



保護**血管**防阻塞

循環系統路路通

□ 本刊記者

交通擠塞，非同小可，隨時可導致一切運作停頓，人和貨也無法準時抵步。血液循環是人體內的交通網絡，將血液及養分送抵全身器官，血液流動不暢順，輕則手腳冰冷，重則會令器官出現病變，常見的有心臟病、腎病、糖尿病等都市十大殺手。

要確保循環系統運作正常，其中血管的保護工作絕不可少。血管通行無阻，身體自然健康。

冬

天很多人手腳冰冷，即使穿多少衣服也無補於事。其實即使炎炎夏日，也有人經常手腳冰凍。這可能與血液循環不暢順有關。

我們人體的循環系統以心臟為總主機，透過一縮一張，把血液經動脈泵至身體各部分，然後經靜脈回流至心臟，再由肺部把當中的二氧化碳排出體外。

血液循環維繫全身，因此一旦流通方面出現問題，輕則會出現頭暈、眼花或疲倦，嚴重的卻可引致心臟、腦、腎等各部位出現毛病。

循環系統待修

循環系統牽涉範圍廣泛，常見的問題包括：

1. 循環系統的中樞心臟一旦出現問題，直接影響全身的血液供給。心臟病種類很多，其中血管梗塞或高血壓都是常見引致心臟病的原因之一。
2. 膽固醇過高，積聚於血管內，會形成粥樣沉澱物，日子一久便可能令血管梗塞或硬化，引致心臟病、腦中風、腎病等問題。粥樣沉澱物亦可能令血管內壁損壞，失去原有的韌性，並脹大起來，變成血管瘤。血管瘤一旦穿破，病人有可能會失血致命。
3. 心臟把血液泵至全身時所產生的壓力，稱為血壓。血壓有一定水平，經常過高的話，會有可能引致心臟衰竭、腦血管痙攣、腎衰竭、視力衰退等問題。
4. 某些原因令血液運行不順暢，有可能令身體部分器官因缺血而壞死。例如糖尿病患者最易因腳部血液供給不足，引致腳部壞死，甚至要截肢。

在冰冷的地區，有一種俗稱「白蘿蔔」的疾病，患者因血液不能流到手指，皮膚會出現白點，繼而變黑壞死。不過在冬天也很溫暖的香港，這種情況很罕見。

5. 除此之外，血管閉塞，亦有可能令腦部供氧不足，引致腦神經衰退，令智力受損。腦部退化，很多時候就是因腦血管受阻塞開始。

維持循環系統暢通

導致血液循環出現問題的原因很多，不過最基本的做法是從保護血管着手。預防血管受損，飲食方面非常重要，注意均衡營養，其中含維他命E的食物有軟化血管作用；含奧米加3脂肪酸或EPA物質的深海魚類亦有助維持血管暢通，預防血脂及膽固醇積聚。柑橘、果乾所提供的生物黃酮類bioflavonoid，亦有助強化血管壁。

此外，生薑、蒜、銀杏等亦有助改善血液循環，經常以它們入饌，或食用經提煉的補充劑，有益血液循環。

尼古丁會令血管受損，長期食煙人士有可能出現血管痙攣的現象，因此為免血管進一步受損，吸煙人士還是減少每天吸煙量為妙。

冬天天氣寒冷，手腳經常冰冷人士應以手套襪子來保暖；本身有心血管疾病、或血壓偏低等問題，更應注意保暖。此外，按摩、浸浴、維持適當運動量等也有助促進血液循環。

促進血液循環食療

在中醫學上，血液循環與「氣」有關，此「氣」不同於說話是否夠氣，而是指臟腑的功能。據趙少萍中醫師指出，「氣」是推動血行走全身的力量，因此有「氣行則血行」，「氣滯則血滯」的說法。氣虛者會面色黃白、容易疲倦、頭暈眼花、記憶減退；長期不理，可能會影響全身器官。以下介紹的兩款湯水，有助促進血液循環，尤其適合冬天飲用，有驅寒溫經、養血補氣之效。

1. 當歸1兩、生薑5錢、羊肉半斤至1斤，加水燉2小時飲用。假如嫌羊肉腥羶，可改用其他瘦肉，但效果不及羊肉。
2. 北芪1兩、黨參1兩、黃精5錢、首烏5錢、杞子5錢，連同瘦肉煲水2小時飲用。

