



没有绝对的降压神菜,稳定健康的饮食结构,才是守护心血管健康的核心。(CFP)

管控高血压

不只是少吃盐

调整整体饮食模式很重要

门诊里经常有高血压患者疑惑:我做菜时放盐很少,口味很清淡,为什么血压还是高呢?这是大众普遍的饮食误区:把高血压饮食管理简单、片面地等同于少吃盐,而实际上饮食对血压的影响比较复杂,控盐只是血压管控诸多措施中的一种。

控盐是基础

补钾同样重要

限制钠盐摄入是目前医学界公认、证据最充足的降压手段。

钠摄入超标,会造成身体水钠潴留、血容量升高,同时刺激血管收缩,直接推动血压升高。无论高血压人群还是健康人群,合理减盐,都能有效平稳血压。但现实中,只靠做饭少放盐,远远不够。外卖餐食、预制加工食品、酱料、调味品中都藏着大量隐形盐,故而这也是钠盐超标的重灾区。因此,科学减盐还要从减少外卖、少吃加工食品入手,循序渐进培养清淡饮食的习惯,但不可短期极端限盐,否则既难坚持,也容易造成身体不适。

补钾和限钠同样重要,钾有拮抗钠升压、舒张血管、调节电解质平衡等良好作用,新鲜蔬菜、水果是天然的优质补钾食物,因此减钠、补钾双管齐下才是真正科学的饮食降压法。

想要血压稳

先调饮食模式

现代膳食指南一再强调,调整整体饮食模式才是控压关键。没有绝对的降压神菜,稳定健康的饮食结构,才是守护血管的核心。

降压饮食应以新鲜蔬果为基本原料,把全谷物、优质蛋白合理地搭配在一起,同时主动避开高盐、高糖、高脂加工食品。优质的饮食降压模式不仅有利于稳定血压,还能调节血脂、改善代谢,因而对心血管健康有良好的保护作用。与盲目忌口相比,长期坚持均衡、规律、天然饮食方式所得的效果更加可靠、更加持久。

注重这三点

无须过度克制

高血压患者日常饮食不用过度克制,注重三点,即可轻松践行饮食控压。

足量吃蔬果,科学补钾 蔬菜水果含钾丰富,又含有较多膳食纤维,故能改善血管弹性、有利于降压,因此每餐宜吃足够的蔬菜,每日适当吃水果。

优选高钾天然食材 从菠菜、芹菜、西兰花、番茄、冬瓜诸种深色蔬菜中选取,再配以香蕉、橙子、猕猴桃、木瓜诸种水果。咸菜、腌菜、酱菜都是高盐腌制食品,要主动避免食用。肾功能不全、需限钾的人群宜严格按照医生或营养师的指导选择食物。

粗细搭配,替换精制米面 长期吃白米饭、白面条、白面包等精制主食,不利于代谢健康。可以逐步用糙米、燕麦、玉米等全谷物替代一半精制米白面,温和调整、循序渐进,更易长期坚持。

巧选优质蛋白,远离加工肉 日常多吃鱼肉、豆制品、原味坚果;减少肥肉、红肉摄入。香肠、腊肉、火腿、肉罐头等加工肉制品,高盐、高脂双重超标,高血压人群尽量少吃或不吃。

(马彩云 陈瑜 费梦懿)

这些家常菜 有助调节血脂

黄瓜、洋葱、香菇、萝卜各自有独特的活性成分,能辅助调节血脂、降低胆固醇,还能促进胃肠蠕动、保护心血管。想要降脂,不妨试试这些食材制作的美味。

凉拌黄瓜 鲜黄瓜、食醋各适量。将黄瓜洗净,去皮、切块,放碗中,加食盐、米醋、香油等调味品拌匀即可,每日1剂。

洋葱炒瘦肉 洋葱、猪瘦肉、调味品各适量。将洋葱、瘦肉洗净,切丝,锅中放菜油烧热后,下葱姜爆香,而后下肉丝翻炒片刻,再下洋葱及调味品等,炒至熟后服食,每日1剂。

香菇汤 将香菇洗净,切丝,锅中放植物油适量烧热后,下葱姜爆香,而后下香菇丝翻炒片刻,再下清汤及调味品等,煮沸即成,每日1剂。

萝卜饼 白萝卜250克,猪瘦肉100克,山药粉、麦面粉各等量,调味品适量。将萝卜洗净,切丝,炒至五成熟,与猪肉同剁细,加葱、姜、椒、盐等拌匀,面粉加清水适量作成面团,压为面皮,以萝卜肉馅为心,面皮为皮,做成夹心小饼,置油锅中烙熟服食,每日1至2次,空腹食用。(胡献国)

晕车晕机怎么办

小方法帮你 缓解“运动病”

有些人在坐车、乘船或搭飞机时会出现头晕、恶心等症状,医学上称为“运动病”。简单来说,就是视觉系统告诉大脑:“我在移动。”而负责平衡的内耳前庭系统却说:“不,我是静止的。”大脑被这两种相互矛盾的信息搞糊涂了,进而引发一系列不适症状,如头晕、恶心、呕吐、出冷汗、脸色苍白等。

下面几个实用的应对方法,有助缓解晕车(船、机)。

保证充足睡眠 出发前一天一定要休息好,这一点非常重要。

合理饮食 出发前吃些清淡、易消化的食物,不要吃得过饱,也不要空腹。

选对座位 乘车时尽量选择前排座位,视野开阔、颠簸较小;乘船时选择船体中部的座位,晃动幅度最小;乘飞机时选择机翼旁边的座位,相对平稳。

避免看手机 旅途中尽量不要看手机,否则极易引起头晕。眼睛最好向前看,闭目养神也是很好的选择。

适当吃些零食 如苏打饼干、薄荷糖,有助于缓解恶心感。此外,出发前可将新鲜姜片含在舌下,或小口慢饮姜茶。

特殊人群注意事项 儿童可口服儿童专用晕车药。孕妇应优先采用物理方式,如用清凉油轻轻按摩太阳穴,按压虎口处的合谷穴,有缓解恶心的作用;也可将座椅调至半卧位,头部靠在座椅上,减少晃动。高血压患者请按时服药,避免因晕车引起血压波动;糖尿病患者随身携带糖果,以防低血糖。(刘江峰)

党建引领送健康 中医服务暖民心

6月29日上午,源淮社区举办“忆峥嵘岁月·守健康初心”主题活动,庆祝建党105周年、纪念红军长征胜利90周年。活动中,泉州医学高等专科学校临床医学院党总支组织教师党员走进社区,将中医特色疗法送到群众“家门口”。

活动现场,党员教师们设立健康服务点,为居民提供专业健康咨询,

并同步开展艾灸、刮痧、拔罐、耳穴等中医特色理疗服务。他们细致讲解日常养生知识,通过实操传统疗法,帮助社区群众缓解身体不适,赢得居民广泛好评。

当天,“书香暖桑榆 文化润银龄”——泉州银童悦读驿站暨长者学堂公益阅读主题活动也在源淮社区三楼大会议室举行。泉州医学高等

专科学校附属人民医院内分泌科医生王家豫为居民开展糖尿病防治宣教,进一步提升老年人的健康管理意识。

此次系列活动以党建为引领,以志愿服务为载体,践行了党员为民服务的初心使命,切实拉近党群距离,以实际行动向党的生日献礼。

(黄文彬)