

年轻不会高血压？ 错！高血压已经遍布各类人群

10 月 8 日是我国第 21 个“全国高血压日”。什么是高血压？高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和 / 或舒张压)增高为主要特征(收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱),是心脏病、脑血管病、肾脏病的最主要危险因素,其并发症包括心肌梗塞、脑出血、脑血栓形成、肾功能不全等,轻则影响工作和生活,严重者可致死、致残,被称为影响人类健康的“无声杀手”。专家提醒,提高对高血压病的认识,对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。

高血压病的注意事项

1 合理膳食

高血压患者的宜忌食物:
碳水化合物食品:适宜食品—米饭、粥、面、面类、葛粉、汤、芋类、软豆类。 应忌食品番薯、干豆类、味浓的饼干类。
蛋白质食品:适宜食品牛肉、猪瘦肉、白肉鱼、蛋、牛奶、奶制品、大豆制品。应忌食物—脂肪多的食品。
脂肪类食品:适宜食品—植物油、少量奶油、沙拉酱。应忌食品—动物油、生猪肉、熏肉、油浸沙丁鱼。
维生素、矿物质食品:适宜食品—蔬菜类、水果类、海藻

类、菌类宜煮熟才吃。 应忌食物—纤维硬的蔬菜、刺激性强的蔬菜。
其他食物:适宜食品—淡香茶、酵母乳饮料。
2 适量运动
运动能增加食欲,促进肠胃蠕动、预防便秘、改善睡眠。有持续运动的习惯:最好是做到有氧运动,才会有帮助。
适度运动:勿过量运动或太强太大,要以循序渐进的方式来增加活动量。
切勿空腹运动:以免发生低血糖,最好在饭后 2 小时进行。
3 戒烟限酒
吸一支烟后心率会增加 5—20 次 / 分, 收缩压增加

10—25mmhg。因为烟叶内含有尼古丁(烟碱)会兴奋中枢神经和交感神经,使心率加快,同时也促使肾上腺释放大量儿茶酚胺,使小动脉收缩,导致血压升高。同时,大量饮酒容易导致动脉硬化,加重高血压。 因此,请高血压患者戒烟限酒。
4 情绪平稳
高血压患者在心理上的表现是紧张易怒、情绪不稳,这些又都是使血压升高的诱因。患者应注意培养对自然环境和社

会的良好适应能力,避免情绪过激及紧张焦虑,遇事尽量保持冷静、沉着;当有较大的精神压力时应设法释放,比如向朋友、亲人倾吐或参加轻松愉快的业余活动,将精神倾注于音乐或寄情于花卉之中,使自己拥有一个平和的精神境界,从而维持稳定的血压。
5 自我管理
(1) 定时服用降压药,自己不随意减量或停药,可在医生指导下发现病情进行调整,防止血压反跳。
(2) 时刻注意劳逸结合,合理饮食、适当运动、保持情绪稳定、睡眠充足。
(3) 老年人降压不能操之过急, 血压宜控制在 140—159mmhg 为宜,减少心脑血管并发症的发生。
/ 记者 刘施晶 报道

秋季干燥多补水 护好体内的天然保湿成分

眼睛干涩、关节僵硬、消化不良、夜尿增多……出现这些情况,很多人通常会感慨“年纪大了”。其实,你可能没想到,这与体内滑液、黏液等液体减少有关。不管是泪液、汗液,还是唾液、消化液,都是人体运转的“生命之水”,发挥着代谢、排毒等重要作用,护好它们就能为健康加分。如何护好身体里的 7 种“润滑液”,不让它们变干涸。

眼泪： 身心排毒的“清道夫”

人在哭泣后,负面情绪可降低 40%。眼泪还保护心肺,哭泣时人会不断地吸气,有助于呼吸系统和血液循环。此外,流泪能防止眼睛干涩、瘙痒等,能帮助人们发泄痛苦,促使入睡。
建议——
1、减少用眼:避免长时间看电脑、电视或驾驶汽车等。
2、哭之有度:最好控制在 15 分钟内,并尽量轻声啜泣,号啕大哭易伤心肝。
3、适量使用润眼液:长期

滴用某些眼药,可能导致干眼症。
4、远离干燥环境:不要长时间待在空调房中,刮风天也避免长时间置身户外。

汗液： 人体自带的“调温器”

出汗是人的正常生理反应,也是维持体温恒定的重要环节。汗腺如果不正常,人就容易发高烧,还可能造成心、脑、肝、肾及血液系统受损。出汗能加快身体代谢,有效排出体内毒素,扩张毛细血管,增加血管壁弹性,具有降压效果。多出汗可以清洁毛孔,延缓皮肤衰老。
建议——
1、食用生姜:在空调环境上班的人,可以坚持喝生姜水,能促进排汗。
2、经常泡澡:在 40℃ 左右的水温下泡澡或泡脚,有利于身体排汗、缓解疲劳。
3、从膝盖开始自我发热:可以将热毛巾贴在膝盖上,让身体自发生热,也能有效促进排汗。



4、运动前喝热水:让毛孔进入将开未开的状态,便于毛孔在运动时全部打开。

唾液： 口腔天然的“消毒剂”

唾液是一种天然的口腔消毒剂,能够保持牙龈健康、清洗食物颗粒、预防龋齿等。唾液中含有多种消化酶,可有效分解进入口腔的致癌物质,使食物在口腔中就进入消化过程。唾液在口腔内不断流动,相当于对牙齿进行了清洗。
建议——
1、补水:口干无津时,应及时喝水,最好喝凉白开或柠檬水。
2、吃酸:可适当吃些山楂、梅子等易于生津的食物,但患有脾胃疾病的人要少吃。
3、吞津:每日清晨,用用

舌尖舔动上腭,待口内唾液聚满,分数次咽下。
4、鼓腮:这一动作能帮助分泌大量唾液,并能促进消化。

消化液： 促进消化的“担当者”

消化液是指消化器官分泌的辅助消化的液体,包括胃液、胰液、胆汁等。它能够有效促进消化,维持人体所需的营养等。
建议——
1、规律饮食:少食多餐,最好每隔三小时左右进餐。
2、控制食量:每顿最好都只吃七八分饱,加餐也不要过多。
3、饭前喝汤:饭前适当喝几口汤或水,可促进消化液分泌,但也不可过多。
/ 记者 杜兆云 报道

天气渐凉多泡脚 保护足底促进血液循环

足疗,是保护足底的有效方法,对多数人来说,泡脚能有效改善健康, 尤其是根据医生的指导在水中放入适量的中药材。气温时降时升,不妨用中药泡脚, 降血压或许达到独特的效果。
怀牛 藤 30g、川 芎 30g、天麻 10g、勾藤 10g、夏枯草 15g、莫末萸、肉桂各 10g。其中天麻在药材入容器内煮后 20—30 分钟再下,勾藤、莫末萸、肉桂都在后下。脚离人体的心脏最远,却负担最重,因此这个地方最容易导致血液循环不好,诱发多种疾病。寒从足下生,脚是人的“第二心脏”,人体全身每个器官在足部都有经络反射点,脚心受了寒暖,就会因反射而引起上呼吸道局部温度的降升和抵抗力的减弱和增强,足部用药能有效作用于全身各个器官。泡脚能刺激足部的穴位、反射区和经络,增强机体的免疫力,防御各种毒素对人体的侵害。中药泡脚还可以改善血液循环,通过微微出汗,加快机体各种代谢废物、各种毒素的有效排泄,起到养生保健作用。
/ 记者 刘施晶 报道

亚健康人群秋季进补最适宜

正式进入了寒冷的深秋,“进补”也随之到了最适宜的时节。永安堂名医馆名医徐延龄老师称:“受寒气虚, 机体功能有所衰退,血液是人体营运的根本,秋天又是气血两亏的高发期,所以要好好的补充气血。”
俗话说,好药补加好食补功效大增,气血缺乏最好采用药补食补兼容的办法,且贵在坚持。治病良方、滋补佳品的阿胶具有补血滋阴、润燥止血、延缓衰老、美容养颜的效用,其中富含的氨基酸类物质可以补充人体钙的流失,对于不同人群更是有着不可估量的作用。
现代社会压力大,人们往往容易出现疲劳、头晕、乏力、失眠、易感冒等亚健康状态。阿胶的功效有助于缓解疲劳、增强抵抗力、补充脑营养,改善五脏工学功能从根本上解决失眠,促进血液循环,赶走亚健康状态。

阿胶含有丰富的胶原蛋白、氨基酸,在常温下容易生霉,将一周的量放入冰箱冷藏,剩余部分放入冷冻室保存,待一周服用的阿胶用完后再次拿取。患有腹泻或月经来潮时停用阿胶,待病愈或停经后再继续服用。另外,服用阿胶期间须忌生冷食物、浓茶等。
/ 记者 刘施晶 报道

减掉10公斤纯脂肪？ 瘦身要科学 运动需讲究

很多正在减肥的小伙伴,一定有过这样的疑问:一个月能瘦多少? 我要减掉 20 斤要多久呢?
事实上是每个人的性别、体重、身体状况等的差异同等时间不同运动方式消耗的热量也不同减肥很难精确计算!但可以粗略估算,每克脂肪里大约含有 9 千卡路里的能量,除去水分等其他成分 1kg 肥肉里大概有 780g 是纯脂肪,所以 1kg 肥肉能提供约

7700 千卡 20 斤(10 千克)需要消耗热量 77000 千卡,那么选择哪种运动方式更快实现呢?
不同的运动方式,不同的运动强度, 消耗也是各不相同。一个体重 160 斤的人,想减掉 20 斤纯脂肪, 只需骑 100 个小时自行车即可;如果你不想骑车, 走 270 个小时的路也行;如你觉得 270 个小时太久, 也可以慢跑 110 个小时或者打 145 个小时网

球……
减肥小常识, 一定要知道:
1、减体重 $\neq$ 减脂肪
如果一个人真的减去 10 斤纯脂肪,体型将会是一个很大的改变! 然而现实中很多女性减掉 10 斤, 体型却没啥变化, 正因为减肥方法不对, 减去的 10 斤体重里只有很少脂肪, 却损失了更多的肌肉。
2、停止运动会反弹吗?
运动所消耗的脂肪主要

由两部分组成,以前囤积的多余脂肪和同期摄入的多余热量所储积的脂肪。
很多人之所以会认为减肥一旦停止便出现反弹,并不是运动不见效,而是因为停止训练后,没有注意自身饮食的科学调配, 加之代谢开始降低,同时摄入过量的食物(或者保持着以前运动时的摄入量), 最终造成多余热量重新转化为脂肪, 变胖。
/ 记者 张秀伟 报道