

# 小伙一年胖了70斤，患上高血压

## 医生提醒：定期监测血压，警惕“无声杀手”

YMG全媒体记者 张莘

高血压病是一种世界性的常见病和多发病。最新数据显示，我国约2.45亿人患高血压。如果发现不及时或治疗不当，容易引发脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病等并发症，高血压也因此被称为“无声杀手”。烟台市奇山医院心血管内科主任宋吉法提醒市民，如果经常出现阵发性眩晕、胸闷不适、四肢麻木等症状，应及时就诊。

### 原发性高血压“盯上”年轻人

据宋吉法介绍，高血压病分为原发性高血压和继发性高血压两种。原发性高血压是指由于遗传或者不明原因所导致的血压升高，占高血压人群的95%以上。继发性高血压是指由于某种确定的疾病引发的血压升高。

近年来，因工作压力大、熬夜加班、饮食不规律、缺乏体育锻炼，年轻人被原发性高血压“盯上”。

宋吉法曾接诊过一位年仅18岁的高血压患者。“小

伙高中毕业后在一年多的时间体重从160斤增至230斤，头晕失眠、记忆力下降，最终确诊为原发性高血压。”宋吉法说，长期熬夜打游戏、吃外卖等高油高盐食品是小伙患高血压的“元凶”。这种情况

引起的高血压需要严格控制饮食和体重、规律作息、加强体育锻炼。

### 成年人应定期监测血压

然而，并非所有人患高血压都有明显症状。宋吉法说，很多患者平常没有感觉不适，体检时却查出了高血压。

有些人患高血压与肥胖无关，主要是随着年龄的增长，肾动脉狭窄、动脉硬化等导致的。这部分患者身材没有什么变化，大多早期并无不适症状。

血压的正常标准是多

少？在未使用降压药物的情况下，3天测量，诊室血压值≥140/90毫米汞柱，家庭自测血压值≥135/85毫米汞柱。需要提醒的是，如果平时血压正常，偶尔出现一两次血压波动，没必要过度紧张，可以过一段时间测量或咨询医生。

“建议成年人定期监测血压，特别是高危人群。35岁以上人群每年要测血压，高

血压易患人群(有家族史、情绪易激动、摄盐量偏高等)每6个月测量一次。当然，提高测量频率对身体有利无害。”宋吉法说。

高血压患者应在干预生活方式的同时进行药物治疗。健康的生活方式是限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。药物治疗要遵从医嘱，切不可随意停药。



### 嗅觉会影响人类对颜色的感知

人类的眼睛看到什么颜色，只和视觉有关吗？一项近日发表在国际学术期刊《心理学前沿》上的新研究发现，嗅觉也会影响人类对颜色的感知。

为探究气味是否会影响人们对颜色的感知，英国利物浦约翰·穆尔斯大学等机构的研究人员对24名嗅觉和色觉正常的成年人进行了测试，其中包括11名男性和13名女性，他们的年龄在20岁至57岁间。受试者需面对屏幕上的一个正方形色块，并通过手动调整滑块，把正方形调成中性灰色。同时，他们所在房间被随机注入咖啡、焦糖、柠檬等不同物体的气味。

结果显示，当受试者闻到咖啡气味时，他们眼中的“灰色”更偏红棕色；当闻到焦糖、柠檬等的气味时，他们眼中的“灰色”也和真正的中性灰色有所不同；而在没有特殊气味的情况下，他们辨识出了真正的中性灰色。

研究人员说，这表明气味确实会影响人们对颜色的感知，但这种影响的程度还有待进一步研究，例如闻到不太常见的气味，人们又会如何感知颜色。

据新华社

### 干燥表面加热到37℃ 病原菌存活率降低

据日本北海道大学近日发布的新闻公报，该校人员参与的一项新研究表明，在适宜湿度条件下，将相对干燥的表面加热到人体表温度(约37℃)能降低其上附着的部分病原菌存活率。

公报说，北海道大学和札幌医科大学的研究人员分析了从札幌3家医院获取的66组数据，每组数据主要包括温度、湿度、细菌数、人数等信息。结果显示，相对低温低湿的医院环境下，人们高频接触到的一些物体表面活菌数要多于其他环境。

研究人员在实验中发现，55%的湿度、15℃的环境下，细菌比较活跃；而90%的湿度、37℃的环境下，大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等细菌的生存能力下降。

公报说，这一成果有望帮助研究人员开发新的病原菌控制方法。相关成果已发表于新一期美国《科学公共图书馆·综合》杂志上。

据新华社

## 动起来，跑步有助于缓解抑郁

除了能增强体质，跑步还有什么益处？荷兰一项研究显示，跑步有助于缓解抑郁。依照研究人员的说法，效果堪比服用药物。不过，跑步抗抑郁的短板也很明显，就是很难坚持。

据英国《每日邮报》报道，阿姆斯特丹自由大学研究人员招募了141名患有抑郁或焦虑的人作为研究对象，让他们要么参加跑团要么服药，坚持16周。其中，45人选择服用抗抑郁药物，96人参加跑团，每周在专人监督下跑步2至3次，每次45分钟。

从整体上看，16周后，44%的研究对象抑郁或焦虑的症状有所

缓解，其中，跑步组抑郁程度更低。此外，跑步组的身体状况有所改善，比如体重减轻、腰围减少、血压降低、心脏功能增强等。但服药组的身体健康却出现恶化趋势。

研究人员说，抗抑郁药物治疗要求患者坚持按时服药，这一般不会直接改变他们的生活习惯。与此相反，运动可以直接改变抑郁和焦虑患者中常见的久坐不动的生活方式，鼓励他们走到户外、设定个人目标、增强体质并参加集体活动。

阿姆斯特丹自由大学教授布伦达·佩尼克斯说，无论服药还是

跑步，在治疗抑郁症方面都有用武之地。抗抑郁药物整体而言安全有效，对大多数人有用。此项研究表明，很多人都希望通过锻炼身体改变抑郁状态，但很难坚持下去。统计数字显示，只有52%的跑步组成员完全坚持了跑步计划，而服药组82%的人能按计划完成。因此，让抑郁焦虑患者“只跑步是不够的，养成锻炼习惯需要足够的监督和鼓励”。

佩尼克斯表示，医生应该更认真地对待运动疗法，因为对于一些患者而言，这可能是一个更佳选择，甚至是更好的选择。

据新华社



## 家有老茅台看过来！一瓶陈年老酒价值不一般，你家有吗？

# 好孝心免费鉴定评估、高价回收老酒

为筹建中国老酒收藏馆，受国内藏酒协会委托，活动方特斥资3000万元开展“老酒溯源”巡回征集鉴赏活动。老酒对温度湿

度环境要求比较高，前期征集活动中，发现好多有价值的老酒，由于市民保存不当，致使老酒品相破损或跑酒，使其不再有收藏价值，令市民经济价值受损，随着时间流失，直至分文不值，令人惋惜。此次活动告诉市民如何更好地保存老酒，使老酒更有价值。

征集品种为2023年以前所有年

份的高度茅台酒、中国老八大名酒、17大品牌老酒及地方老酒。五粮液、老董酒、老郎酒、老剑南春、老洋河、老汾酒、老古井贡、老竹叶青、老双沟、老西凤、老泸州老窖、老全兴大曲酒、老白汾酒、老宋河酒、老宝丰大曲酒、老武陵酒、老沱牌酒、老尖庄酒等中国大品牌老名酒及各类地方名酒，另鉴定并收购海参、虫草、老钱币、银元等。作为展示，同时高价收购2000年以前茅台老酒瓶。

友情提示：上半年酒价格有所回落，最近价格恢复不少，请大家一定要把握这次难得的高价变现的机会。下属区市的客户，公司人员可以上门服务。

咨询电话：18615000112 张老师(同微信)

价格保证活动时间：10月10日至10月20日

烟台地区指定收购鉴定点：芝罘区文化宫西街好孝心用品超市(实体店经营，常年收购鉴定，本宣传长期有效)



### 各种老钱币银元及冬虫夏草

