

高血压患者如何健康运动

“科学规律的运动可以改善神经功能和心脑血管功能,提升身体代谢水平,减轻体重负担,从而降低血压。”北京大学第三医院心血管内科主任医师赵威说。

赵威介绍,有助于降低血压的运动方式多种多样,主要分为有氧运动、力量训练(抗阻运动)、柔韧性训练。常见有氧运动有游泳、慢跑、快走、骑自行车、打太极拳、练八段锦等,每次持续30分钟以上、每周进行5次左右可达到锻炼效果。常见的力量训练有举哑铃、平板支撑、拉弹力带、靠墙蹲等。柔韧性训练包括练瑜伽、拉伸等。“多种运动方式结合,可以起到更好地降血压效果,提升身体素质。”赵威说。

不同年龄段的人群要选择适合自己的运动。年轻人可以选择有一定对抗性的运动,比如打篮球、踢足球等;中年人最好选择对抗、冲击较少的运动,比如游泳、双打羽毛球等;老年人可以选择八段锦、太极拳等较为舒缓的运动。

高血压患者能运动吗?赵威认为,高血压患者如果心血管比较脆弱,盲目运动可能出现猝死或卒中等危险情况。建议这类人群最好到医院心血管科或体检中心做一个运动评估,了解血压控制的具体情况,以及心、脑、肾等脏器是否健康,然后在医生的指导下进行运动。高血压患者运动前要把血压控制在正常范围内,再逐渐开始运动,循序渐进。

运动前热身一定要到位,最好能持续5—10分钟,让身体器官和血液分布都适应运动状态,不然容易导致血压快速上升。运动结束后,要做一些放松运动,立马停下来会造成低血压,可能导致晕倒。

“要避免在血压高的时段运动。”赵威说,早晨人体血压较高,一些心脑血管疾病容易在这个时间段发作。因此,高血压患者要避免在早晨特别是冬天的早晨运动,推荐在下午4—6点运动。运动强度以运动时还能正常开口说话为宜。如果出现胸痛胸闷、心慌头晕、气短乏力、出冷汗、下肢水肿等症状,应立即停止运动并及时就医。

来源:人民网

预防心梗,这些不良习惯需警惕

近日,云南省第一人民医院心脏大血管外科主任医师曹宇为一名27岁的冠心病患者完成了心脏搭桥手术,该患者是他接诊的病人中最年轻的。

该患者是一名汽车修理工,长期熬夜加班,被确诊为高血压、糖尿病,但他想着自己还年轻,没有重视,伴随吸烟、饮食不规律等不良嗜好,以及血压、血脂、血糖控制不好等问题,一个月前突发胸痛,被诊断为冠心病。

“患者有代谢综合征,又熬夜、吸烟,冠心病危险因素全占,经过调理后才做了手术,不过,现在恢复得很好。”曹宇说。

另一名患者40岁,重度肥胖,平时不运动,喜欢喝碳酸饮料、喝酒,饮食不节制,体重将近110公斤,伴有糖尿病、高血压、痛风。“患者体重大,心脏功能

不好,血压低,坐起来血压不足,脑部供血不足就会晕倒。”曹宇坦言,医治他特别有挑战。

曹宇介绍,吸烟、饮酒、熬夜等不良生活方式和高强度、高负荷性的工作,以及代谢综合征、肥胖,这些问题容易诱发冠心病。急性冠脉综合征往往表现为胸痛或是持续的胸闷,休息后不能缓解,这部分病人早期能意识到,及时就医,而缺血性心肌病则是长期的心脏缺血导致心脏重构,这种病人症状往往不典型,表现为活动耐量下降,容易疲劳,格外需要注意。

“血压高、血脂高、血糖高时,千万不要抱有侥幸心理,觉得无所谓,代谢综合征容易引发心梗,严重时危及生命。”曹宇建议,每年体检是非常必要的,查一查冠心病的危险因素,比如血脂、血糖、血压,以及有没有颈动脉斑块等,才能做到防患于未然。来源:中新网

长期吃辣影响长个儿

孩子长期嗜辣,有可能会影响身高。英国权威学术杂志《自然-通讯》刊登我国研究人员完成的一项研究显示,辣椒素与特发性矮小之间存在关联。

特发性矮小是儿童身高发育的一大棘手问题。为探明饮食与儿童身高之间的关系,南昌大学第二附属医院团队招募106名特发性矮小患儿与106名正常身高且年龄性别匹配的儿童,展开对比研究。血检数据分析显示,长期摄入辣椒素会诱发肠道慢性炎症,既损伤肠道黏膜,又会打破肠道菌群平衡,导致有益菌减少、有害菌增多,形成恶性循环。这种炎症还会干扰骨骼生长板(骺板)的基因表达,阻碍软骨发育,引起特发性矮小症。团队结合动物实验和临床样本分析证实,特发性矮小患儿体内与身高抑制相关的“miR-17-3p”分子水平明显高于健康儿童,且与日常吃辣量密切相关。

尽管个体对辣椒素的敏感度、摄入量差异等问



题有待深入研究,但长期过量吃辣会通过肠道炎症、分子信号传导等多重途径阻碍身高发育。这一发现打破传统认知,明确了饮食因素对身高的长期影响,既为长期困扰医学界的矮小症诊疗提供了全新思路,也为饮食指导提供了科学依据。来源:生命时报

立夏“养生方” 护好心气不生病

立夏时节,天气逐渐炎热起来。中医认为“夏气通于心”,心脏五行属火,随着夏天的到来,心阳逐渐旺盛,人容易变得心浮气躁,甚至出现心火过旺的情况,引发心烦、失眠、口疮、尿黄、长痘等问题。因此,夏天要注重养护心气。推荐几款适合此时节的药膳茶饮,助您心平气和。

百合莲子羹 材料干百合20克(或鲜百合50克)、莲子30克、银耳10克、枸杞5克、红枣3颗,冰糖适量。

做法干百合、莲子、银耳提前用冷水浸泡一小时,如果有残留的莲子心,可以去掉。红枣去核切片;枸杞稍微冲洗即可。将银耳撕成小朵,连同泡好的莲子一起放入锅中,加入800—1000毫升水。大火煮沸后,撇去浮沫,转小火炖煮约30—40分钟,加入泡好的百合、红枣、枸杞继续炖煮10分钟左右,最后加入冰糖,搅拌至融化即可。

功效这道羹中,百合清心润肺,莲子补脾养心,枸杞滋补肝肾,是一道经典的滋阴润燥、清心安神的药



膳甜品。其口感清甜软糯,养心、润肺、健脾、补肝、益肾,五脏皆养,功效全面而且平和,整体性质略微偏凉,所以尤其适合立夏时节食用。

适宜人群各年龄段人群皆可食用。尤其适合心火偏旺,容易心烦急躁的人服用。

注意事项糖尿病患者需要注意一下冰糖的量;脾胃虚寒的人也不要食用过多。

百合红枣茶 材料干百合5克,红枣2枚(去核)。

做法将二者放入养生壶或杯中,加水煮沸后转小火煮10分钟,或直接用沸水冲泡,多次饮用。

功效百合清心安神,润肺止咳;大枣补中益气,养血安神。

适宜人群立夏后容易心烦、失眠或眠浅、多梦、精神紧张的人。

注意事项百合微寒,如果有畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿频多等肾阳不足的表现,长期或大量食用可能不太适宜。

来源:人民网

胃不舒服时,来碗温热的小米粥,易于消化,确实能让虚弱的胃感到舒缓,尤其适合术后或急性胃肠炎后的恢复期。然而,这种舒缓并不意味着它能解决所有胃部问题。

对于胃酸过多或胃食管反流者,流质的小米粥反而可能刺激更多胃酸分泌,从而加重反酸与胃灼热。煮得软烂的粥升糖速度较快,血糖异常者需留意。

更深层的误区在于对小米粥养胃功效的片面理解。所谓养胃,至少包含两种不同需求:一是为虚弱的肠胃减轻工作负担,此时易消化的米粥正合适;二是促进胃黏膜的修复与健康维持,这需要全面的营养支持,特别是优质蛋白质、维生素和微量元素。

小米粥的营养成分相对单一,主要提供碳水化合物,长期依赖反而可能导致关键营养素摄入不足,不利于胃部的修复。

胃的健康需要全面营养支持:优质蛋白质(如鱼、蛋、豆制品)帮助黏膜修复,蔬菜水果提供维生素,全谷物贡献膳食纤维。日常饮食要做到定时定量、细嚼慢咽,远比依赖单一食物更为重要。

更重要的是,若仅依赖喝粥缓解不适,可能延误对幽门螺杆菌感染、胃溃疡等真正病因的诊治。维持胃部健康,关键在于营养均衡、饮食有节,并在出现持续不适时尽快就医。

来源:学习强国

胃不好多喝小米粥有用吗?