



拍掌、喝水、深呼吸；伸展、泡澡、做按摩；暖脚、醒脑、通经络

三周养出健康血管

拥有“好”血管是身体健康的基础，但大部分人却做得不够好。专家指出，养出好血管不是一朝一夕的事，而且推荐了3个7天养出健康血管的好方法，帮您制订一个护血管的计划，长期坚持，定有收效。

第一周：培养7种生活习惯

星期一：拍掌。手是人体的缩影，每次拍掌，都相当于刺激了全身的穴位，拍掌时产生的热量，还能促进血液循环。中国中医科学院教授杨力补充说，双手摩擦、握紧拳头再伸开，或反复甩手都有类似效果。

星期二：悠闲散步。走路能增强心肺功能，促进血液循环，每天1万步最有益健康，空间较小时也可以原地踏步。

星期三：喝水。长时间脱水会使血液变稠。研究发现，3个时段喝水最防心脏病：清晨醒后一杯水，降低血液黏稠度；睡前半小时适量饮水，能防血栓；深夜醒来喝点水，可降低脑血栓和心肌梗死的几率。

星期四：放松身体。放松身体和肌肉时，血管也会“放松”。平时多做伸展运动，不仅能促进相关部位的血液循环，还能解决肌肉僵硬的问题。

星期五：深呼吸。健康的呼吸是一剂良药。杨力说，深而缓慢的呼吸可缓解交感神经紧张，放松身体，各脏器和细胞也能均衡地获得供血。美国的研究发现，腹式深呼吸可促进血液循环，使细胞获得更多的营养和氧气。

星期六：多笑。笑能激活副交感神经，刺激内脏血管和毛细血管扩张。即使有伤心事，故意做出笑的表情也会有效。

星期天：躺下休息。平躺可使血液及营养均衡地被输送到身体各处。因此，休息时只要有条件，哪怕1分钟，也最好平躺下。

第二周：尝试7种锻炼动作

星期一：手腕脚腕动作。重复小腿的肌肉动作，有助静脉血液循环。平躺，伸直手指，手腕向手背方向抬起，脚腕同时向脚背方向抬起，而后恢复手腕、脚腕绷直，反复几次。

星期二：做体操。注重活动身体关节的体操，能舒缓僵硬的血管，促进关节处的血液循环，建议做操至身体微微出汗。当头脑发沉或肩膀发硬、酸痛时，转动脖子或十指交叉把头向前、向上拉伸也有好处。

星期三：伸展运动。拉伸肌肉对血管有锻炼效果。杨力认为，伸懒腰也是一种伸展运动，当我们感到身体仿佛有电流通过时，就是在打开气血，促进循环。

星期四：做有氧运动。美国的研究发现，运动能使人吸收比平常多几倍甚至几十倍的氧。吸氧量增多，呼吸频率加快，还有利于将一些致癌物排出体外。长期、规律地坚持慢跑、快走、游泳等效果更好。

星期五：泡热水澡。泡澡时体温会略有上升，对促进血液循环大有好处，但有冠心病、心肌梗死病史的人不宜在饱餐后泡澡。

星期六：按摩。杨力说，按摩是提高体温、促进血液循环最自然的方法，因为它可以促进末梢血管的血液循环。

星期天：瑜伽。每天早起练7分钟的瑜伽或进行一些简单的运动，有利于降低心率、放松血管。

第三周：做到7种理疗效果

星期一：暖手。手凉一般是由末梢循环不良导致的，要活血通脉，可按摩手部的阳池穴（腕背横纹处，正对中指和无名指指缝）。平时还应注意手部保暖，尽量少食生冷之物。

星期二：暖脚。双脚远离心脏，血液循环易受影响，且皮下脂肪层薄，保温性能差。一定要注意鞋袜的温暖、干燥；多泡泡脚；每坐2~3小时，起身走动10分钟。

星期三：醒脑开窍。人体是有机联系的，脚腕浮肿、血液循环差，可指压风池穴（后颈部，两条大筋外缘陷窝中）缓解，且有醒脑之效。

星期四：暖腰部。腰受凉，全身都受影响。暖腰除要及时增添衣服外，还要注意睡觉盖好被子，睡前可用双手搓腰眼。

星期五：舒缓心情。按压心经经络不仅有益心脏，还能缓解精神问题，建议平时多按压拍打手臂内侧一线。

星期六：疏肝理气。拍打肝经，有助预防心脑血管疾病，平时可多由下而上拍打腿部靠内侧。

星期天：畅通气血。杨力表示，肺经能调养身体气血，肺经健康，气血就旺盛，平时可从上至下拍打手臂外侧。

（若雪）

