

# 网传吃醋泡花生能降压？ 专家回应“不科学”

预防应保持饮食低盐低脂

本报讯 (记者宋斐)

“醋泡花生可以软化血管，降血压，降血脂，减少胆固醇的堆积，预防心脑血管疾病。”最近，这条“养生食谱”在网上热传。“醋泡花生”真有那么神奇的功效？6日，记者采访到省医院心血管内科副主任王嵬民，王嵬民表示，“醋泡花生可降血压”目前还没有科学依据，虽然吃花生对人体有一定益处，但是吃

多了会使血脂升高。王嵬民说，花生本身具备丰富的营养，含脂肪40%~50%，富含人体所需要的不饱和脂肪酸。同时，花生属于坚果类食物，可以榨出油，因此油脂含量很高，少吃一点对人体有益，多吃就会给健康带来危害。

那么平时应如何预防高血压和心脑血管疾病？对此，王嵬民建议，保持低脂、低盐的健康饮食方式。此外，食

用豆制品、菌类、芹菜等含钾的食物，多吃维生素类的水果、蔬菜，粗细粮搭配，多吃谷物、麦片含钙多的食物，都对预防高血压和心脑血管疾病非常有益。

王嵬民说，对于那些被确诊为高血压的患者，不能一味地相信偏方、妙方，这样不能解决实质问题，而应及时就医就诊，根据医嘱，科学、合理地服用降压药。

“换遍全城”活动第二站老火啦

## 两百换客成功换物近4000件

本报讯 (记者刘晓萌

记者徐涑洋摄)由黑龙江新闻网、《掌上龙江》App共同打造的闲置物品置换活动——“掌上龙江”“换遍全城”活动第二站于7日在哈市道里区抚顺社区火热举行。本次活动共209名换客参与，带来置换物品万余件，3800余件闲置物品成功交换。现场举行了抽奖活动，5名幸运换客获得了餐饮代金券。

“换遍全城”活动自1月17日举办以来，得到了冰城换客的积极响应。首站结束后，换客们大呼不过瘾，《掌上龙江》工作人员回收的意见卡上，“多办几次”“给我们提供的场地再大些”“时间太短”等类似字眼不胜枚举。在2月7日第二站的活动现场，虽然场地面积较首站有所

增加，桌椅等设施也增添

不少，但仍有许多换客不得不摆起了地摊，二手书籍、服饰鞋帽、儿童玩具、电子产品、日用小百货、文教用品等摆满集市。

在活动现场，热衷公益的52岁女换客树(网名)，在为贫困家庭的孩子寻觅衣服。据了解，树特别关心贫困家庭的孩子，经常向他们捐赠衣服、书籍、学习用品等，但毕竟自家物品有限，所以树就想到了去置换。

65岁的岳传生是抚

顺社区的原支部书记，退

休后又加入了社区的艺

术团。活动当天，老岳觉

得活动很有意义，即

当为换客，搬来扬琴、

风琴、调音台、架子鼓等

“大件儿”，老岳表示想换

点社区能够用得上的东

西。老岳还现场拉起了

手风琴，唱起了民歌，为

活动助兴，他表示，“换遍

全城”活动很震撼，以后要

多来参与。

除了老年人、中年人，

现场还有一些小换客的身

影，10岁的佳佳就是其中

之一。据佳佳父亲“烽火”

介绍，“佳佳3岁多时，我

就开始带着他参与换物

活动。”别看岁数小，原来佳佳竟是位“老换客”。“烽火”表示，这些年，只要有类似活动，他都会带着孩子来参与，他希望教会孩子勤俭持家，不浪费资源，让孩子养成环保的意识。

## 干细胞与3D打印 不敢想象的未来

干细胞技术，又称为再生医疗技术，是指通过对于干细胞进行分离、体外培养，定向诱导、甚至基因修饰等过程，在体外繁育出全新的、正常的甚至更年轻的细胞、组织或器官，并最终通过细胞组织或器官的移植实现对临床疾病的治疗。3D打印技术是通过三维设计，以数字模型文件为基础，通过计算机建模软件建模，再将建成的三维模型“分区”成逐层的截面，即切片，从而进行逐层打印。这种方法意味着病人膏肓的病人可以轻易获得肝脏、心脏和其他器官。据了解，目前科学

家已用这种方法培育出骨髓和皮肤，但他们也开始努力研究可能变成一种新器官的更微妙的胚胎细胞结构。这些新的打印胚胎细胞保留了变成其他任何细胞类型的能力，可用患者自己的细胞来制造出可用的3D器官。这样，需要更换器官的患者就不必苦等捐赠，也不会出现免疫抑制和移植排斥等问题。专家相信只需10年就能用上第一批次器官。

3D打印技术已被用于建造建筑模型和制作器官的移植实现对临床疾病的治疗。3D打印技术是通过三维设计，以数字模型文件为基础，通过计算机建模软件建模，再将建成的三维模型“分区”成逐层的截面，即切片，从而进行逐层打印。这种方法意味着病人膏肓的病人可以轻易获得肝脏、心脏和其他器官。据了解，目前科学

家已用这种方法培育出骨髓和皮肤，但他们也开始努力研究可能变成一种新器官的更微妙的胚胎细胞结构。这些新的打印胚胎细胞保留了变成其他任何细胞类型的能力，可用患者自己的细胞来制造出可用的3D器官。这样，需要更换器官的患者就不必苦等捐赠，也不会出现免疫抑制和移植排斥等问题。专家相信只需10年就能用上第一批次器官。

3D打印技术已被用于

建造建筑模型和制作

器官的移植实现对临床

疾病的治疗。3D打印技术

是通过三维设计，以数字

模型文件为基础，通过计

算机建模软件建模，再将

建成的三维模型“分区”

成逐层的截面，即切片，

从而进行逐层打印。看

来，器官的缺损都

无需在意，因为干细胞，

人们可以随意替换病损

的器官组织。据了解，目前科学

家已用这种方法培育出

骨髓和皮肤，但他们开

始努力研究可能变成一

种新器官的更微妙的胚

胎细胞结构。这些新的

打印胚胎细胞保留了变

成其他任何细胞类型

的能力，可用患者自己

的细胞来制造出可用的

3D器官。这样，需要更

换器官的患者就不必苦

等捐赠，也不会出现免

疫抑制和移植排斥等问

题。专家相信只需10年

就能用上第一批次器

官。

干细胞技术，又称为

再生医疗技术，是指通

过对于干细胞进行分

离、体外培养，定向引

导、甚至基因修饰等过

程，在体外繁育出全新

的、正常的甚至更年轻

的细胞、组织或器官，并

最终通过细胞组织或器

官的移植实现对临床

疾病的治疗。3D打印技

术是通过三维设计，以数

字模型文件为基础，通过计

算机建模软件建模，再将

建成的三维模型“分区”

成逐层的截面，即切片，

从而进行逐层打印。看

来，器官的缺损都

无需在意，因为干细胞，

人们可以随意替换病损

的器官组织。据了解，目前科学

家已用这种方法培育出

骨髓和皮肤，但他们开

始努力研究可能变成一

种新器官的更微妙的胚

胎细胞结构。这些新的

打印胚胎细胞保留了变

成其他任何细胞类型

的能力，可用患者自己

的细胞来制造出可用的

3D器官。这样，需要更

换器官的患者就不必苦

等捐赠，也不会出现免

疫抑制和移植排斥等问

题。专家相信只需10年

就能用上第一批次器

官。

干细胞技术，又称为

再生医疗技术，是指通

过对于干细胞进行分

离、体外培养，定向引

导、甚至基因修饰等过

程，在体外繁育出全新

的、正常的甚至更年轻

的细胞、组织或器官，并

最终通过细胞组织或器

官的移植实现对临床

疾病的治疗。3D打印技

术是通过三维设计，以数

字模型文件为基础，通过计

算机建模软件建模，再将

建成的三维模型“分区”

成逐层的截面，即切片，

从而进行逐层打印。看

来，器官的缺损都

无需在意，因为干细胞，

人们可以随意替换病损

的器官组织。据了解，目前科学

家已用这种方法培育出

骨髓和皮肤，但他们开

始努力研究可能变成一

种新器官的更微妙的胚

胎细胞结构。这些新的

打印胚胎细胞保留了变

成其他任何细胞类型

的能力，可用患者自己

的细胞来制造出可用的

3D器官。这样，需要更

换器官的患者就不必苦

等捐赠，也不会出现免

疫抑制和移植排斥等问

题。专家相信只需10年

就能用上第一批次器

官。

干细胞技术，又称为

再生医疗技术，是指通

过对于干细胞进行分

离、体外培养，定向引

导、甚至基因修饰等过

程，在体外繁育出全新

的、正常的甚至更年轻

的细胞、组织或器官，并

最终通过细胞组织或器

官的移植实现对临床

疾病的治疗。3D打印技