

吃黑巧克力有利于心血管健康吗？



巧克力是深为大家所喜爱的食品。不过，关于它在健康领域相关效用的传言却是一直没有停过。近来有网友表示，外国研究发现吃黑巧克力有利于心血管健康，能够帮助人们远离心血管疾病。这个传闻有没有科学依据呢？

传言来自《英国医学杂志》上的一篇报道。该杂志在 2011 年 11 月发表了一项研究，研究团队汇总了对 11 万 4 千多名志愿者长达 8 到 16 年的跟踪结果，结果显示，与吃巧克力最少的那些人相比，吃得最多的那些人心血管疾病发生率要低 37%，而中风率低 29%。

同样在这个杂志上，2012 年 6 月刊也刊登出一项研究报告，报告称蒙纳士大学的研究人员证明了黑巧克力具有降血压、降胆固醇的功效。研究人员甚至预言：每天食用一块黑巧克力，十年内在每 10000 人中就能防止 70 例非致命性心血管疾病和 15 例致命性心血管疾病的发生。

专家告诉记者，就成分来说，黑巧克力中含有大量的可可，可可中含有的多酚化合物具有良好的抗氧化作用，它能够有效阻止脂肪性物质在人体动脉中的氧化或聚起。此外，黑巧克力还富含铁、镁、锰、锌等矿物质，它们在抗氧化、调节能量代谢方面起着不可或缺的作用。最后，黑巧克力中的黄酮类物质可大

大延长体内其它重要抗氧化剂（如维生素 E、维生素 C）的作用时间，为其他保护心血管的营养物质提供坚强的后盾。

“关于黑巧克力能够保护心脑血管的说法我也早就有所耳闻，其具有一定的科学依据。但必须注意的是，黑巧克力的定义标准在各个国家都是不同的，且原料质量参差不齐，如果一味地追求黑巧克力对于心血管的保护作用，结果可能不尽如人意。”

专家强调，黑巧克力与牛奶巧克力等品种最大的不同在于其原料成分中的糖分少，可以减少发生动脉硬化的概率。但大家不能太过盲信这点，而忽视了之前坚持的调理方法。规律的生活与适度的运动依旧是增强体质的不变良方。

结论：黑巧克力的确含有多种有利于保护心血管的营养物质，但中国市场上的黑巧克力是否纯正无法保证，建议大家还是参考专业医生给出的意见调理身体，一些传统的“老生常谈”对心血管的保护作用也不可忽视。（苗露）

天冷腰间椎盘易发 游泳是预防好方法

天一冷，好像腰腿都不听使唤了。最近医院里不少腰间椎盘突出的“老病号”又开始犯病了。

专家说，最近天气一下子冷起来，除了腰间椎盘突出患者增多之外，肩颈痛、腰痛、腿痛的病人也多了起来。由于冬季气温较低，致使人体受到风寒湿的入侵使局部微血管突然收缩，血液循环不畅通，造成颈肩腰腿等部位的血液供应变差，产生了不同性质的颈肩腰腿痛。

冬季气温较低，湿度大，湿冷空气刺激腰背部肌肉，按照中医的说法，风寒之邪侵袭人体，使得肌肉出现不同程度的紧张和痉挛，腰部的压力升高，进而增加椎间盘的压力，使纤维环破裂，引发腰椎间盘突出症。

专家建议：首先，要注意腰背部局部防寒保暖，防止寒冷的直接刺激。同时，注意预防感冒。感冒时出现的咳嗽症状很容易增加腹压，进而压力传导至腰椎间盘突出，引起腰痛加重。如感冒难免发生，在打喷嚏、咳嗽时，可将手扶住旁边的椅子，膝盖、髌关节略微弯曲，减轻腹

压。必要时可佩戴腰围，增强腰部的支持。但需要注意的是，睡觉或者腰部无大的负重时，将腰围拿下，防止腰肌产生废用性萎缩。其次，避免多次直接长时间弯腰。在捡东西时，先蹲下，再捡取需要物品。早上起床时，先从平卧位转到侧卧位，再用胳膊支撑身体起床，避免直接仰卧位起床。避免久坐，坐位时腰椎的压力要远高于站位和卧位。要注意正确的坐姿，可在腰后部放置一个小靠垫，保持腰椎的正常生理前凸。

很多老年人喜欢在清晨锻炼，殊不知清晨气温很低，而且容易踩在冰上导致滑倒，对身体危害大。老年人退休后，锻炼时间很长，这样的过度锻炼，躯干容易出汗，一旦汗水变凉后，将成为湿气直接刺激局部肌肉筋膜，诱发腰痛。

医生建议，腰椎间盘突出症患者要坚持游泳，游泳是最好的预防和康复锻炼方法。

游泳时人体脊柱由原来直立状态改为水平位，脊柱负担减少，腰椎间盘突出承受的压力随之降低；游泳时腰背部肌肉松弛交替有规律地



进行，可以让腰背肌肉力量得到很好锻炼；不仅能锻炼腰背部肌肉，关键是能协调全身肌肉。通过全身肌肉收缩后，纠正脊柱不正常的排列次序，重塑正常的脊柱生理曲度；另外，温水的刺激还会加快血液循环，促进新陈代谢，改善腰椎部血液供应。

要注意的是，游泳前应做好热身运动，绕着泳池先走两圈。游泳速度慢一点，每次运动时间控制在 30 分钟左右。（苗露）

天气干燥 小心干眼

最近，王大妈到眼科医院求医，这几天，她看一会儿电视就眼睛干涩难忍，只好闭上眼睛休息，平时爱看的电视剧也看不了了。医生检查发现，王大妈患了干眼症。

浙江省眼科医院杭州院区干眼专科医生说：“近段时间空气干燥，雾霾多发，干眼症的患者明显比平时要多，门诊人数增加了 15%~20%。”

干眼是指由于泪液的量或质的异常引起的泪膜不稳定和眼表面损害，从而导致眼不适症状的一类疾病。流行病学调查发现，在美国，65~84 岁的人群中，有 14.6% 的人患有干眼。在我国，虽然尚无明确的干眼流行病学调查结果，但是基于我国的卫生条件和环境状态，其发病率可能较美国更高。

患者的工作环境及工作性质在干眼的诊断过程中也十分重要。长期工作在空调开放、

空气不流通的环境里可引起干眼症状，如经常使用电脑，在荧屏前工作、阅读，在黑暗的房间看电影、驾车等可引起瞬目间隔期暴露的眼表面积增大及瞬目频率减少，使泪液的蒸发加速而导致干眼。

长期服用某些全身药物可导致泪液分泌减少，如抗高血压药物、抗抑郁药物等。有的患者长期滴用眼药，包括抗病毒、抗细菌、抗过敏、降眼压滴眼液及甾体或非甾体类抗炎滴眼液。这些滴眼液不仅不能缓解干眼症状，反而可能因药物本身及防腐剂对眼表面组织的毒性而使病情加重。

干眼患者的眼睛常常会有眼部干燥感、异物感、畏光、视力模糊或视力波动等感觉，严重干眼者可引起视力明显下降而影响工作和生活。由于干眼的主述与结膜炎相似，大家很容易将干眼与结膜炎混淆。当干眼较严重时，会

伴有角膜上皮细胞脱落，这时容易被误诊为病毒性角膜炎。

常用的干眼的治疗方法包括：人工泪液滴眼液（不含防腐剂为佳），低浓度激素滴眼液（因干眼往往合并有结膜炎，因此根据具体病情需要加用），睑板腺热敷及按摩，泪小管栓塞植入，绷带式角膜接触镜，自体血清等。个别患者根据具体病情可给予低浓度环孢霉素 A 滴眼液，硅胶眼罩，湿房镜，增加泪液分泌的药物，自体游离颌下腺移植等治疗。总之干眼的治疗是个性的综合治疗。

干眼是常见病，病因复杂，病情轻重不等，医生建议患者在遵医嘱用药的同时，注意眼睛保护，有意识的多眨眼，多闭眼，少用空调，少用电脑，保持室内通风，做眼保健操及眼部热敷亦对干眼有利。

（苗露）



定期献血 有利身体健康

人进入成年之后，血细胞主要由骨髓来制造，平均每天可造出 15 亿个血细胞（约 40 毫升血量的细胞），同时也有相应数量的血细胞衰老死亡。骨髓造血功能也同全身其他器官一样，随着年龄的增长而逐渐减退。坚持长期适量献血的人，由于骨髓造血系统不断受到激发，保持较旺盛的新陈代谢，不断产生出更具生命活力的年轻血细胞，新鲜的血细胞的比例明显高于未献过血的人。

当人们献血后，血液中血脂和胆固醇随之减少，降低血液粘稠度，加快血液流速，脑血流量也随之增加，血液中脂肪、重金属等物质不易粘附于血管壁，从而起到预防心脑血管疾病的作用。（申飞）

老人常吃四种食物



鱼肉——有助心脏健康 心脏病是威胁人类健康的因素之一，可在美国阿拉斯加的因纽特人却很少受到这一疾病的困扰，原因就是在于他们经常以鱼肉为食，从而补充了大量的 ω-3 脂肪酸，这种物质可以帮助人体控制胆固醇水平，并能预防心律失常。

坚果——常吃延年益寿 美国研究指出，经常吃坚果的人可平均延长 2-3 年的寿命。坚果是不饱和脂肪酸的很好来源，还蕴含了丰富的维生素，矿物质和其他健康物质如抗氧化剂等，是不可多得的健康食品。

橄榄油——抵抗老年病 橄榄油中的不保和单脂脂肪酸可降低心脏病及癌症的发病率。现在，人们有了更多的发现：橄榄油中还含有一种功能强大的抗氧化剂——多酚，能帮助人类抵御年龄增长带来的疾病。

红酒——常喝延缓衰老 适度饮酒可预防心脏病、糖尿病和记忆力减退。尽管任何一种酒都可起到这样的作用，但是佼佼者却非红酒莫属，因为红酒中特有的白藜芦醇能激活控制细菌老化的因子，从而使人延缓衰老，更加年轻。（本浩）