

# 辅助降压 饮食最佳

石筱璇

据统计,2019年全球死亡病例的首要危险因素是收缩压升高,共导致了1080万人死亡。正因如此,如何更好地降压成为人们关注的焦点。哈尔滨医科大学科研团队近期在《美国心脏协会杂志》上发表的对比研究显示,在22种非药物降压措施中,饮食降压很可能是最有效手段。

与血压正常的人相比,血压正常高值人群(130~139/85~89毫米汞柱)更易出现持续性高血压和心血管疾病风险,此时使用一线抗高血压药物能产生显著效果,但也会对副作用和经济负担。为此,哈尔滨医科大学研究人员全面比较了各种非药物干预措施的降压效果,结果发现,有氧运动、等长运动、低钠高钾替代盐、限盐、综合生活方式调整、深呼吸、冥想等方式,都能降低收缩压和舒张压。

研究中,22种非药物措施按类别被分为五大类。北京大学人民医院高血压研究室主任孙宁玲、上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压研究所主任医师郭翼珍,以这五类为基础,分别对重点措施进行了详细解读。

## 饮食调整,效果显著

DASH饮食:DASH饮食是一

项由大型高血压防治计划发展出来的饮食方式,其强调控制钠摄入量,推崇富含钾、钙、镁、膳食纤维的有助降压食物,推荐多吃蔬菜、水果、低脂脱脂奶制品,以及全谷物、鱼类、禽肉、干果类,少摄入饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪多的食物。新研究显示,采用DASH饮食平均随访12周后,患者的收缩压降低了6.97毫米汞柱,舒张压降低了3.54毫米汞柱。不过,孙宁玲认为,对重症高血压患者而言,推广DASH饮食有一定难度,因为不同病人的食谱需要专门定制,只适合在医院由医生指导进行。如果高血压处于早期阶段或患者属肥胖超重人群,建议尝试DASH饮食,比如,每天增加一份水果;用新鲜肉类代替加工肉;烹饪时使用葵花籽油、橄榄油等优质植物油;多凉拌、清蒸、水煮,少吃油炸食品等。

低钠高钾盐替代普通食用盐:低钠高钾盐的主要成分为25%~30%氯化钾,50%~65%氯化钠,5%~10%钙和硫酸镁。研究显示,换用低钠高钾盐后,高血压患者的收缩压平均可降低8.21毫米汞柱,舒张压降低3.97毫米汞柱。郭翼珍提醒,虽然低钠高钾盐优于普通食用盐,但日常摄入也不建议超出6克。由于低钠高钾盐中钾元素含

量较高,有肾脏病或肾功能不佳者不可食用。

限盐:孙宁玲说,并不是所有高血压患者都需要限盐。临床认为,如果24小时尿钠排泄大于100毫摩尔/升,则说明患者每日盐摄入量超过6克,需要限制。年迈多病、进食量偏少,且消化吸收功能有严重障碍的老年高血压患者,或需要经常在高温下劳动的大量出汗者,或少数存在低钠血症的高血压患者,都不宜盲目限盐。

## 体育锻炼,因人而异

有氧运动:轻度和中度高血压患者选择有氧运动有助于增强心肺功能,长期坚持可取得明显的降压效果。数据显示,有氧运动可使患者的收缩压降低约6.6毫米汞柱,舒张压降低4.4毫米汞柱。其中,打太极的效果尤为明显,可使收缩压降低13.47毫米汞柱,舒张压降低7.76毫米汞柱。郭翼珍提醒,血管受到冷空气刺激会收缩,致使血压升高,因此冬季运动强度应降低,严寒时不建议外出锻炼。

等长运动:等长运动又称静力抗阻练习,强度较大的如举重,强度较小的如倒立等。定期进行等长运动,可同时达到增加肌肉力量和降压效果,收缩压平均可降低5.77毫米汞柱,舒张压降低4.01毫米汞柱。不过,做等长运动时,血压会因为屏气出现暂时升高,郭翼珍提醒,中年高血压患者可选择低强度等长运动,老年高血压患者则不推荐此方式。

## 缓解压力,普适性强

深呼吸:深呼吸有助稳定心神,同时调节胸腔负压,增加回心血量,降低心脏负荷。高血压患者在药物基础上坚持练习深呼吸,血压控制效果会更好,建议每天早中晚3次,每次做10分钟。

冥想:冥想疗法主要包括三方面,即身体放松、呼吸调整、注意力聚焦。其有助高血压患者减轻焦虑水平,进而降低血压。平均而言,收缩压可降低5.02毫米汞柱,舒张压降低2.46毫米汞柱。

瑜伽:做瑜伽时,人的心跳放慢、呼吸放缓,血压也会随之下降。但高血压患者应注意不要练习与倒立相关的动作。

## 减轻体重,早期适用

肥胖人群的血脂较高,黏稠血液使血流速度变慢,心脏为提高血流速度,只能用力泵血,导致血压升高。研究发现,体重每减少5~10公斤,血压可下降5~20毫米汞柱。特别是处于高血压早期的肥胖患者,只要合理减肥,就能达到较好疗效。

## 戒烟戒酒,不容折扣

郭翼珍说,对高血压患者而言,中等程度的饮酒就会使血压升高,长期大量饮酒则可导致脑血管意外;而抽一支烟后,心率每分钟会增加5~20次,收缩压升高10~25毫米汞柱,临床建议患者尽量戒烟戒酒。研究显示,限制酒精摄入后,高血压患者的收缩压降低了4.23毫米汞柱,舒张压降低了1.81毫米汞柱。

两位专家最后强调,虽然很多非药物措施都能有效降压,但这并不意味着它们可以替代降压药。抗高血压要“两条腿走路”,药物治疗和非药物治疗都不可少。药物的使用、选择、剂量都应由医生综合评估决定,患者不可擅自更改。若患者属于继发性高血压,需寻找引起血压升高的原因,对症治疗;如果是原发性高血压,则应在服药基础上,通过非药物措施积极控制危险因素,如限盐、减重、戒烟、限酒等。

# 初次治房颤 消融优于吃药

本报综合讯(胡学敏)房颤是临床上最常见的心律失常,其严重并发症是血栓栓塞,可导致卒中、脑梗等。目前指南建议,有症状的阵发性房颤患者,先用一种或多种抗心律失常药物进行治疗,疗效不佳时再考虑消融。不过近日发表的两项研究发现,对于这类患者,消融在维持窦性心律方面比抗心律失常药物更有效。

加拿大不列颠哥伦比亚大学的研究人员随机选取了303名有症状的阵发性房颤初治患者,并将其分为射频消融组和药物治疗组。经过1年随访监测后,研究人员发现,射频消融组有11%的受试

者复发,药物治疗组有26.2%的人复发。总的来说,与药物治疗组相比,射频消融组中房性快速性心律失常的复发风险降低了52%,有症状的房性快速性心律失常复发风险降低了61%。

另一项由美国俄亥俄州大学医学中心进行的研究中,研究人员共纳入203例18~80岁、有症状的阵发性房颤初治患者,其中104人接受了射频消融治疗,99人接受了药物治疗。经过1年随访监测,研究人员发现,接受射频消融治疗的患者中有74.6%的人初始治疗成功,药物治疗组成功率为45%。

# 天干物燥给嘴唇做个保养

本报综合讯(赵君)冬季悄然而至,到了冬天,你会穿上厚重的棉衣、保暖的棉鞋,戴上漂亮的围巾、实用的手套。但当你那“红苹果”般的小脸上,一张干涩的嘴唇,不时还会撕掉一块皮,你还会觉得自己美丽冻人吗?

其实很多人会忽略对口唇的保护,一般嘴唇干涩是因为气候干燥、缺水。其实冬季护唇方法很简单,记住以下三个保养小妙方,这个冬天让你的嘴唇美丽红润:多吃些富含维生素C、E的水果(比如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓)和蔬菜(紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜),用口服的方法以补充皮肤所需要的营

养,从身体内部做好皮肤的滋润。配合使用持久滋润类型的润唇膏、唇膜,从外部做好皮肤的滋润。

注意平时的保养。切记千万不要用手去撕掉干燥的脱皮,有可能会将唇部撕伤,同时你手上的细菌也会趁机侵入。可以先用温热毛巾敷3~5分钟,让嘴唇湿润后用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮,再涂润唇膏加以保护。嘴唇干时,尽量不要涂口红,或者你可以先涂有滋润作用的润唇膏打底,上完口红后涂上唇蜜会让你的嘴唇颜色更加紧实。嘴唇干燥或已有起皮的人,不可以吃辛辣、油炸、烧烤等食物。

# 蓝光暴露多 肠癌风险大

本报综合讯(王海洋)世界各地的城市在夜间越来越多地依靠路灯来照明,它们会发出所谓的“蓝光”,这种光在智能手机、笔记本电脑和平板电脑中也很常见。近日,西班牙巴塞罗那全球卫生研究所的科研人员发现,过度暴露于蓝色光谱的光线,可能会增加患结肠癌的几率。

研究团队追踪了大约2000名生活在巴塞罗那和马德里的成年人,他们当中有660人是结肠癌患者。研究人员依靠卫星成像来测量不同地区夜间发出的蓝光量。分析结果显示,虽然无法确定蓝光暴露会导致罹患

结肠癌,但两者之间确实存在着相关性:与蓝光暴露程度较低的人相比,暴露程度最高的人患结肠癌的风险高出了60%。

发表在《流行病学杂志》上的这项研究成果认为,蓝光暴露之所以与结肠癌风险升高相关,原因可能是夜间的人造光,尤其是蓝光,会导致各种不良影响,包括睡眠障碍、肥胖症等,这些都是癌症的风险因素。另外,夜间蓝光会减少褪黑激素的产生和分泌,也可能与患癌有关。不过关于蓝光暴露对癌症发病潜在影响的研究还处于初期,仍需更多证据。

# 以奋斗姿态逆势前行

(上接一版)给吉林紫金铜业有限公司带来严峻的生存挑战。困难面前,作为地方重点企业,刘长东带领公司将“保平稳运行”扛在肩上,在地方政府的坚强领导下,科学部署、精心组织,坚持“防疫、生产”两手抓,采取多种科学防疫举措,在做好疫情防控的同时,确保生产组织工作平稳有序运行,推动地方经济健康发展。

“吉林紫金铜业有限公司将紧

紧抓住地方发展机遇和政策优势,更加主动地融入地方发展战略,集聚发展优势,为珲春经济社会发展、产业要素完善做出更大的贡献。”刘长东说,下一步,公司将积极配合地方政府围绕项目产业链延伸做好招商引资工作,促进冶炼下游加工企业入驻地方,努力完善珲春全产业链条,提升珲春工业整体竞争实力,助力珲春产业转型升级。

# 用爱心温暖童心 检察蓝守护成长

(上接一版)根据吉林省民政厅、省人民检察院等12部门联合发布的《关于进一步加强事实无人抚养儿童保障工作的实施意见》,这6名孩子符合申请事实无人抚养儿童基本生活补贴的条件。由于孩子们的监护人多为老年人,自己申请面临诸多困难,干警们便积极走访各相关部门,为孩子们收集递交申请材料。在干警们的积极协调下,民政部门加快工作进度,用最短的时间审批通过了6名孩子的基本生活补贴。同时,针对事实无人抚养儿童保障工作中发现的问题,市检察院向市教育局发出检察

建议,建议对全市各中小学校进行排查摸底,确保将符合条件的未成年儿童毫无遗漏地纳入救助范围。事实无人抚养儿童保障政策是党和政府针对特殊困难儿童的爱民之心、惠民之举。今后,市检察院将充分履行检察职能,依法打击故意或者恶意不履行监护职责等各类侵害儿童权益的违法犯罪行为。同时,继续加强与各部门的沟通,构建常态化协作机制,形成合力,共同探索推进困境儿童综合保护,以“检察蓝”守护祖国的未来,以法治力量护航未成年人健康成长。

# 脖子多汗多是气虚

本报综合讯 人在体力活动、进食辛辣、气候炎热或情绪激动时会出汗,这属于正常生理现象。但当汗出而无汗,不当汗出而汗出过多,或仅局部汗出,就属于病理现象了。中医认为,“汗为心之液”“汗血同源”,汗出过多会使人精神气外泄而至气虚,临床表现为常常觉得气短、神疲乏力,进一步加重会影响气血运行。其中,出汗部位对健康影响最大的,当属项颈(脖子)。

《灵枢·逆顺肥瘦》记载:“手之三阳,从手走头;足之三阳,从头走足。”这句话的意思是说,手太阳小肠经、足太阳膀胱经及督脉的循行都经过项颈,此处长期出汗或出汗较多,会使经气向上冲逆,影响气血运行,轻者出现脖子肌肉恶风、僵硬,重者引起头痛、失眠等症状,更严重者会导致心悸、目眩,整个人看起来很虚弱。

项颈汗出过多的人群,可尝试以下方法调理。

避免汗出当风。“风为百病之长”,风寒侵袭会加重项颈不适,因此要注意项颈保暖。办公或乘公共交通工具时,如果坐在风口处,最好披一件披肩,护着脖子。

吃些食疗方。项颈汗出过多,多为气虚者,这些人平时可多吃小米、大枣、山药等补益中气的食物,也可每日取适量百合、黄芪、西洋参冲泡代茶饮。

勤锻炼。“正气存内,邪不可干”,项颈汗出过多可通过适度锻炼增强体质,传统的太极拳、八段锦、五禽戏适合各类人群,不会过度耗气伤津,是增强体质的好方法。

汤剂调理。项颈长期汗出过多,且伴有气短、乏力、目眩、心悸、失眠等比较严重症状的人群,可在医生指导下服用中医方剂桂枝龙骨牡蛎汤调理。

# 以高质量发展为主题推动“十四五”经济社会发展

(上接一版)安全感作为重要标准,对各地贯彻新发展理念、推动“三大变革”、建设现代化经济体系、提高发展综合质量效益的情况进行综合绩效评价。要充分考虑到各地差异性,重在纵向对比,避免相互攀比。要充分体现激励与约束相统一的要求,促进树立正确政绩观,突出重改革、重实干、重实绩导向,对真正敢于干事创业、能够解决实际问题的干部实行激励和容错,把考评结果作为干部使用的重要依据,充分调动各级干部推动高质量发展的积极性,不断提高贯彻新发展理念、构建新发展格局的能力和水平,为实现高质量发展提供根本保证。对影响高质量发展的行为,需要严肃问责、及时纠偏。

强化政策支持引导。要与时俱进完善推动高质量发展的政策体系,突出问题导向、目标导向,提高精准性,增强决策质量和实效。政策体系需要同指标体系、标准体系、统计体系、绩效评价、政绩考核办法等协调推进。要把提高经济效率,解决发展动力问题、发展不平衡不充分问题、发展内外联动问题、人与自然和谐共生问题、社会公平正义问题等作为决策重点,引导各级党委和政府提高基本公共服务质量和效率,激励市场主体加快科技创新,通过各种政策措施支持实体经济发展。

调动中央和地方两个积极

性。要加强顶层设计,完善目标、标准和政策,为各地区各部门提供工作依据和遵循,增强推动高质量发展的协同性、整体性和有效性。要注重发挥地方的积极性、主动性、创造性,支持各地结合自身实际积极探索推动高质量发展的差异化途径,形成比学赶超、因地制宜推动高质量发展的生动局面。要根据各地区条件,走合理分工、优化发展的路子,落实主体功能区战略和区域协调发展战略,完善国土空间治理,形成优势互补、高质量发展的区域经济布局。要做好国家规划同地方规划的有效衔接,加强中央与地方的高效协调。

强化干部人才保障。实现高质量发展离不开高素质的干部队伍。要加强党对干部人才队伍建设的领导,坚持德才兼备,突出政治引领,从讲政治的高度认识推动高质量发展的特殊重要性,新发展理念真正入耳入脑入心,使高质量发展真正落地落细落实。要贯彻新时代党的组织路线,选拔任用忠诚干净担当、专业能力突出、作风务实、胜任领导高质量发展的干部人才队伍。要在高质量发展的实践中锻炼干部,识别干部、培养干部,根据高质量发展需要优化干部人才布局,有力保障高质量发展这一主题得到持续有效贯彻落实。

# 豆制品有不少“伪装者”



本报综合讯(林立群)豆制品营养丰富已是人人皆知,但豆制品里有不少“伪装者”,常常混淆人们的视线。这些食品若是常吃并没有好处。

第一类“伪装者”不含或只含少量“豆”,亦或者仅含有大豆蛋白,而非完整大豆。如鱼豆腐、千页豆腐、杏仁豆腐、米豆腐、魔芋豆腐等。

鱼豆腐。也称油炸鱼糕,是由鱼糜、大豆分离蛋白、淀粉、盐、味精、糖、植物油和水等按一定比例加工成块状,经熟化油炸而成。其味道鲜香、富有弹性,常常出现在涮火锅、麻辣烫中。如果鱼肉和大豆分离蛋白含量高,且来源和品质有保证,鱼豆腐是不错的蛋白质来源。但市场上多数鱼豆腐中鱼和豆的含量都很少,加之含有较高的糖、盐和油,经常食用可能增加肥胖、糖尿病、高血压等患病风险。

(上接一版)管得了的看不见”的突出问题。

2020年,是扫黑除恶专项斗争收官之年,珲春市始终坚守政治立场,紧紧围绕三年为期的目标任务,全面推进“六清”百日攻坚战各项工作落实,并取得了显著的成效。全面核查清查各类举报线索,各政法机关依法打掉2个涉黑涉恶团伙,抓获全部涉案人员并彻底摧毁黑恶势力经济基础,纪检监察机关深挖彻查涉黑恶势力团伙背后的“保护伞”和“关系网”。同时,建立健全依法打击、行业管理和基层治理长效机制,开展十大行业领域乱象整治工作,对涉案的行业领域乱象进行集中整治,堵塞监管漏

洞,有力推动了扫黑除恶工作常态化开展。

日本豆腐。也称鸡蛋豆腐、玉子豆腐等。其主要原料为鸡蛋,辅

以水、盐等制作而成,其本质是商品化的蛋羹。不同品牌的日本豆腐因鸡蛋含量不同营养成分差别较大。

杏仁豆腐。是以糖、杏仁、牛奶、琼脂等制成的一款甜品,因其中添加了大量的糖分,不宜大量或经常食用,否则可能增加龋齿、肥胖、糖尿病、心血管疾病等发病风险。

另一类“伪装者”虽为实打实的豆制品,但因含有大量的油脂、

糖、盐,吃太多也会对健康造成危害,如五香豆腐丝、油炸豆腐、豆干零食等。它们的原身是健康营养的豆腐(干),为满足市场需要,又进行了各种再加工,得到的产品不但高油高盐高糖,还加入了一些香精香料,油炸等烹调方式更让它们丢失了很多营养素。

真正有利于健康的豆制品应具备“非油炸、少添加”的特点——只经历了“磨浆、过滤、煮开、加凝固剂、挤压水分、发酵”中的全部或部分程序,带有大豆的自然香味,最大程度地保留了蛋白质、钙、钾、大豆异黄酮等营养物质,比如原味豆腐(干)、豆腐脑、豆浆、纳豆等。中国营养学会建议,每人每天应摄入15~25克大豆或相当量的豆制品。25克大豆相当于72.5克北豆腐、140克南豆腐、365克豆浆、55克豆腐干、40克豆腐丝、175克内酯豆腐。

者的法律意识,帮助民营企业有效规避刑事法律风险,依法保障企业经营者人身财产安全。

市法学会将副科级建制纳入编制管理,建立基层法律服务站37个,发展会员357人。建立全国第二个会员之家酒店3家、第一个会员之家景区4处,面向全国法学会会员提供价格减免优惠和便利服务,推进经济社会发展和平安珲春建设。依托法律服务站和广大法学会会员,大力开展“阳光法治7个走进”工作,即走进校园、走进企业、走进乡村、走进商铺、走进企业、走进景区、走进酒店,广泛开展法律服务活动,赢得了人民群众的“点赞”。