

一健必读

# 合理膳食 坚持运动 对高血压说“不”

昨天是全国高血压日,今年的主题是“健康心率,健康血压”。当天,市疾病预防控制中心联合我市各医院及西工区部分办事处、社区卫生服务中心,在周王城广场举行大型义诊活动,为市民提供高血压防控义务咨询和指导,并提供免费测血压和心率等服务。专家提醒,高血压作为一种常见病,与不良生活方式密切相关,市民应定期检查,同时坚持适当运动并保持良好心态。

## 1 很多人不知道自己血压高

“测量了近50个人,有十来个人不知道自己血压偏高。”在活动现场,西工区一社区卫生服务中心的医生说。

这样的情况并非个例。采访中记者了解到,很多人得知自己患有高血压后都十分惊讶,有人是偶然见到亲戚朋友测血压时才想到自己测量,有人则是单位组织体检时发现的。市疾控中心慢性病预防控制所所长李爱红说,这主要是人们对高血压认识不足和没有良好的自测习惯造成的。

由于高血压的症状并不明显,如今,我国有上亿高血压患者不知道自己患有高血压。而我国高血压患病率呈增长态势,目前每5个成人中就有1人患高血压。在已知自己患有高血压的人群中,有上千万人没有治疗。

李爱红介绍,高血压的患病因素很多,除了家族遗传因素外,生活环境、肥胖都可诱发血压升高。此外还有饮食方面的因素,如盐摄入量过多,食用大鱼大肉和高脂肪食品过多等。另外,心理方面的因素也可导致高血压,如长期紧张、压力过大等。

## 2 年轻人和瘦人也会得高血压

李爱红说,以前50岁至60岁是高血压病发的主要年龄段,而现在不少二三十岁的青年人患上了高血压,国内的相关研究数据也表明,高血压已经呈现年轻化趋势。

怎样判定自己是否患有高血压?最好的方法是连续三天,在同一时段测量血压,如果血压大于140/90毫米汞柱,便可确诊为高血压。高血压与心脏病有着直接关系,是引起房颤(即心房颤动,是最常见的持续性心律失常,心跳频率往往快而且不规则)最常见的原因和危险因素。房颤与高血压共存可显著增加患脑卒中(即脑中风)的风险,研究发现,房颤患者发生脑卒中的概率是无房颤者的3倍至5倍,而控制血压有利于预防房颤的发生。

很多人认为瘦人比胖人患高血压的概率要低,其实这种观点是错误的。“肥胖是患高血压的一项重要病因,但不是唯一原因,瘦人一样也有可能患高血压。”李爱红说,不少瘦人认为自己身子单薄,专挑一些高营养、高胆固醇的食物来吃。可是,肝脏功能没有因为摄入量过多而提高,导致营养脂类、糖类在血液中没有及时新陈代谢滞留在体内,时间一长就容易引发高血压在内的“三高”症状。

## 3 预防高血压,少吃盐油肉

如果确诊为高血压需要服用药物降压的患者,一定要遵医嘱按时服用降压药,切勿擅自减量和停药。“很多患者等血压高了才服药,一下降就停止服药,这是错误的做法。一旦患有高血压,持续按时按量服药是最好的办法。”李爱红提醒。

成人血压低于120/80毫米汞柱为正常血压,65岁以上老年人,血压低于130/80毫米汞柱为基本健康血压,因此只要长期坚持合理膳食、坚持适量运动、限制吸烟喝酒、定期测量体重和血压,就能有效预防高血压。

例如,成人每天吃蔬菜400克至

500克,水果100克至200克,可选择胡萝卜、红薯、南瓜、玉米、西红柿、黑木耳等;每人每天摄入植物油不超过250克;不吃肥肉及动物内脏,每人每天摄入瘦肉不超过2两;适量增加豆制品、鱼类、奶类,摄入鸡蛋每周不超过5个;控制食盐摄入量,每人每天不超过6克;不吃或少吃咸菜等含盐量高的腌制食品;每周运动3次至5次,可选择跑步、骑车等,每次30分钟以上;少量饮酒,每人每天饮白酒不超过50克,葡萄酒不超过100克,啤酒不超过250克。

此外,建议成人每两年至少测量一次血压,35岁以上人群每年至少测量



## 老来健

### 中老年人秋季保健应分三个阶段 初期防湿 中期防燥 后期防寒

秋意渐浓,中老年朋友的养生策略也要调整。秋季分初秋、中秋、晚秋三个阶段,根据每个阶段的不同特点,养生保健也应有所侧重。

**初秋防湿护肠胃。**初秋时期,盛夏的余热未消,天气湿热并重。这个时期应特别注意湿之邪侵袭机体。早餐可改为薏米粥,或者喝薏米水,平时烹饪可以加些山药、莲子。每天一杯花旗参茶,也能健脾益胃。此外,不宜暴饮暴食、酗酒,少吃肥腻食品、甜品,避免消化不良。

**中秋防燥多润肺。**这个时期的气候特点是“燥”,最易伤肺,并出现口鼻干燥、干咳、咽痛等症状,养生重点是养阴润肺。要多喝开水、淡茶、豆浆、牛奶等。此时要多吃梨,梨有“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”的功效,生吃梨能缓解咽喉干、痛、痒、声嘶以及便秘、尿赤等症状。也可把梨切块加冰糖煲,对于痰热、咳嗽的患者疗效最佳。

**深秋防寒护血管。**此时天气渐凉,心肌梗死发病率明显提高。心脑血管患者一定要坚持服药,日常饮食中注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物。晨起喝杯白开水,以冲淡血液。户外锻炼时要注意防寒保暖。(据人民网)

## 健康顾问 养生贴士

很多人在跨时区飞行后会出现疲劳、迷乱和睡眠不好的症状,这种症状被称为时差综合征。日本京都大学的研究小组通过基因操作,遏制实验鼠体内生物钟的部分功能,成功培养出不受时差影响的实验鼠。这一成果将有助于弄清时差综合征的分子机制,有望对海外旅行和三班倒导致的睡眠障碍进行治疗。

日本研究人员在最新一期英国医学杂志《癫痫研究》的网络版上报告说,他们在动物实验中发现,在颞叶癫痫发病前利用药物遏制变异基因的作用,可预防其发作。

颞叶癫痫发病时,通常会一天发作数次,且常在睡眠时发作,患者在睡眠中会突然坐起来并开始走动。研究人员认为,有些患者通过基因分析就能确定癫痫发病风险,并可以利用药物预防发病。研究人员将继续尝试利用其他药物来进一步降低发病率。(据新华社)

一次血压,45岁以上人群每两年至少测量一次血糖,肥胖或减肥者每月至少测量一次体重。 本报记者 李岚 通讯员 梁秀梅



本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) 本版涉及偏方、药方等均因人而异,仅供参考

# 网罗

## 有事有焦点



# 长假归来翻相片 看看你属哪种“型”

### ——网友总结八种拍照类型

长假过完了,对于很多人来说,这个长假主要就是由“各种晒”和“围观各种晒”组成的。晒旅程、晒美景、晒美照、晒美食……

长假期间,网络人气漫画家“吴琼琼爱画画”画了一组“你是哪种拍照型人”,受到网友追捧。其中总结了无敌上镜型、东遮西掩型、拍照无能型等八种“拍照类型”的人,“打击目标”精准。截至长假最后一天,这组漫画的微博就被转发、评论了近3万次,网友们纷纷“对号入座”,自曝“中了好多枪”……小伙伴们快来“入座”,看看你中了几个?



自拍狂人型



角度一样 姿势一样 表情一样



万年不变型

#### ▶ 第一种:无敌上镜型

这种同伴最让人“恨”得牙根直疼,平时看着挺普通的,一拍照就超有感觉抢尽镜头,让你顿生“再也不想和他(她)拍照”的念头。

#### ▶ 第二种:东遮西掩型

你肯定见过这种人,一说拍照就不停弄头发、扯围巾、拉同伴站在自己前面,以求遮住手臂、缩小脸型。

#### ▶ 第三种:拍照无能型

这也是很让人抓狂的一种人,大家都美美地摆了半天姿势,结果他(她)不是闭眼就是翻白眼,于是所有人都得陪着“返工”。

#### ▶ 第四种:自拍狂人型

这种人在朋友圈和微博里一抓一大把,出发心情好拍一张,下雨了心情不好来一张、饮料好喝来一张、饭真难吃来一张、景色不错拍一张……总之只要手机有电就要不停来一张!

#### ▶ 第五种:不修图不发

这种爱美的网友没有美颜相机简

直活不下去,拍张照片要美白、瘦脸、调色、祛斑等各种工具修个遍才点发送。

#### ▶ 第六种:万年不变型

这些人基本就是把自己当成道具的,谁要拍照就站过去。不过,无论跟谁拍、在哪儿拍,拍出来的都是一样的角度、姿势和表情,你会以为一直在跟蜡像拍照!

#### ▶ 第七种:摄影发烧友型

这种人也很常见,看到一朵花拍、看到一只猫拍、啥也没看到照样拍,总之人生的动力就是不停地按快门!

#### ▶ 第八种:同伴摄影机型

这类人可是很受欢迎的,所有人都冲他喊“帮我拍一张”“再帮我拍张竖的”“后面的亭子要拍全”……这类伙伴不是摄影水平太高就是自己的拍照兴趣不高,或者就是个不会说“不”的老好人……

很多网友的感觉是:“打击面”太大了,要是在这八种类型之外的,那肯定是“奇葩”了! (据扬子晚报网)

## 囧闻

### 上课, 还是别卖萌的好



“天变凉啦,一哥们儿身着皮卡丘睡衣来上课,保暖卖萌两不误。”近日,两张拍摄于大学校园的照片被学生晒到微博上后,引来众多网友围观。照片上,一名男生身着动漫人物皮卡丘造型的睡衣去上课,让人大呼“奇葩”。(上图 皮卡丘是日本游戏系列《口袋妖怪》中的一种精灵,为口袋妖怪里代表性的角色)

记者了解到,“皮卡丘睡衣男”是武汉工程大学邮电与信息工程学院大三学生小西(化名),今年21岁。这天,他正准备去上课,妈妈突然打来电话督促他变天加衣服。“一时找不到其他厚衣服,最厚的是件绒布面料的黄色皮卡丘造型睡衣,赶时间就随手拿了”。

睡衣皮卡丘味儿十足,帽子上有两只长耳朵,背后还有一条长尾巴。上课路上,他把“尾巴”的一端塞在裤兜里,垂着脑袋耷拉着“耳朵”,一路紧跟在同学身后,生怕惹人注意,可还是引来频频回头率。一到课堂,小西就引起了一阵骚动,下课后只得绕道返回寝室。

任课教师余浩延课后说,刚开始还觉得有些奇怪,以为小西课后有表演,来不及换衣服。他说:“还是要尊重其他听讲的同学,课堂上还是严肃些比较好。” (据《长江日报》)

本版图片均为资料图片