形成期(纤维/粥样斑块期)

脂质不断沉积并钙化,形成硬化斑块,血管管腔变窄,血流减慢。

身体信号:可能出现爬楼或激动时一过性左肩沉、上腹烧灼;突发单侧无力、口齿不清、眼前发黑、腿脚凉麻、间歇跛行。

一旦发现斑块,必须强化降脂,不稳定斑块或血管狭窄程度超50%,无论血脂是否

异常,都建议接受他汀治疗,必要时联合抗血小板药物。

第四阶段:血管重度狭窄期(病变加重期)

斑块持续增大,血管狭窄程度加重(狭窄率达50%至69%),远端供血持续不足,微循环淤堵严重。

身体信号:快走、爬坡、饱餐、激动时,都可能出现胸骨后压榨痛,向左肩臂、颈、下颌放射,伴憋气出汗;狭窄70%至99%时,静息或夜间也可发作,易出现心梗。

这种状态下,必须长期服用相应药物。

第五阶段:斑块破裂与急症爆发期(致命风险期)

斑块破裂,尤其是“薄皮大馅”的软斑块破裂,脂质会被冲入血液,激活凝血系统,形成血栓,导致血管完全堵塞。

身体信号:突发剧烈胸痛、大汗、持续头晕、肢体偏瘫、意识丧失等,引发急性心梗、脑梗、猝死等致命急症。

养好血管现在开始

1.吃饭记住“211餐盘法”

健康饮食是预防斑块的关键。增加新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物摄入,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,控制胆固醇和碳水化合物摄入量,以及减少烹饪用盐和调味品的使用,都有助于维护血管

健康。

平时吃饭可采用“211餐盘法”,每餐两拳蔬菜、一拳优质蛋白、一拳全谷物。

国际期刊《心血管研究》发表综述,总结了可防动脉粥样硬化的食物。建议“绿色部分”食物可适量多吃,“黄色部分”食物可适量吃,“红色部分”食物要少吃。

2.喝水每天保证1500至2500毫升
每日饮水1500至2500毫升,少喝甜饮料。即便经常喝咖啡、喝茶,也要喝一些温开水。

2025年,国际期刊《营养学前沿》发表的一项研究提醒,多喝水有益心血管健康。每天饮用≥6杯水,与心血管疾病风险降低有关。研究指出,饮水不足与炎症风险增加和血液黏稠度增加有关,这些是动脉粥样硬化和中风的主要决定因素。

3.运动要“有氧+抗阻”搭配练
运动对斑块消退有一定促进作用。2022年《美国心脏病学杂志》刊发的一篇文章中提到,一项研究发现,每天步行7000步以上者与每天步行<7000步者相比,斑块逆转更明显。

建议每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,并配合2次抗阻训练。北京医院心血管运动医学中心主任汪芳教授曾在“老年心血管疾病患者的运动康复处方”中提到“最优运动方案”就是有氧运动联合抗阻运动。优势为:心肺功能提升最明显;血压血脂控制最佳;胰岛素改善最明显;体重减少最多;体脂率下降最多。

4.睡眠要尽量保持规律性
建议每日23时前入睡,保证7小时优质睡眠。尤其要保持睡眠的规律性。

2019年,《自然》期刊发表的一项研究指出,睡眠不足会增加炎症细胞,这是导致动脉粥样硬化的主要原因。此外,2023年《美国心脏协会杂志》刊发的一项研究则发现,睡眠不规律,特别是“睡眠时间”不规律,可能会增加动脉粥样硬化风险。建议每晚睡眠时长变化不超过60分钟,入睡时间变化不超过30分钟。

5.戒烟限酒给血管“减负担”

吸烟和大量饮酒都是催化斑块生成的危险因素。烟草中的尼古丁可使促进动脉粥样硬化发生的低密度脂蛋白增高,使保护动脉免于发生粥样硬化的高密度脂蛋白降低,同时使血压升高,并导致动脉粥样硬化发生。

而大量饮酒不但可导致脑血流量减少,还可损害肝脏,影响脂质代谢。

血管老化,从来不是一夜之间发生的。它给过我们很多次机会——在20岁的熬夜里,在30岁的油腻饮食里,在40岁的久坐不动里。从今天起,好好吃饭、规律作息、坚持运动、远离烟酒。把简单的小事坚持下来,就是给血管最好的保护。(朱玲)

健康教育

科学就医是指合理利用医疗卫生资源,选择适宜、适当的医疗卫生服务,有效防治疾病、维护健康。

生病后要及时就诊,早诊断、早治疗,避免延误治疗的最佳时机,既可以减少疾病危害,还可以节约看病的花费。

生病后要选择有“医疗机构许可证”的医疗机构就医。遵从分级诊疗,避免盲目去大医院就诊。就医时携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料,如向医生陈述病情、是否有药物过敏史以及正在服用的药物等,配合医生治疗,遵从医嘱按时、按量、按疗程用药。按照医生的要求调配饮食、确定活动量、改变不健康的行为生活方式。

不要有病乱求医,不要使用几个方案同时治疗,不要轻信偏方,不要凭一知半解、道听途说自行买药治疗,更不要相信封建迷信。

医学所能解决的健康问题是有限的,公众应当正确理解医学的局限性,理性对待诊疗结果,不要盲目地把疾病引发的不良后果和药品自身存在的不良反应简单归咎于医护人员的责任心和技术水平。如果对诊疗结果有异议,或者认为医护人员有过失,应通过正当渠道或法律手段解决,不得采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。

科学就医 及时就诊

(黄宣)

下期刊登预告：

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第43条解读——“合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗菌生物药物。”敬请关注。

吸烟影响诊疗效果

吸烟会明显影响诊疗效果,具体体现在降低药效、增加手术和麻醉风险、延缓伤口愈合,以及加重病情和并发症风险等多个方面。

对药物治疗的影响

吸烟会通过多种途径干扰药物在体内的作用,主要机制包括:

加速药物代谢:烟草中的多环芳烃等成分会诱导肝脏的药物代谢酶(如CYP1A2),使药物被更快分解,导致血液中有有效药物浓度降低,疗效大打折扣。

影响药物吸收:吸烟可引起外周血管收缩,减少药物吸收;研究显示,服药后30分钟内吸烟,血液浓度可能降至不吸烟时的1/20。

具体受影响的药物类别:包括精神类药物(如奥氮平、氯氮平)、心血管药物(如华法林、普萘洛尔)、平喘药(如茶碱)、降糖药、部分抗生素和镇痛药等。例如,吸烟者体内茶碱的半衰期可从8小时缩短至4小时;华法林剂量可能需要增加15%至20%才能维持同等抗凝效果。

对手术和麻醉的影响

吸烟会显著增加围手术期的风险:
呼吸与气道风险:长期吸烟刺激气道,使分泌物增多、清除能力下降,全麻期间更易出现痰液滞留、肺不张、肺部感染和气道痉挛。

心血管负担:尼古丁使血管收缩,心率血压升高,一氧化碳影响氧运输,加重心脏和血管在手术应激下的负荷。

麻醉与术后恢复:吸烟会影响麻醉药物代谢,可能延长苏醒时间;术后伤口愈合延迟、感染和血栓形成风险均显著升高。

对特定疾病治疗的影响

癌症治疗:持续吸烟会降低化疗和放疗的疗效。有临床观察显示,持续吸烟的肺癌患者治疗应答率可比戒烟者低20%至30%;女性吸烟者乳腺癌复发几率比不吸烟者高3倍以上。

肺结核治疗:吸烟会干扰抗结核药物代谢,降低药效,延长痰菌转阴时间2至4个月,并增加耐药风险。

心血管疾病:支架术后吸烟会显著增加支架内再狭窄风险,电子烟同样有害。

因此,治疗期间应遵从以下建议
严格戒烟——从停止吸烟那一刻起,身体就有机会逐渐恢复;多数受影响的药物代谢在戒烟4至8周后可逐渐恢复正常水平。

就诊时如实告知吸烟史——包括吸烟量和时长,医生可能需要据此调整药物剂量。

避免服药后吸烟——如果暂时无法完全戒烟,至少在服药后30分钟内不要吸烟。

注意戒烟后的剂量调整——长期吸烟者突然戒烟,药物浓度可能发生较大变化,需及时监测血液浓度并遵医嘱调整用药。

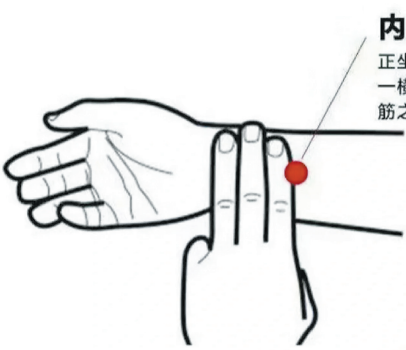
(刘度)



禁烟控烟
健康你我

内关穴：手臂上的『万能穴』

治胃疼、失眠、手麻



内关
正坐仰掌，离手腕第一横纹上2寸的两条筋之间的凹陷处。

现代人常见的三大困扰:胃部不适、睡眠质量差、手臂发麻,看似毫不相关,其实在中医理论中,它们都可能与同一个“神奇穴位”有关。今天要介绍的内关穴,被誉为“全能穴位”,通过正确刺激,能同时改善这些问题。

内关穴是手厥阴心包经上的重要穴位,位于前臂掌侧,腕横纹上2寸(约三横指),掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。取穴时,可先找到腕横纹,向上量约三横指的距离,在两筋之间的凹陷处即是。

内关穴有三大调理功效:

1.缓解胃部不适

内关穴有和胃降逆、宽胸理气的功效,对胃痛、恶心、呕吐、消化不良等症状有缓解作用。中医认为“心胸内关谋”,这个穴位能调节上中焦气机。

2.改善睡眠质量

作为心包经穴位,内关穴能宁心安神,对入睡困难、多梦易醒等睡眠问题有帮助。特别是因情绪紧张导致的失眠,效果更明显。

3.减轻手臂麻木

长期使用电脑、手机导致的腕管综合征,或血液循环不畅引起的手臂麻木,刺激内关穴可以疏通经络,缓解症状。

如何按揉自我保健呢?

用拇指指腹按压穴位,其余四指托住前臂,力度以有酸胀感为宜,不要过度用力。每次按压3至5秒,放松1秒,重复5至10分钟。建议早晚各一次,或症状出现时立即按压。

根据不同症状,可搭配其他穴位增强效果:

胃部不适——配足三里(膝盖下3寸)

失眠多梦——配神门穴(腕横纹尺侧端)

手臂麻木——配外关穴(内关对应手背侧)

注意,按压力度要适中,以舒适为度,避免过度用力;皮肤破损或局部发炎时不宜按压;孕妇慎用此穴位;严重症状应及时就医,不可完全依赖穴位按摩。(赵明)

穴位养生

秋风凉,吃麦冬

药食同源

白露至,秋风起,气候逐渐转凉,昼夜温差增大、天干气燥,咽喉不适、皮肤干燥、便秘等问题接踵而至。如何在这个季节,保持身体的水润与平衡,这时就要请出我们的秋燥救星——麦冬。

麦冬的核心功效,一句话总结就是:润肺、补阴、护正气!多部中医药典籍早就记载了麦冬润肺的功效,比如《名医别录》说它能“定肺气,安五脏”,《本草汇言》称它为“清心润肺之药”,《神农本草经》把它列为“上品”,说它能改善“羸瘦短气”——简单说就是肺气虚、总咳嗽的人,吃它能慢慢补回来。

麦冬能成为润肺“顶流”,全靠它的“天生优势”:味甘、微苦,性微寒,还专门“盯”着心、肺、胃这三条经络。简单说,就是“甘味能补水,微寒能润燥”,给肺“补水”又不刺激,特别适合雪后或寒冷气候肺被燥邪“折腾”的情况。

市场上鱼目混珠?记住这三点就行了:

看一看:整体呈纺锤形,两端略尖,表面淡黄色或灰黄色,有细纵纹。

尝一尝:掰开嚼一嚼,质柔韧,断面黄白色,半透明。

闻一闻:散发着微香,味道甘甜而回味微苦。

麦冬以身干、体均匀、黄白色、半透明,质柔韧,嚼之发黏者为佳。

注意,颜色过于鲜艳或过白可能经过化学处理,应谨慎选择!

经典方剂生脉饮是由古方“生脉散”衍生而来,尤适用于夏末及初秋时期,《医林纂要》记载:立秋后服生脉饮可“收暑残之气,启润燥之枢”。

除了买中成药服用,平时也可以买来中药饮片麦冬、西洋参(原方用的是人参,可用西洋参代替以防上火)、五味子各5克。将以上三味药材洗净,一同放入保温杯中,用沸水冲泡,封盖30分钟至一个小时即可饮用,药材可反复冲泡,泡到最后还可直接吃掉这些药材,功效益气生津、敛阴止汗。

麦冬性寒,故脾胃虚寒、易泄泻以及外感风寒、寒痰咳嗽的人群应慎服。《中国药典》建议的用量为6到12g,日常养生量建议每天≤10g(约15粒)。且不建议长期连续服用;作为保健,一般连续用1至2周后停服



一段时间(如1周),再根据身体状况调整。

此外,麦冬和抗凝药(如华法林)一起服用可能有出血风险;和利尿剂(如呋塞米)一起服用可能会突发低钾抽搐;和降糖药(如二甲双胍)一起服用可能会引起血糖骤降。

推荐食谱

1.麦冬粥

材料:麦冬适量,粳米适量(约5倍麦冬的重量),冰糖适量。

做法:将麦冬洗净放入砂锅中,加适量水煮1小时,去渣留汁;然后将粳米淘洗干净加入砂锅中,加水适量,煮至米熟,混入麦冬汁和适量冰糖,煮成粥即可。

功效:清心润肺、补肾生津、除烦。

注意:粥类易快速升高血糖,糖尿病患者需在医生的指导下谨慎食用。

2.参麦雪梨瘦肉汤

材料:麦冬15克,太子参30克,杏仁30克,雪梨4个,猪瘦肉约500克,生姜适量。

做法:将麦冬、太子参、杏仁洗净并稍加浸泡。将雪梨带皮洗净,去核切大块。猪瘦肉洗净,切小块;生姜切片,将两者一起放进砂锅中,加2500毫升水,大火煮沸改小火煲1小时,加适量食盐和香油即可,瘦肉可捞起拌入酱油食用。

功效:清燥润肺,益气生津。(彭佳)