

平安度夏！ 让高血压患者远离动脉粥样硬化威胁

为何高血压患者患动脉粥样硬化的风险高？夏季血压有什么特点？为什么血压比其他季节相比下降了？8月14日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院脑病四科副主任医师周婷与读者交流。

□ 王津焱 记者 马冰璐 文/图

周婷：医学博士，全国老中医药专家学术经验继承人，硕士研究生导师。擅长针药并用治疗神经系统疾病，如脑梗死、脑出血的防治，颈椎病、高血压病等各种常见老年病。

高血压是动脉粥样硬化的“罪魁祸首”

读者：为何高血压患者患动脉粥样硬化的风险高？

周婷：高血压与动脉粥样硬化(ASCVD)是一对“孪生姐妹”：约9成高血压患者存在动脉粥样硬化。高血压会促进动脉粥样硬化的进展，高血压血流长期冲击动脉壁，会损伤动脉内膜。血压越高，损伤越严重。血压过高还会压迫血管壁，导致血管壁的营养障碍，同样会促进动脉内膜的损伤。内膜损伤，使“坏”胆固醇容易在血管壁沉积，形成动脉粥样硬化斑块。高血压患者如果不控制血压，心肌梗死的发生率会提高2-3倍，脑卒中的发生率会提高6倍，所以说，高血压是ASCVD的“罪魁祸首”。除此以外，吸烟、高龄、家族史及高血脂等多种危险因素共同促进ASCVD的发生。

控制高血压是预防ASCVD的重要措施

读者：如何降低ASCVD风险？

周婷：生活方式干预是治疗的基础。合理饮食，控制体重，适当运动，戒烟限酒，保持乐观是高血压患者保持健康生活方式的基本措施。药物治疗是高血压患者管理不可或缺的重要成分。

控制高血压已成为预防ASCVD、降低患者死亡率的重要措施。降压目标：无论通过生活方式还是药物的干预，降压的理想目标是一致的。一般人群应<140/90mmHg，老年人应<150/90mmHg，而糖尿病、肾病患者目标血压可适度降低，理想目标为<120/80mmHg。

血压不是降得越低越好。血压过低，可能导致供血不



足，反而会引起ASCVD。降压不能凭感觉。一些患者在出现症状时赶紧吃药、症状消失就不再服药、急于降压、超量服药这些做法都是极其错误的，服药千万不能光凭自己的感觉。

夏季高血压患者的血压会有所降低

读者：夏季血压有什么特点？为什么血压比其他季节相比下降了？

周婷：由于夏天温度高，人的周身血管舒张，又容易出汗，因此高血压患者的血压会有所降低，大致可降低12/8毫米汞柱。但是，夏季多数人睡眠质量下降，易造成自主神经紊乱，入睡后迷走神经兴奋，血管收缩，致使夜间血压升高，有可能导致出血性中风。天热多汗、血液黏稠、血流缓慢、血压骤降，也易致缺血性中风。

下期预告

哪些口腔疾病夏季易发？平日里应如何注意口腔卫生？周二(8月21日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市二院和平路院区口腔颌面外科主治医师黄擎与读者交流。黄擎，从事口腔颌面外科工作十余年，擅长口腔颌面-头颈部肿瘤的诊治，主持合肥市卫计委2017年重点课题1项，发表论文10余篇，SCI一篇，北大核心1篇。

□ 朱沛炎 记者 马冰璐

处暑将至，秋意来袭 秋高气燥，宜饮养生汤

下周四，人们将迎来处暑节气，处暑意味着即将进入气象意义的秋天，秋高气爽来日可期。那么秋季养生有什么讲究呢？省中医院综合ICU主任周大勇认为，秋季养生宜祛暑滋阴，调理脾胃，养阴补虚，早睡早起，“此外，秋高气燥，广大市民不妨饮些养生汤。”

□ 陈小飞 记者 马冰璐

宜祛暑滋阴，调理脾胃

经过苦夏的煎熬，很多人脾胃往往很虚，在这样的气候条件下，调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾，以使体内的湿热之邪从小便排出，促进脾胃功能的恢复。特别是一些老年人，大多脾胃虚寒。因此，在选择食物时，不宜过于寒凉，如西瓜、梨、黄瓜等，要少吃。

宜养阴补虚，早睡早起

秋补“贴秋膘”，可不能乱补，只有了解自己的体质才好对症进补。秋高气爽，如果晚上早一点睡，就可以聚敛阳气，而阳气则为人体立根之本。而早起的话可以使肺气得到舒展，防止收敛太多。

宜饮养生汤

秋高气燥，周大勇建议，广大市民不妨饮些养生汤，比如雪梨银耳汤、淮山粥、鲫鱼汤、莲藕汤、白萝卜汤等。据了解，按照中医理论，白色食物与肺部对应，秋季干燥应多吃白色食物滋阴润肺除燥。日常生活中，常见的白色食物有白萝卜、白菜、莲藕、冬瓜、蘑菇、雪梨、山药(淮山)、百合、银耳，以及牛奶、豆腐等。

蔬菜生吃、熟吃 讲究大不同

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 生活中，我们常常会听到这种说法：蔬菜生吃营养价值最高，经过烹饪后营养就流失了。事实真的如此吗？哪些蔬菜适合生吃，哪些适合熟吃呢？一起来看看。

蔬菜加热后主要会流失一些水溶性、热敏感的营养成分(如维生素C、B族维生素)。而且，即使同一种蔬菜，采用不同的烹调方法处理后，营养流失的状况也不相同。那么，生着吃不就可以保留所有营养成分了吗？答案是否定的，从某些营养素的利用角度来看，未必。例如，对于菠菜来说，因为含有比较多的草酸，如果生吃，将会影响钙、镁等营养素的利用率。

常见适合生吃的蔬菜有黄瓜、番茄、生菜、甜椒、卷心菜等，这些蔬菜所含的草酸含量比较少，不必担心生吃会影响钙、镁等营养素吸收。另外，像大蒜、大葱、萝卜这类蔬菜，如果能接受它们的特殊味道，也是可以生吃的。

哪些蔬菜不适合生吃？比如豆类蔬菜、十字花科蔬菜、含草酸较多的蔬菜。

值得注意的是，在蔬菜生长、运输以及销售期间，其表面容易被各种细菌、病毒和寄生虫卵污染，生吃前需要进行消毒处理。可经水冲洗后再用开水浸烫几分钟，凉拌蔬菜时，加上醋、蒜和姜末，既能调味，又能杀菌。

减肥有风险瘦身需谨慎

养生路上，难免误入歧途。重庆60多岁的侯大妈平时很注重养生，前段时间去按摩中心体验按摩减肥，可没按几下，就听到肋骨处咯噔一声。经过医生检查，两根肋骨骨折了。如今市面上流行各种减肥方法，有点穴、辟谷，甚至还有借助各种“神器”，这些方法靠谱吗？

□ 综合

经络按摩很难奏效

在很多美容院或按摩中心，有各种按摩、经络减肥套餐，一些商家还发明了“五行经络刷”，声称“刷哪里瘦哪里”。

对此，中国针灸学会理事刘立安说，无论是推拿还是经络刷，其实就是用按摩的方式来保健，后者只不过用按摩刷代替了按摩师的手。至于减肥，“刷哪里瘦哪里”肯定是没有道理的，减肥涉及的经络有很多，如胆经、胃经、脾经等。而不同的人肥胖症的证型也不同，如果辨不清证型，选不对经穴，则难以奏效。

辟谷、断食减肥风险高

基于饥饿疗法，国人近来创新了一套全新保健方法：辟谷，声称多天不吃饭，除了喝水，什么都不吃。

广东省人民医院消化内科专家布小玲指出，胡乱尝试断食，哪怕是正常人，断食超过3天，身体机能就会出现健康风险，“轻则营养失衡，重则突发急病”。很多人说医院也有间歇禁食的“饥饿疗法”，布小玲指出，这一做法是用

于积滞、腹泻或胃肠道有炎症的患者，采取清淡饮食，禁食也不过一两顿饭。

点穴只是替节食打幌子

近年来还流行“点穴”减肥，商家宣称：不运动，不吃药，无痛苦，不会饿不会渴！但是，去减肥机构做过点穴的人都会被叮嘱：一定按照他们给的食谱吃。这份食谱对早餐、午餐和晚餐都有严格的种类限制，而且要求晚上8:00后不能再吃任何东西。对此，河北省中医院针灸科医师高秀玲说，所谓的“点穴”减肥只是一个幌子，按照这份食谱进行节食才是关键。事实上，消费者只要按照科学食谱控制饮食，注意运动，无需点穴治疗，一样可达到商家所承诺的效果。如果过分节食，很可能引发厌食症。

减重真经：管住嘴迈开腿

“减肥并没有什么特别的捷径。”天津南开医院主任营养师张美荣说，最有效的办法还是老生常谈的“管住嘴，迈开腿”。

一些中医药膳茶饮等也只能起到辅助效果。中国保健养生协会会长吴大真为虚胖族推荐了一款减重茶——杜仲茶，这类人往往感觉疲乏无力、气短懒言、容易出汗等。取杜仲5~15克，用500毫升、85℃左右的开水冲泡，加盖焖泡5分钟即成。每餐半小时后饮用，每天坚持喝1000~1500毫升左右，长期坚持就会有效果。