

严寒时节血压波动大

高血压患者应防寒保暖心情舒畅

人的血压呈季节性变化。一年四季中夏天血压相对较低,冬季的血压则普遍较高。血压波动大,危险并发症也随之增多,尤其是脑出血、脑卒中、心肌梗死和急性左心衰等。冬季,高血压患者应从哪几个方面进行积极防治,可有效减少并发症的危害呢?且听安徽省针灸医院副主任医师丁丽来讲一讲。

■朱涛 王津淼 记者 马冰璐 文/图

一是血压自测

冬季,血管收缩,血压会随之升高,增加血压自测,发现异常要及时就医,不要自行调整药物剂量和药物种类。应根据医生的诊断来适当调整服药剂量、种类和服药时间。但降压并不是降得越快越好,血压下降过快不但会使病人出现头昏、乏力等体位性低血压的不适症状,还易发生缺血性脑中风。因此,高血压病人宜安全、平稳降压。

二是防寒保暖

根据天气变化及时添加衣服,预防感冒。在寒潮过境的大风雪天尽量不要出门,以避免寒冷刺激。居室应保持空气新鲜和合适的温度、湿度,不管是采用暖气还是空调,均以室温18~26℃、湿度55%为宜。因为中老年人血管逐渐老化,鼻黏膜中小动脉肌层弹性较差。秋季气候干燥,加上外力,如用手揉鼻部等,容易引起鼻出血。

三是合理饮食

鱼类含有丰富不饱和脂肪酸,具有降低心脑血管病风险的作用。不仅有利于控制血脂水平,对血压也有明显的益处。因此,我们提倡高血压患者秋冬季多吃含不饱和脂肪酸较多的鱼类,少食或不食红肉。每天适量喝白开水或淡茶水,慎饮咖啡。因为合理补充水分有利于稀释、清洁血液,保证血流通畅,减少高血压并发症的发生。但重度心衰患者则要控制水的摄入量。

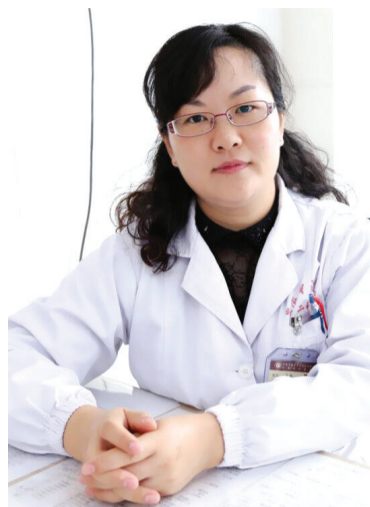
吃黄豆常梳头

脂溢性脱发可预防

星报讯(陈旭 记者 马冰璐)最近有研究发现,吃一物就能改善脂溢性脱发,它就是黄豆!研究表明,黄豆中含有大豆异黄酮素,可加速头发生长,延长头发生长周期,辅助治疗脂溢性脱发和预防脂溢性脱发。

研究人员做实验发现,当人体摄入黄豆后进入消化分解阶段,小肠就会生产出一些小分子物质,阻止DHT与雄性荷尔蒙受体结合,继而减少脂溢性脱发的发生,降低脂溢性脱发的风险。

黄豆做成的食物有很多,豆浆、豆皮、豆腐、豆花等都是常见的豆制品,每天适当增加豆制品在日常饮食中的比例,既防止脂溢性脱发,还能当做保健饮食,一物两用。但对于有肠胃疾



名医简介

丁丽 副主任医师,心血管内科副主任,擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

四是适度运动

天气转凉了,适当运动对调节血压有好处。但高血压患者一定不要做剧烈的运动,跑步、登山这样的运动,容易使血压骤然升高。可选择散步、打太极拳等比较温和的方式,既能锻炼身体调节血压,又没有危险。合理运动有利于血压控制和减少并发症。在秋冬季节,高血压患者可根据自己的体质状况、血压高低来掌握运动量,以自我感到舒适为度。需要提醒的是,有晨练习惯的高血压患者,冬天的早晨出门锻炼要等到太阳升起后,而且运动量要比夏天小。

五是情志因素

保持心情舒畅,情绪稳定,可以使血压、心率平稳,可极大减少心脑血管事件的发生。

总之,做到以上几个方面,即使严寒来临,也不畏惧,血压波动,应该仔细寻找原因,有针对性地调整治疗方案,最终使患者血压安全、稳定、降压才是硬道理,平稳过秋冬。

病、肾病以及痛风等疾病的患者则不适合。

除了吃黄豆,生活中的一些不良习惯的纠正也能预防脂溢性脱发,例如,常梳头和按摩头部:选用齿粗而稀的木梳,或每天用指头按摩头部3~5分钟;均衡饮食,补充营养,脂溢性脱发的发生与饮食中的某些营养素失衡有关,通过摄入多种营养素的协调配合,才能发挥各自独特的营养功能,预防脂溢性脱发;规律作息,消除压抑,脂溢性脱发会产生无形的压力使人感到焦虑,睡眠质量降低,脂溢性脱发患者要调整好自己的心态,消除不必要的紧张情绪,规律作息;选择合适的洗发水:根据自己的发质选择正规品牌的洗发水等。

太极拳健身
扎实学好“一招一式”

太极拳是国粹,被世人称为“东方芭蕾”,既能健身,又能防身。自古以来,太极拳就是一种非常好的健身方式,不但很多老人喜欢这一运动,同时受到各个年龄段人的欢迎。省国民体质监测中心副主任陈炜介绍,练习太极拳时,应当做到心平气和,保持良好的心态,做到专心致志,集中精力使全身心投入到锻炼中去。

■记者 江锐

太极拳健身好处多

1、调节运动系统的功能

练习太极拳对骨骼肌肉的作用,就在于太极拳是一种内外结合的运动,要求动作连贯、圆滑协调。因此,对全身各部分肌肉、关节都能得到锻炼。

2、调节消化系统的功能

太极拳对消化系统疾病的防治作用就在于人们在习拳中,人的精神、情感、五官、手、足、身等都参与运动并与大自然和谐一致,故能有效提高中枢神经的兴奋与抑制的调节作用。

3、调节呼吸系统的功能

经常进行太极拳的练习,可以增强体质,防止感冒、气管炎、肺结核及肺气肿等呼吸道疾病。

4、调节循环系统的功能

太极拳可以松弛紧张的神经,提高中枢神经系统的调节功能,使内分泌失调与植物神经功能的失衡得到调整,降低交感神经张力。

5、调节内分泌、生殖、泌尿系统的功能

打好太极拳方法多

学拳。太极拳的套路很多,要想学会一个套路必须扎扎实实,一招一式去学习,这个阶段对初学者非常重要。

修拳。一个套路学完了并不等于学会了。还需要经老师纠正动作,使之达到标准。现在许多练拳者不重视修拳,学完后就自己去练,往往练走了样,结果造成了动作不标准,劲路不通畅,养成一些坏毛病后很难再纠正。所谓“学拳容易改拳难”就是指此。所以修拳是练好太极拳的关键阶段。

练拳。在前两个阶段的基础上,一套拳已经熟练掌握并基本合乎规矩,达到标准,接下来就需要个人去苦练,俗语讲“功夫不是教出来的,而是练出来的”,“拳打万遍自然精”。练拳,练拳,多练才能出拳。俗话说:“拳不离手”,就是这个道理。

学拳时一定要认真学习自我保护。练前做好功前准备,练后注意做一下整理放松活动,压踢腿时不要过猛,以免拉伤韧带。练拳过程中注意膝关节弯曲方向,尽量和脚尖方向一致,并且注意膝盖前弯不要超过脚尖。还有大家在做其他体育运动时的一些保护措施都可以借鉴。

学会了套路,依样画葫芦地打拳是太极拳的初级阶段,只有内外合一即内劲、呼吸和形体动作有机结合起来,才进入太极拳的“懂劲”即中级阶段。这个阶段要把动作的开合、伸缩、起落和呼吸结合起来,让丹田、腰脊发出的力达到四梢,使练拳者由“着熟”升华到“懂劲”。

随心所欲也就是“神明”阶段。这个阶段便进入了太极拳的高层次,一套拳不仅可以从外形上打得舒展、漂亮,而且从内劲、呼吸上畅通无阻、一气呵成。