

你知道吗？脸上的褐色斑喻示颈动脉硬化！

（附最新血管年轻化妙方）

日本易食研究所 大林惠运

血管其实和皮肤有着密切的关联，这可能不太为人所知。

我们如果经常受到强烈的紫外线的照射，或是压力过大，年龄增大，女性荷尔蒙的失调等，皮肤会出现褐色的斑块，许多人的褐斑出现在脸上。虽然这是色素沉淀在皮肤上的表现，而实际上，这还是颈部动脉硬化的一个标志。

特别是女性，如果脸部的褐斑的面积越大，就表示这位女性的颈动脉的硬化程度越严重。这是日本爱媛大学附属医院《抗衰老，预防医疗中心》对 169 名女性进行的调查研究后得出的结论。研究调查的项目有颈动脉的状态，褐色斑的大小，皱纹的长短深浅，皮肤的亮度和肌理的细腻度，毛孔的状态和皮肤的状态等。（这一研究有个不足之处，就是忽略了另一个对皮肤和血管产生重大影响的食物作用。）

血管也是如此，在血管中流动的低密度脂蛋白在受到自由基的攻击并被氧化后沉淀在血管壁上，会使血管硬化从而引起一系列的心脑血管疾病。

对于皮肤的保护，我们的饮食具有左右其被伤害程度的作用。如采用摄取维生素 C 含量高的蔬果；采用米糠粉洗脸；夏天多吃一点富含番茄红素的西瓜、西红柿等方法，可以预防、阻止因紫外线照射而产生的自由基引起的褐色素沉淀。而据另外的研究，颈动脉的硬化与血钙在颈动脉中膜的沉淀钙化有关。故也应注意喝牛奶的量，控制每次的摄取量，采用多次少喝的方法。

防止血管硬化的另一个方法，就是让体内产生更多的一氧化氮。这个一氧化氮不是汽车尾气排放出来的一氧化氮，而是人体自身产出的一氧化氮。名称完全一样，但作用却有天壤之别。

汽车、卡车、轮船等发动机排放的一氧化氮，是因燃料的不完全燃烧而产生的，对人体、对环境都极其有害。如果人体直接吸入一氧化氮的话，会造成人体缺氧，甚至会让人窒息死亡。

但奇怪的是，人体自身产生的一氧化氮，却可以扩张血管、降低血压、预防动脉硬化，还能使血液流畅。也就是说，能够保护人体的健康。同样一种物质，所在环境的不同，竟然可以让人或生或死，迥然而异，太不可思议了。

如何让人体多产生一些一氧化氮呢？这里介绍几个小方法。

一是大蒜和深海鱼的摄取。据许多研究表明，大蒜能促进一氧化氮的分泌。可能，这也是大蒜能降血压，降低胆固醇的原因吧。而深海鱼体内含有较多的欧米茄3脂肪酸EPA，能帮助血管内皮细胞的工作，特别可以预防缺血性心脏病。

二是散步。这个散步是有一定的规律的。先快走3分钟，让心跳稍微加快，然后再慢走3分钟，让心跳恢复平稳。这个方法反复使用，每次散步3个反复，共18分钟即可。散步时，双手尽量往身后摆。通过这样的走行，人体会产生较多的一氧化氮，同时，也能提高高密度脂蛋白的水准。

三是正坐。正坐就是跪在地面，将臀部放在两脚跟上。这一姿势保持一分钟即可。如果感到一分钟太长，可以缩短至30秒，以后增加时间即可。但不必长时间，这样反而会影响效果。

以上的三个方法，可以让你的血管，哪怕是已经硬化的血管返回年轻时代的柔软状态。有兴趣的朋友不碍一试。说不定还能获得意外的收获呢！

从保护皮肤不被老化开始，到保护血管不被硬化，那么，就能使自己的青春常在，美貌英俊不衰。

2016年7月22日