

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2018.11.18
星期日 戊戌年十月十一
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

天冷围炉涮火锅？ 美食诱人悠着点！

随着冬季到来，气温将持续走低，不少市民喜欢通过吃火锅、涮羊肉等方式御寒饱腹，对此，安徽中医药大学第二附属医院心血管内科主任丁丽提醒，这些食物对于高血压患者来说，盐分含量太高，应尽量少吃或不吃。

据了解，随着气温降低，不少患有高血压的市民发现，血压有所上升，“其实，气温下降血压升高是必然现象，血管也有‘热胀冷缩’的特性，即寒冷时血管收缩，便会引起血压升高；天热时血管扩张，导致血压下降。”丁丽表示，不少老人会误以为降压药“失灵”，急着换药，“其实，并非药物不管用，除非血压持续升高在20毫米汞柱以上，才必须调整用药，建议在20毫米汞柱范围以内的患者，可以咨询医生采取加量或者加药的办法，避免血压波动更大。”

天冷时节，人们都喜欢与亲朋好友相约，围坐在一起吃火锅、涮羊肉等，“其实，这些食物对于高血压患者来说，盐分含量太高，应该尽量少吃甚至不吃。”丁丽建议，如果觉得日常饮食口味清淡，建议多以醋、芥末、香油、洋葱等调味品增加味道。高血压患者冬季需严格控制食盐的摄入，每天以3-5克为宜。

丁丽提醒，天气寒冷使血压升高，患有高血压的市民一定要养成监测血压的好习惯，如果血压比较稳定，每周测量1-2次，可选择每天第一次服药前测量；如果血压不稳定，可以选取每次服药前测量血压，并通过血压监测，调整用药。

此外，高血压患者应注意保暖，少去温度特别低的地方，同时也不要长时间呆在室外。血压不稳定的患者不宜在天气寒冷时外出晨练，生活作息要有规律，劳逸结合，避免过度疲劳。

哪些人不宜吃火锅？

川味火锅：患有慢性咽炎、口腔炎、胃病、溃疡病、皮肤病、痔疮、肛裂和经常流鼻血、牙龈出血者以及属于“热体质”者、孕妇等忌食。

海鲜火锅：糖尿病、高血压、高血脂、痛风患者，对海鲜过敏者忌食。

羊肉火锅：“热体质”、素有痰火、感冒初期、服用泻药、急性扁桃体炎、急性咽炎、急性鼻炎、急性支气管炎、肝脏疾病及疮疖患者忌食。

菌类火锅：对菌类过敏者，痛风、慢性胃炎患者忌食。

李广兵 李晋 记者 马冰璐

上有老下有小 “夹心老人”苦恼多

专家：要适度放手，要有自己的生活圈

▷ 02版

合肥40位妈妈
“组团”尊老爱幼

▷ 03版

身体质量指数
关乎死亡风险

▷ 08版