

# 昨天是第27个全国高血压日,专家提醒: “两减一控”可以预防高血压



YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

昨天是第27个全国高血压日,活动主题是“健康体重,理想血压”。市疾控中心专家提醒市民,理想的血压水平和健康体重密不可分,平常生活不能忽视对自身的健康管理,血压要知晓,降压要达标,还要多了解一些高血压核心健康知识。

## 专家教你 如何应对悲秋

秋天日照减少、气温下降,人会产生情绪低落、忧郁、悲观等不良情绪,俗称“悲秋”,不利于身心健康。那么,“悲秋”对人体有哪些影响?该如何应对?

“悲秋”是指在秋天人体生物钟不适应日照时间长短的变化,导致生理节律紊乱,使情绪受到影响,加之秋季景色萧瑟,黄叶飘落,易使人产生凄凉、苦闷之感,人会表现出兴趣下降、情绪低落、失眠、精神萎靡等。

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰表示,女性和老人更容易受到“悲秋”影响,如果上述症状持续不缓解,推荐腹式呼吸法,可缓解紧张情绪,减轻压力。方法是:深吸气,尽量向外扩张腹部,胸部保持不动;深呼气,尽量向内收缩腹部,胸部保持不动。循环往复,保持每一次呼吸的节奏一致。

此外,常按神门穴可以宁心安神、调节情绪。神门穴在腕横纹上。取穴时,在手腕的小指侧可摸到一条大筋,在曲腕时摸得更明显,这是尺侧腕屈肌腱,在大筋的拇指侧,腕横纹的凹陷处即为神门穴。可用对侧拇指揉按,每次按摩2~3分钟,每天2~3次。

中医认为情绪与脏腑关系密切,“五志”也就是五种情绪对应五脏,其中悲这一情绪与肺相对应。在五志中,根据五行相克,喜胜悲,可以用以喜胜悲法,即尝试做一些让自己开心放松的事情,如放松身心的运动,去风景优美的地方散步,打太极拳、八段锦等;有一定运动基础的人,可以选择一些强度稍大的运动,如跑步、游泳等。

据健康中国

## 感染呼吸道疾病 要及时治疗

秋季天气转凉,昼夜温差大,呼吸道疾病感染风险增加。专家提示,早晚出门要注意保暖,保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,注意社交距离、咳嗽礼仪。同时,坚持健康的生活方式,保持规律作息、合理膳食,不熬夜。

“中医理论认为,阴阳平衡是健康的关键。秋天阳气逐渐减弱,阴气逐渐增强,养生的目标是保持阴阳平衡。”北京中医药大学东直门医院风湿病科主任王海隆介绍,此时若出现咳嗽、鼻塞、流鼻涕等症状,应注意预防。

专家提示,老年人体质较弱,应注意保暖,避免因受凉而引起肺部疾病。家长应适度给孩子增添衣物,避免过度捂热导致孩子大量出汗引发健康问题。

“如果感染呼吸道疾病要及时治疗。”北京医院主任医师李燕明说,对于普通感冒,不建议盲目使用抗菌药物,主要是以对症治疗为主。感染后要注意休息,清淡饮食,给予身体自我恢复时间。对于有基础疾病的老年人等,要观察症状变化,若出现发热不退、呼吸困难、胸痛等症状,要及时就医。

据新华社

## 预防高血压,从健康生活做起

高血压是一种全身性疾病。持续血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤。如不及时治疗,还可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。

专家表示,预防高血压从“两减一控”做起。

**减盐:**盐摄入过多会增加高血压发病风险,市民应长期坚持控制盐的摄入。每人每天食盐摄入量不超过5克。

**减油:**摄入过多脂肪,特

别含饱和脂肪酸过高的食物,会增加血胆固醇水平,增加高血压发病风险。日常饮食应限制饱和脂肪酸摄入,同时保证优质蛋白质摄入,增加全谷物和粗杂粮及膳食纤维摄入量等。

**控制体重:**超重和肥胖可导致血压升高,增加高血压发病风险。其中,18岁及以上成年人人群体重指数,即体重(千克)除以身高(米)的平方,应为18.5至23.9。合理控制腰围,男性<85cm,女性<80cm。

## 管理高血压,从行为改变做起

注意合理膳食,坚持健康饮食有助于高血压等心脑血管疾病的控制。高血压患者应坚持植物性食物为主、动物性食物适量的膳食模式,做到食物多样、营养素比例适当。

适量运动,坚持有规律运动、保持充足身体活动、减

少久坐时间是控制高血压的重要措施。建议以户外及有氧运动为主,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。提倡结合多种形式的抗阻(力量)训练并辅以柔韧性训练。

戒烟限酒,吸烟、饮酒可增加心脑血管疾病发病风

险,建议吸烟者及早戒烟,高血压等心脑血管疾病患者不应饮酒。

此外,长期精神紧张或焦虑、抑郁等会增加高血压的发病风险,应保持积极乐观的心态,避免负面情绪影响,必要时积极寻求支持和接受心理干预。

## 科学监测,平稳降压

大多数高血压患者,包括合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者,血压应控制在130/80mmHg以下,80岁及以上老年患者可控制在140/90mmHg以下。

鼓励居家进行血压监

测,有条件的可进行动态血压监测。晨起测量血压应在排尿后、未服用降压药、早饭前,晚间测量应在睡觉前,每次应按规范测量2~3次。

血压超过130/80mmHg的应密切关注。未使用降压

药物且非同日3次血压超过140/90mmHg的,可诊断为高血压,应尽早开始生活方式干预并按医嘱进行药物治疗。

已确诊的高血压患者应坚持长期服药,鼓励选择长效降压药物。



# 寒露时节深秋至 防寒防燥保健康

昨天迎来了二十四节气中的“寒露”。中医专家介绍,寒露是深秋的节令,此时寒气渐生,气候偏燥,养生防病应注意防寒保暖、滋阴润燥。

中国中医科学院西苑医院肾病科主任徐建龙介绍,寒露时节气温下降,昼夜温差增大,人体易受寒,可能出现感冒、腹泻、腹痛及关节痛等疾病或症状;同时,燥邪最易伤肺胃之阴,从而引起肺系及脾胃系疾病,出现咽干、咽痛、便秘等症状;在感受外邪或胃肠道感染后,慢性肾炎、慢性肾衰等疾病容易复发或加重。

“寒露节气不再适合‘秋冻’,应注重保暖。”徐建龙说,此时既要防外寒,应随着

气温下降适时添衣,脚、腹、背和头等部位重点保暖;还要祛内寒,可适当食用牛羊肉等温补食物,但平素营养过剩、体内湿热偏重、脾胃较为虚弱的人及慢性肾衰患者要具体情况具体分析。

而应对秋燥,则要注重养阴润肺、益胃生津。徐建龙说,此时可适当多食梨、苹果、百合等甘、淡的食物;少吃辛辣刺激、易上火及生冷食物,以免助燥伤阴。

针对寒露时节常见的疾病和身体症状,人们还可以从起居、情志、运动等方面综合调养。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹说,寒露节气顺应自然界阳气

的收敛和沉降,早睡早起,保证充足睡眠,劳逸结合;可选择散步、慢跑、登山等方式适量运动以增强体质,并保持良好心态,培养乐观豁达之心。此外,足浴、穴位按摩及艾灸等方法有助于防寒;练习八段锦可缓解身体疲劳,调节心理压力。

首都医科大学附属北京中医医院副主任医师韩强特别提醒,这一时节秋燥当令,寒气加重,阳气不足,心脑血管疾病、呼吸道疾病容易发作,体弱的老年人要做好保暖等措施,特别是注意颈部、腰部及重要关节的保暖,从而护敛阳气,重点预防这些疾病发生。

据新华社

