

# 夏秋更迭

# “因时制宜”管好血压

夏秋更替之际,高血压患者经常发现血压波动明显。如何“因时制宜”管理血压呢?

## ■“秋冬养阴” 饮食要逐渐过渡

《本草纲目》曰:“秋食温,冬食热,以养阴。”秋冬阴盛,宜食温热抑制盛阴而保全阳气。现在,外部环境逐渐从湿润转为干燥,饮食上要避免过燥过热、辛散之品,如姜、椒、花椒、桂皮,过食易伤阴,适当服用平和凉润、酸甘之品,如蜂蜜、百合、葡萄、柚子等。由于每个人的体质不同,特殊体质的患者膳食可至



门诊,辨识体质后,结合医生的建议调整。

## ■适当运动 增强体质,动静有时

血压平稳的朋友,可

以适量进行中低强度的有氧运动,如散步、打太极拳、慢跑等,建议有氧运动每周至少3~4次,每次不少于45分钟。动静结合也是适时养生的基本原则之一,动是指运动形体,静是

指精神内敛。《素问·上古天真论》中对运动养生的论述提到应“形劳而不倦”“不妄作劳”,过劳就会引起疾病,过逸亦会使人体气机、气血不畅。

## ■规律作息 保证睡眠

眼下正是自然界万物成熟、平定收敛的季节。这时,人们应该早睡早起,情绪保持安宁。充足的睡眠有利于内分泌、激素水平的调节,帮助血压平稳。高血压患者睡眠不佳较多,寻找原因的前提下,且调节情志后仍不能很好地睡眠,建议适当服用助眠药

物或者中医治疗调理。建议晚上10时前入睡,避免熬夜,同时保证每日睡眠时间不少于7小时,不超过9小时。

## ■戒骄戒躁 尽量保持心态平和

中医学将五脏分别对应五种情志,肝在志为怒,心在志为喜,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐。秋季在五志属忧,秋季是落叶纷飞、万木凋零的季节,触景生情,人的情绪很容易波动,常易产生忧伤等不良情绪。保持心情舒畅,避免突然地情绪起伏,有利于患者保持血压的稳

定,平安度过夏秋更替。

## ■勤测血压 规律监测

坚持规律地监测血压,这点很关键,有利于及时发现血压波动,并且将数据给医生作为调整用药的依据。最新的国际指南推荐电子血压计测量血压,监测血压时应在休息30分钟后平静状态下测量。必要时监测晚上动态血压(ABPM),观察血压昼夜节律、夜间血压,排查晨峰高血压现象,有助于调整服用降压药物的时间。

(据《新民晚报》)

# 长期饮用番泻叶 警惕结肠黑变病

临床接诊的结肠黑变病患者中,年轻人不在少数,询问病史多提及长期喝番泻叶或者其他通便药品、保健品,有的是因为便秘,也有的是想控制或者减轻体重,又不想节食或者运动。结肠黑变病是以结肠黏膜黑色素沉着为特征的非炎症性肠病,不仅破坏肠道还会累及肝脏、淋巴结、十二指肠及胆囊等脏器。目前国内外的研究多数认为,结肠黑变病与长期便秘及服用泻药有关。有研究显示无服泻药的患者也发生了黑变病,经治疗排便正常后结肠黑变均有减轻趋势,这提示了便秘本身可能是引起结肠黑变病的一个重要因素。结肠黑变病目前无特别的药物治疗方法,想要逆转已经发生黑变的结肠,首先要停止使用含色素的药物,关键还是要改善便秘症状。

改善便秘症状,要从调整生活方式入手。保持“三多”,多饮水,多运动,多食粗粮。早晨起床空腹先喝1杯温开水,保证每天的饮水量不少于2000ml。每天坚持快步走,保证新鲜水果、富含膳食纤维的蔬菜摄入量。避免辛辣、刺激饮食,忌嗜烟酒,同时保持作息规律。建立排便的生物钟,锻炼定时如厕。养成定时排便的习惯,早餐后30分钟因胃结肠反射,是排便最佳时期,也可根据个人排便习惯自行调整。如无便意,起初一到两周可使用开塞露纳肛诱导排便,每次排便5~10分钟。

(据《今晚报》)

## ◎答疑解惑

“等我把胃饿小了,节食就不痛苦了”,相信很多爱美人士减肥节食的时候,都曾说过这样的话。胃真的会越饿越小吗?

“胃囊会随着进食量变大变小,胃容量不会。”南京医科大学第二附属医院消化内科主任医师刘政介绍,胃是人体最大的消化管道,呈囊袋状。当食物到达

胃中,胃内腺体分泌增加、蠕动增强,让食物在胃内充分和胃液混合变成食糜。

人在完全空腹的时候,胃容量大约有50~100毫升;正常吃饱饭后,胃容量可以达到1200~1600毫升。换言之,人在空腹和饱腹的情况下,胃容量差异可高达20倍。在胃部没有疾病的状态下,理论上讲,胃容量的变化范围是相对恒定的,不会永久性地变

大或变小。“人的胃之所以像气球一样可大可小有弹性,是由肌肉组织决定的。”刘政主任说,胃壁的肌层由外纵、中环、内斜三层平滑肌构成,具有很强的伸缩性。

如果成年人的胃容量都差不多,为何有的人格外能吃呢?这和胃壁的弹性有关。有些人源自先天的遗传因素,胃组织弹性比普通人强,吃得就稍多

些。萎缩性胃炎的病人或老年人,可能会因为疾病或生理性衰老影响肌肉的弹性,就没有年轻人吃得多了。而一些“大胃王”,因为长期大量进食,会让胃壁处于持续扩张状态。“类似把皮筋不断反复拉长,皮筋会更加松弛。”刘政主任也提醒,长期暴饮暴食可能会导致胃壁弹性降低,胃功能受损。

(据《新华日报》)

# 感冒清热药多用于寒症

热可用感冒软胶囊、正柴胡饮颗粒等。以上药物不适合风热感冒;发烧体温超过38.5℃的患者应停药。

风热感冒多发生于气候温暖季节,如春季、初夏和初秋等,是感受风热邪气引起的疾病。

症状表现:发热轻、恶寒重、无汗、头痛身痛、鼻流清涕、咳嗽、咽部不红肿、痰白而稀、舌淡红苔薄白、脉浮紧。

常用药物:如感冒清热颗粒、风寒感冒冲剂、荆防颗粒、小柴胡颗粒、伤风感冒颗粒、午时茶颗粒;鼻塞不通,咳嗽较重者用通宣理肺丸(口服液);伴有低

囊、维C银翘片、抗病毒口服液、清开灵胶囊、双黄连口服液、清热解毒口服液、复方双花口服液、复方穿心莲片等。

需要特别提醒的是,无论是风寒感冒还是风热感冒,用药3天后症状无改善,或出现症状加重,伴其他严重症状如胸闷、心悸等,应及时去医院就诊。此外,发热体温超过38.5摄氏度的患者,也应尽早去医院就诊。

(据《生命时报》)



# 芥蓝冰一下减苦味 吃起来更爽脆

芥蓝,又名芥兰、菜薹,原产我国南方,如今南北都能吃得上。芥蓝肉质脆嫩、清香,风味独特,苏东坡曾写诗赞美它:“芥蓝如菌蕈,脆美牙颊响”。芥蓝营养十分丰富,胡萝卜素、维生素C含量

很高。最重要的是,其中含

有丰富的硫代葡萄糖苷,是强有力的抗癌成分,一定程度上有助降低胆固醇、软化血管、预防心脏病。从中医角度来讲,芥蓝味甘、性辛,有利水化瘀、解毒祛风的作用,非常适

合夏季食用。但芥蓝吃起来有一种特殊的“苦味”,不喜欢的人,可以将其冰镇一下,不仅有助减轻苦味,吃起来也更爽脆可口,并且有利于保护营养。具体做法为:芥蓝洗净,焯水后放进冰

(据《生命时报》)

# 秋季饮食少辛增酸 这款靓汤滋阴润肺

进入秋季之后,养生应注重“养”和“收”,在饮食上要遵循“增酸减辛”原则。所谓少辛,是指要少吃一些辛味的食物,这是因为肺属金,通气于秋,肺气盛于秋。中医认为,金克木,即肺气太盛可损伤肝的功能,故在秋天要“增酸”,以增加肝脏的功能,抵御过剩肺气的侵入。

根据中医营养学这一原则,在秋季一定要少吃一些辛味的葱、姜、韭、蒜、椒等辛味之品,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜。因此,广州市第一人民医院药学部药师李欣特别推荐一款药膳——乌梅银果排骨汤,其滋阴润燥、健脾开胃、生津润肺,正好适合当下的季节。

材料(3~4人份):药用乌梅15克、银耳1/4朵、苹果1个、南杏仁10克、排骨500克、生姜3片。

做法:先将材料洗净,银耳提前清水泡发,撕成小朵,苹果削皮切块;排骨斩大件,焯水;汤锅中加入适量清水煮沸,放入所有材料,武火煮沸后转文火煮1小时,食用前调味即可。

功效:养阴润燥、健脾开胃、生津润肺。需要提醒的是,本汤品适用于阴虚有热、肺虚咳嗽、咽干口渴、大便干结等症。

(据《羊城晚报》)