

别让血管老过年龄

生活中我们会发现，年纪相仿的人，有的看起来年轻，有的显得苍老，我们的血管也是如此。同龄人中，有的人血管壁光滑，有的早早出现动脉粥样硬化斑块、血管狭窄，甚至血管闭塞。近期，首都医科大学附属北京天坛医院、首都医科大学附属北京朝阳医院等联合研究发现，血管年龄不仅反映健康状况，还与心血管疾病密切相关，血管过早老化或老化程度越重，发生心血管事件的风险越高。

研究共纳入20917名40~60岁无心血管疾病的中老年人，随访4.6年间共发生584例心血管事件(包括心梗、心衰、脑卒中)。研究人员将血管年龄明显大于实际年龄的称为“血管过早老化”，血管年龄低于实际年龄的为“超常血管”，血管年龄与实际年龄相符的为“正常血管”。研究发现，与正常血管组相比，超常血管组发生心血管事件的比例最低，血管过早老化组的心血管事件发生率明显增加。血管年龄比实际年龄低1岁的人，发生心血管事件的比例下降26%；血管年龄比实际年龄低6岁以上的人(超常血管组)，心血管事件发生率比正常血管组低53%。总体来说，血管越年轻，心血管疾病发生率越低。

一般来说，血管会随着年龄增长逐渐老化，但受到很多危险因素影响，血管会提前变老。

催老因素1：长期吸烟。研究显示，吸烟人群发生动脉硬化的比例更高，且程度更重，二手烟对血管内皮的

损伤也不容忽视。

催老因素2：久坐腰粗。久坐不动会导致机体代谢率下降，血管内“垃圾”容易堆积，形成粥样硬化斑块。久坐不动带来的腰粗问题是代谢综合征的重要表现，也是血管粥样硬化、血管过早衰老的危险因素。

催老因素3：伴随“三高”。血压长期过高会让血管承受极大压力，就像被拉扯的橡皮筋一样，时间久了弹性会下降；高血脂和高血糖都会使血管内的“垃圾”增多，超过人体正常代谢能力后，“垃圾”就会沉积在管壁上，久而久之导致血管粥样斑块形成，增加血管负担，阻塞血管，严重时可导致冠心病、脑卒中等严重并发症。

血管老化程度一方面可以借助医学检查发现，比如测量臂踝脉搏波速度，能评估血管硬化程度。另一方面，可根据出现的相应症状来判断，比如肢体血管病变、老化或阻塞时，可能出现双侧血压不对称、肢体远端发凉、活动无力；肾脏血管老化，可能出现血压升高、水肿、肾功能异常；眼底动脉硬化，可能出现眼底病变、视力改变等。血管老化无法逆转，但可以通过健康的生活方式放缓老化速度，包括保持低盐低脂低糖饮食，多吃果蔬，适量补充肉、蛋、奶，戒烟限酒，心态乐观，每周安排运动时间，控制血压、血脂、血糖，定期体检等。

(生命时报)

保健养生

外婆·老屋·大芥菜

■ 何志坚

今天无意中翻起，在外婆老屋门前拍的一张照片。已经过去20多年了，照片被岁月磨损的已经模糊不清了。一切似乎都已物是人非。外婆和老屋都不在了。看着照片仿佛穿越时光的隧道，又回到了和外婆相伴的日子。记得少年时候的我身体不好，然后父母亲就把我送到外婆家疗养。

外婆与老屋，那是我心中最温暖的记忆，如同阳光洒在金色的田野上，散发着淡淡的岁月之香。每当提及老屋，那炊烟袅袅升起的画面便浮现在我的眼前。

除了老屋的炊烟，我印象最深的还是外婆在屋前那块土地上种的大芥菜。每当秋冬来临，大芥菜绿油油的叶片就像是大自然的翡翠，镶嵌在泥土中，生机勃勃。

我去老屋疗养的时候，外婆已经是花甲之年了。而且她在生小舅难产的时候落下了后遗症，双腿长期风湿导致瘸脚加驼背，虽然行动有些不便，但是外婆是个很坚强勤劳的女子，她并没有因为人生的磨难而减损对生活以及劳动的热爱。也许父母亲把我带到外婆身边，除了想借乡下安静的环境疗养身体，更多的是想让我学习外婆身上优秀的品格。

外婆身材矮小瘦弱，走路时肩膀微微倾斜，拱起的背像是一座小山，她的双腿像两根不灵活的木棍，费力地支撑着她的身体。她的步态不稳，走起路来颤颤巍巍，仿佛一阵风就能将她吹倒。无论生活多么困难，外婆依然非常乐观，经常和我嘻嘻哈哈的笑得前俯后仰，像个

不倒翁。待在外婆身边，纵然再多的烦恼和痛苦也会飞到九霄云外去了。常看到外婆用那双粗糙的手轻轻抚摸着芥菜的叶子，阳光下的外婆脸上笑成一朵花儿，仿佛芥菜就是她的孩子一般。她细心地松土，轻轻地拔掉芥菜周围的杂草，每天都准时给芥菜浇水，犹如对待自己的心肝宝贝般呵护着这些芥菜。因为身体缘故，虽然外婆的动作有些蹒跚和迟缓，但她的勤劳与乐观总让人动容。

记得傍晚时分，我帮外婆去菜园里摘大芥菜。外婆的脸上洋溢着满足和喜悦，她指导我如何正确地摘下每一瓣大芥菜，既要保证菜的新鲜，又不能伤害到菜的根部。外婆说那些小瓣的芥菜的先留着，让它慢慢长大，把大的芥菜瓣先摘，每次摘芥菜都像是在和土地和生活做一次深深的交流。

摘完芥菜后，我和外婆常常一起在厨房里忙碌。我负责烧火，外婆负责炒菜，那段时间陪外婆吃得最多的，就是芥菜炒瘦肉，不知道为什么，看着满脸慈祥笑容的外婆，素来胃口不好的我，感觉菜特别的香，虽天气寒冷，但吃完后身心都感觉特别的暖和。在外婆老屋的那段日子，我被外婆身上闪光的品格深深地感动了，感觉瘸腿拱背的外婆是个不简单的女子，她拥有着强大的生命力，她性子中的坚韧乐观和对生活的热爱让人心生敬佩。在外婆的身上，我看到了人生的力量和美好。她用她的行动告诉我，无论生活给我们带来什么，我们都要以积极的态度去面对，去热爱，去感恩。

高州市老年大学歌舞五班举行年会 用歌舞展老年风采

看，彪悍粗犷的“五寸刀舞”、灵动柔美的“斗笠舞”、富有生活气息的伞舞……11月18日初冬上午，阳光明媚，高州市老年大学开展首届歌舞五班年会活动，用歌舞展

老年风采，礼赞新时代。

当天，歌舞五班表演了集体舞蹈《红色娘子军》《欢乐中国鼓》《民族欢歌》、旗袍伞舞《人间烟火》等，充分展现了新时代老年人的风采。特别是集体舞蹈《红色娘子军》，通过了“娘子军”的精彩

演绎，塑造了英姿飒爽的中国娘子军形象，赢得现场观众的阵阵掌声。

岁月更迭，时代前行。《红色娘子军》以其独特的艺术魅力，在新的征途中延伸红色经典的生命力与感召力，凝聚新时代的奋斗伟力，鼓舞亿万人民在中华民族复兴的伟大征程上一路向前。

(茂名日报社全媒体记者陈珍珍 通讯员钟源)



活动现场 通讯员 钟源 摄

七律五首

■ 黎志强

重阳登高感怀

丹枫吐焰草含幽，霜染重峦树抱愁。
子美登高悲坠叶，孟嘉落帽显才流。
佩茱避祸题糕窟，挂印归乡采菊悠。
似画江山天地阔，扶筇览胜约朋游。

癸卯中秋抒怀

羁旅椿庭何乃悲，西楼月满滞归期。
银光皎皎笼孤影，故梓迢迢隔海涯。
入梦怀亲心暗碎，含颦作客泪偷垂。
人生聚合岂如愿？惟望蟾宫寄缅思。

辛丑清明梦母忆记

料峭清明忆浓，依稀梦里再相逢。
拳拳缱语询家况，款款深情问父容。

子女囊萤微业就，东床映雪薄名封。
旭光满院芝兰秀，继起箕裘跨玉龙。

彭村咏荷

圣洁天生立淖田，娇姿绰约逸如仙。
接天一碧婆娑舞，凝露千红袅娜翩。
蝶恋清香传绮梦，蜂迷洁质奏冰弦。
淤泥不染敦颐颂，我倚彭村赋爱莲。

高州中学砚塘颂

潘州毓秀润才郎，菡萏新尖始砚塘。
半亩方池承雨露，一泓碧水斗风霜。
园丁玉洁庠簧盛，学子冰清桃李芳。
四挖三填崎曲史，杏坛百载傲沧桑。

七绝二首

■ 邱德

神州十六号英雄凯旋有感

揽月摘星越半年，英雄今日凯歌旋。
东风浩荡红旗猎，华夏腾飞著雅篇。

化州创国家卫生城市感赋(新韵)

鉴水奔腾百业隆，橘州创卫见真功。
全民参与新容展，共建宜居魅力城。

咏中国记者节

■ 冯春树

采写世间真实文，传扬时政雅新闻。
经风雨历艰辛路，妙笔生花日日勤。

重阳敬老

■ 梁誉尧

秋风萧瑟又重阳，登高望远思故乡。
母慈子孝家风好，尊亲敬老赋华章。