

喝醋能软化血管吗?

民间和网络上长期流传着喝醋能软化血管的说法,认为动脉硬化斑块是钙化的问题,而醋酸可以溶解血管中的钙质,从而达到软化血管的目的。喝醋真能软化血管吗?

食醋的主要成分是醋酸,作为调味料合理摄入适量食醋能起到开胃、消食等作用。但摄入的醋酸不会溶解血液中的物质,没有实验证明喝醋能起到降低血脂和软化血管的作用。

首都医科大学附属北京安贞医院教授洪昭光介绍,动脉硬化斑块最主要的问题并不是钙化。动脉硬化斑块分为硬斑块和软斑块,钙化的硬斑块并不危险,而主要成分为脂肪的软斑块很容易破裂,造成血管堵塞。另外,喝下的醋也不会溶解血液中的脂肪。醋酸在小肠中就会被碱性消化液中和,能够吸收进血液的醋酸非常有限,而且很快就会被血液的稳定系统清理掉,故而醋酸不会改变血液的酸碱度,也不能软化血管。

直接喝醋不仅没有益处,相反会带来一些危害。专家认为,由于醋酸具有一定的腐蚀性,喝醋时与醋接触到的口腔、食道和肠胃都会受到刺激。胃溃疡患者空腹喝醋会刺激娇嫩的胃黏膜,腐蚀溃疡,造成剧烈的疼痛。

事实上,食醋有助于软化血管、降血脂的说法并非空穴来风,而是起源于10多年前一些动物实验和流行病学调查,但这些研究本身非常初步,后续也没有更可靠的实验结果予以证实。

动脉粥样硬化在40岁以上的人群中发病率高达六成,尽管不能通过喝醋来软化血管,但可以通过戒烟限酒、均衡营养、加强运动、平衡心态来改善和控制病情。

对于市面上各种打着健康饮品旗号的醋饮料,专家提醒:这些产品宣称的功效都缺乏证据支撑,即使具有宣传描述的营养成分,以每日的摄入量来看,其功效也微乎其微。此外,消化道溃疡患者等不宜食醋的人群应该尽量避免饮用。

尽管不建议直接饮用,但醋作为一种调味料合理摄入对健康有益。口味偏咸的人可以使用食醋代替盐和酱油等调味品,有利于降低罹患高血压等心脑血管疾病的风险。此外,食醋会增加饱腹感,对减肥和控制血糖都有益处,专家建议醋的每日摄入量不超过6毫升。

李玉楼

大江东
智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准制引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的新高地。

欢迎你来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316, 82987403

义蓬科创园

地理优势:位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经德胜路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

产业定位:以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

优惠政策:入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901

得这个“难治病”的人太多了,全国300余专家赶到杭州商量怎么办 首个炎症性肠病中医联盟在杭成立

6年前,缙云县的阿木就开始了他日日都要拉肚子的生活,无论吃什么,都是一个结果:拉肚子,人也因此变得十分消瘦,遍访医院,做了各种检查,吃了各种药,甚至是应用激素治疗,往往是短时间内稍有好转,日子一长,旧疾重犯,发展到后来,开始便血。去年9月,经人介绍,他找到了浙江省中医药学会脾胃病分会主任委员、浙江省中医院主任医师钦丹萍教授。

钦丹萍是著名的脾胃病专家,并擅长中西医结合治疗。他发现,阿木患的是重度溃疡性结肠炎,病变累及大部分的大肠,便血、里急后重症状明显。换句话说,经过5年多的折磨,阿木的肠子状况已非常糟,加上长期腹泻,阿木的身体免疫力低下,重度溃疡性结肠炎绝非一朝一夕能治愈,既要针对溃疡治疗炎症,又要同步恢复阿木的身体免疫力。钦丹萍马上调整了阿木原有的治疗方案,先加用中药灌肠,以快速

缓解症状;再联合中药免疫抑制剂以获得病情长期的缓解。对症治疗之下,患者症状开始减轻,溃疡处黏膜开始愈合,直到现在基本痊愈。

事实上,像阿木这样的炎症性肠病患者,在我国居民中还真不少。据我国流行病学资料显示,随着生活水平的提高,饮食结构、生活习惯、环境的改变,炎症性肠病发病率呈逐年升高趋势,已由过去的少见病,成为消化系统疾病中的常见病、多发病。“但该病目前的治疗存在不少障碍,依然属于难治病。换句话说,治疗炎症性肠病就是一场马拉松。”钦丹萍说。

正因为难治,近日,浙江省中医药学会脾胃病分会召开学术年会,来自全国的300多个脾胃病专家学者聚在一起,在炎症性肠病专题论坛上,研讨如何运用中医药独特的优势,攻克这个难治的多发病。

钦丹萍介绍,国内知名的北京中医药大学东方医

院李军祥教授、江苏省中医院沈洪教授、南京中医药大学第二附属医院张发明教授、山东中医药大学第二附属医院江学良教授、浙江大学附属第二医院陈焰教授和他本人,针对炎症性肠病的中医药治疗、中医药优势评价、诊断鉴别、粪菌移植、慢病管理、雷公藤研究等不同角度进行探讨。据了解,张发明是中华粪菌库粪菌移植的公益家,陈焰是炎症性肠病基金会 CCF 的公益家,这足以让人们认识到,患者在与炎症性肠病漫长的斗争中,亟需来自医生、社会各方的关爱。

对于患者来说,一个“利好”消息是,这场大会成立了全国第一个炎症性肠病中医治疗联盟,全省25家医院加盟,钦丹萍担任组长,目的是通过这个平台,共享技术,协作发展,创新提高,最终提升炎症性肠病的治疗理念和技术水平,让更多的患者得到治疗,得以治愈。

于伟

温州首个城市健康科吧 对外试开放

温州市洞头区首个城市健康科吧近日对外试开放。据悉,该城市健康科吧由洞头区科技局(科协)和区老科协工作者协会共同打造,是温州市首个以健康科普为主题的城市科普场所。

近年来,随着群众生活条件的改善,大家对“家门口”健康服务的需求日趋迫切,城市健康科吧由此应运而生。城市健康科吧以洞头区老科协为管理团队,邀请市老卫协和区人民医院共同参与,每周二、四、日为社区居民免费提供健康咨询服务,每周一、三开展健康休闲活动,每月办一次健康沙龙,每两月进行一次健康义诊。

城市健康科吧是一个集健康咨询、健康义诊、健康沙龙和健康休闲等功能于一体的城市科普场所。科吧整体设计风格自然、温馨,馆舍面积近70平方米,内有近千本健康书籍、杂志等资料,配备了科普E站等科普元素,社区居民可以在此阅读、查询健康资料等。在科吧内,坐班医生会为社区居民提供量血压、健康养生咨询以及解读各医疗单位出具的检查报告单等义务服务。

此外,洞头区科技局(科协)将以城市健康科吧为试点,逐步扩点推广,在具备条件的社区(村居)建立主题型科吧,满足群众对科普生活的需求。

本报记者 徐慧敏



退休医生下乡义诊

近日,开化县老干部局组织4名退休的医务专家、医生等组成志愿服务队,开展下乡(村)送健康、送义诊活动。他们来到该县马金镇徐塘村,向当地

村民宣传讲解卫生健康知识,免费为当地村民进行健康检查和问诊看病。当天,共有近百该村及毗邻村的村民参加。

齐振松 郑小红

秋冬多发,猫抓病了解一下

“提心吊胆一个多月了。”坐在浙江省人民医院感染科主任潘红英面前的王先生,家住杭州,今年53岁,平时身体不错。但不知怎的,一个多月前他莫名其妙先是右腋窝周围红肿,范围约20厘米x5厘米,碰一下疼痛,接着右腋窝可触及肿大淋巴结,直径约2厘米大小,同样触之疼痛。

潘红英在了解病史时,捕捉到一个至关重要的细节:其右手食指有一个被什么东西抓伤后结痂伤口。追问下,王先生这才回忆起被自家“宝贝”所伤的经历。在今年10月上旬,王先生与家中宠爱的小猫玩耍时,小猫竟在他右手食指处狠狠咬了一口。当时感觉疼痛,有出血,并没有特殊处理。几天后,伤口化脓去去医院进行清创处理,但不久右腋窝淋巴结就莫名其妙肿大,惶惶不可终日。结合病史等,诊断王先生是患了猫抓病。离开医院时,他连连感叹,长见识了,想不到被小猫抓伤后竟然会患上一种叫猫抓病的疾病。

无独有偶,20多岁的刘小姐在家人陪同下,来到浙江省人民医院感染科门诊。刘小姐也是一个多月前被家中小猫所抓伤右手。连病带吓,她精神状态很差。

手伤后不久,刘小姐出现畏寒发热,最高体温近40℃。去了附近一家医院,经头孢等抗菌消炎治疗后未见明显效果。之后,像王先生一样,右侧腋下皮下淋巴结肿大,疼痛。这下,刘小姐及家人惊慌失措,疑神疑鬼起来“淋巴结大莫不是淋巴瘤,还是其他恶疾?”刘小姐眼含泪水问。她同样被诊断为猫抓病。医生当面解释这种病的情况,才使刘小姐如释重负,情绪明显好转。

潘红英介绍,猫抓病又名猫抓热或良性淋巴网状细胞增多症,是一种主要由汉氏巴尔通体引起的、以急性局灶性肉芽肿性淋巴结炎为主要特征的人畜共患的感染性疾病,其中约10%为非典型病例,可表现为皮疹、腮腺炎、乳房肿块、中枢神经系统损害、面神经麻痹、胃肠炎、骨髓炎、肺炎、脊髓炎等,患者多有被猫等动物抓伤或密切接触史。

“猫抓病偏向‘秋冬算账’,每年这个时候,我们感染科总会收治类似的病人,不是很有经验的医生,这个疾病往往会被忽略。”潘红英说,猫抓病的潜伏期一般为2~6周,少数病例可长达数月甚至超过1年。有报道称,宠物猫感染率可达30%。发病时,

出现淋巴结肿大及发热症状,有被猫咬、抓伤病史,结合淋巴结活检以及实验室检测可确诊该病。猫之间的感染主要通过跳蚤进行。猫抓病不仅会由猫传染给人,人密切接触感染了巴通体的狗、兔、猴、猪、牛,都有可能受伤。其实猫抓病一直在我们身边,我们听得少,只因为它是一种自限性疾病,大多数是轻症,一般会自己好。重症及时确诊后,通过对症治疗,都会很快治愈。只有免疫功能低下者才可能发生特别严重的全身病况,如心、脑等并发症,极个别发生死亡。

在防治方面,潘红英建议,首先要注意饲养宠物的卫生,鉴于猫抓病可对免疫低下者造成严重后果,慢性病者与免疫力低下者、有幼儿的家庭最好不要养宠物,不要与宠物过分亲密接触,尽量少刺激猫狗等以免造成不必要的被咬或抓伤,尤其在春季动物发情期和夏天气温高又闷热时,宠物更容易抓狂。如果被带病原体的猫咬或抓伤过,秋冬季需注意可能发病。

潘红英特别提醒,被猫咬或抓伤后,应及时注射狂犬疫苗(猫也可携带狂犬病毒),如果之后出现淋巴结大、畏寒发热等症状时,一定要将被猫咬、抓伤的病史告诉医生,以利于正确诊断,及时治疗。

宋黎胜

创新中国产业园·东新分园

园区概况
创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线, BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位
以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套
公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线
钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现代示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局
0571-85820615

创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342