

高血压病人的生活饮食调护

高邮市中医医院 主管护师 张文凤

高血压是以血压升高为主要表现的综合征,是多种心血管疾病的重要病因和危险因素,严重威胁着人们的健康。高血压的患病率随年龄的增加而上升,女性更年期后的患病率明显高于男性。



一、高血压的病因:

遗传 父母双亲均有高血压,其子女患高血压的机会会增加;

饮食 食盐摄入过多(即咸头较重);长期大量饮酒,也会引起血压升高;

精神应激 长期精神紧张、压力大、焦虑,或长期处于噪音环境中;

肥胖 也是引起高血压的重要危险因素。

二、高血压的诊断标准

收缩压(即高压)达到或超过 140mmHg 舒张压(即低压)达到或超过 90mmHg 两项有一项符合即可诊断为高血压。

现在许多家庭都备有电子血压计,在家测量时可以对照这个标准进行比较,发现有异常及时去医院就诊。

三、高血压的生活调护

主要是培养健康的生活方式,即合理饮食,适量运动,心理平衡,戒烟限酒。

1、控制食盐的摄入量,每天不超过 6 克。一个家庭若 5 个人在家吃饭,那一天的食盐量是 30 克。一袋盐 500 克,可供全家吃 16-17 天。

2、减轻体重,少吃多动,循序渐进,以减轻体重的 10%为目标。

3、纠正不良的饮食习惯,吃饭时要细嚼慢咽,不吃炸薯片、冰淇淋、蛋糕、火腿肠、方便面等垃圾食品。

4、改善烹调方法,以少油低盐无糖为原则,减少油的用量,尽量用植物油。

5、多吃新鲜蔬菜水果,每天不少于 500 克(1 斤)蔬菜和 200 克(4 两)水果。

6、限制饮酒,过量饮酒会增加高血压脑卒中的危险,而且饮酒会降低降压药的疗效。

7、增加富含钾和钙的食品,最好每天喝 250ml 牛奶。

8、适当增加身体活动,每天运动至少 30 分钟。

四、高血压的中医食疗方,时值处夏,向大家推荐几款适于夏季食用的食疗方。

1、芹菜山楂粥 芹菜粳米各 100 克,山楂 20 克,熬成粥,食用;

2、芹菜鲜汁 新鲜芹菜 500 克,沸水中烫 3 分钟,切成细段,捣烂取汁,分 3 次饮用;

3、绿豆海带汤 绿豆 90 克,海带 45 克,冰糖适量,绿豆海带洗净后同煮,熟烂后加入冰糖食用;

4、海带冬瓜薏苡仁汤 海带 30 克,冬瓜 100 克,薏苡仁 30 克,冬瓜去皮洗净,海带加水先煮 20 分钟后加入薏苡仁和冬瓜,共煮成汤食用;

5、海带冬瓜花生瘦肉汤 海带 30 克,冬瓜 100 克,花生 50 克,瘦猪肉 50 克,同煮成汤,食用;

6、紫菜降压五味汤 紫菜 1 块,芹菜 2 棵,番茄 1 个,荸荠 10 个,洋葱半个,芹菜洗净切段后,与番茄、荸荠、洋葱加水共煮,大火烧沸后改小火焖 30 分钟,加入紫菜搅匀食用;

7、醋泡花生米 生花生米 200 克,醋 500ml,将花生米泡在醋中,5 天后食用,早晚各吃 10 粒。

作者简介:

张文凤,护理部副主任,外科护士长,主管护师。毕业于南京医科大学,从事护理工作近 20 余年。先后在省级以上医学杂志发表论文章。

中医养生 健康生活

高邮市中医医院 副主任护师 刘凤霞

一年之中,随着春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变化,自然界伴随着生、化、收、藏的物候变化。人体的脏腑功能,气血运行,精神活动等亦随之作出适应性调节,以维护人体各部分的应有功能,尽可能地发挥人体的潜在功能。

下面向大家介绍一些日常的中医养生方法:

一、起居调摄:起居作息和日常生活的各个方面要有一定的规律。根据日月星辰,四时八节的变化而有一定的形态。睡前要调摄精神,使情志平稳,心思宁静,摒除一切杂念,创造良好的睡眠意境:禁用烟、酒、茶、咖啡等刺激性食物;睡时注意避风,要露首,即使盛夏亦不可乘月露首,更不可使电风扇直吹劲吹。

二、饮食调养:中医饮食养生,习称“食养”、“食补”,根据食物性味归纳及其功能作用,合理地调配膳食,以达到营养和体,保持健康或增进健康。多数的粮食、水果、蔬菜,部分禽、蛋、肉、乳类,为不热不寒,性质平和的食物;山药、蜂蜜既补脾肺之气,又补脾肺之阴,枸杞子既补肾阴,又补肾阳,居于双补的食物;核桃仁、龙眼肉、鳝鱼,居于温补性食物;羊肉、狗肉、鹿肉、甲鱼,居于作用较强的峻补性食物;葱白、生姜可预防感冒,绿豆汤预防中暑、红萝卜粥可预防头晕,山楂、红茶、燕麦等可降低血脂。核桃仁粥,甘麦大枣汤可健脑益智;首乌黑豆雪梨汤可美发润发;人参鸽蛋、羊脊骨粥、海参粥、冬虫夏草鸭可益寿延年。总之要饮食有节适量定时,合理搭配,切忌偏食,趋



利避害。

三、情志调节:在态体观念指导下,通过怡养心神,调节情志,达到形神高度统一,在日常生活中应少私寡欲,私心过重,嗜欲不止,就会扰动心神,不利于修身养性。音乐欣赏、书法绘画、读书赋诗、种花养鸟、弈棋垂钓、外出旅游等可激励人们对生活的热爱与前进的信心。心中如有抑郁、苦闷可通过倾诉衷肠、赋诗、记日记、高歌或痛哭等方法及时宣泄,从而尽快恢复正常情志活动,维系愉悦平和的心境。

四、药物扶正:通过服用药物,促使人体气血旺盛,阴阳协调,脏腑功能健全,从而增强机体抗病功能,焕发生机,达到延缓衰老的目的。中药养生预防为先,治未病,补虚泻实重扶正,调态阴阳求平衡,忌偏忌滥。在夏季,某些慢性久病者如慢性支气管炎、支气管哮喘可使用热药、补药,配合暑热之气,内外夹攻,去除寒邪此所谓的“冬病夏治”。在冬天,根据各人的体质辩证施治,制定滋补膏方。此所谓“冬冬进补,开春打虎”。

现代社会,人们的生活压力越来越大,亚健康人群比例逐渐上升,希望中医养生的天人相应、形神合一、动静互涵、协调平衡、正气为本的观念能对大家有所助益。

作者简介:

刘凤霞,副主任护师,肿瘤科护士长,毕业于南京医科大学,从事护理工作 20 年。先后在省级以上医学杂志发表论文章。

春夏如何养生

高邮市中医医院 主管护师 金正芳

一、春养生:春养阳,重养肝,防风温,勤锻炼。

《黄帝内经》里明确指出“春夏养阳”,意思是在春夏季,人们应注重对体内阳气的保养。所谓阳气就是人们平时所说的“火力”,也就是人体的新陈代谢的能力。若火力不足,就会出现畏寒,肢冷的现象。

(一)保养人体阳气的方法很多。

1、“春捂秋冻”。春天天气忽寒忽暖,故衣着方面不要顿减,特别要注意胸背部的保暖。

2、饮食方面要注意多食一些温性食物,例如韭菜,大蒜,洋葱等物。

(二)中医理论认为肝主春。意思是说人体五脏之一的肝脏是与春季相应的。春天温暖的气候将使人体的新陈代谢日趋旺盛,因而在人体里,血液循环,营养供给都会增加,中医认为这些都与肝脏的功能有关。若肝脏机能失调,适应不了春季的气候变化,就会出现一系列病症,特别是肝病和精神病。甲肝容易在春季流行。而俗话说“菜花黄,痴子忙”,据统计,精神病发病率在 3、4 月份最高。所以春宜养肝。保养肝脏的方法很多:

1、春天不要劳累,以免加重肝脏的负担。

2、有肝病和高血压的患者,在春季来临之前,要遵医嘱及时服药,特别是精神病患者要避免精神刺激。

3、饮食方面要多进食养肝之物,例如猪血,荔枝,乌梅等酸性物质,因中医认为酸入肝。

(三)防风温。春天多风,而中医认为“风为百病之长”。

1、慎起居,避风寒。根据气候变化及时增减衣被。

2、在宅里放置一些薄荷油,任其慢慢挥发,以净化空气。

3、年老体衰者,少去人多,空气混浊的公共场所。

(四)勤锻炼。在阳光明媚的春日,宜登



高赏花,踏青问柳,游山玩水。但运动要适量,以运动后精神健旺,身体轻快为宜。

二、夏养生:夏养阳,重养心脾,防暑湿。

(一)、夏天是阳气旺盛的季节,阳气易于发泄,故也应注意养阳。

1、人们应该晚卧早起,注意保持心态平和。

2、由于暑湿较重,白昼当阴居避暑,夜间不贪凉夜露。

3、健身宜于清晨或傍晚进行,以免伤阳。

(二)、中医理论认为心主夏,脾主长夏。这里的心并不是单纯的西医所说的“心脏”,而是指精神方面的有关“神志、情志”。若心脾机能失调,适应不了夏季、长夏的气候变化,就会出现一系列病症,特别是精神方面和脾胃功能失调。

1、心主喜,喜则气和志达,保持乐观愉快的心情。

2、饮食方面要补充足够的蛋白质,以鱼、肉、蛋、奶和豆类为好,要补充维生素,新鲜蔬果,如西红柿、西瓜、杨梅等。

(三)、防暑湿。夏季气温高,长夏湿度大。

1、夏季中午暑热最盛应适当休息,午休时间 30 分钟到 1 小时为宜。

2、做好防暑降温的工作。

以上这些是古人春夏养生的经验,值得我们现代人去效仿。

作者简介:

金正芳,急诊科护士长,主管护师。毕业于南京医科大学,从事护理工作 20 余年。先后在省级以上医学杂志发表论文章。

每年的 5 月 5 日或 5 月 6 日是农历的立夏。“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”立夏表示即将告别春天,是夏天的开始。立夏了,家中的宝宝们该如何进行养生呢?

立夏时节,天气渐热,正好对孩子进行“三浴”锻炼:

1、每天进行空气浴,多开窗通风,中午时分让孩子开窗睡觉;

2、带孩子到户外进行日光浴,夏季在每天早 9:00 左右为宜。日光中的红外线照到皮肤上,对心肺功能起到的有益的作用;紫外线照到皮肤上,可使全身功能活跃且循环加速,并能刺激骨髓制造红细胞,防止贫血,此外尚有杀菌消毒作用。1 岁以上的小儿可直接在阳光下进行,小婴儿可以在树阴下进行。

3、适当的进行水浴,天气热了,孩子们正好可以在水里多玩儿一会儿,注意水温在 35℃ 左右,一边洗澡,一边游戏,洗澡要天天进行,不只为干净,还为了增强体质。3 岁以上的孩子可以淋浴,这是一种刺激性较强的锻炼,注意喷头不宜高于孩子头顶 40 厘米。

进入盛夏前还应做好生活上的准备:

1、给孩子把过长的头发剪掉;

2、少给孩子用尿不湿,到了盛夏就可以做到不用;

3、培养孩子自己睡的习惯,而不是大人抱着、搂着;

4、为孩子选购一款质地好、又透气的凉席和枕席;

立夏时节宝宝如何养生?

高邮市中医医院 主管护师 施福琴



5、要让孩子养成饮白开水的习惯。水果、蔬菜一定要跟上,可以适当减少牛肉、花生、豆腐的摄入量,而相应增加酸奶、紫菜和鱼类的摄入量;

6、要有良好的卫生习惯,孩子的衣服天天换洗,用品、玩具经常消毒,环境打扫干净,避免生蚊蝇。

立夏饮食养生

宝宝在立夏这个节气的饮食原则:清淡平和、甘凉生津、清热利湿的汤粥为宜,目的是祛暑、祛湿、养心、健脾、开胃。

家长们可以做各种营养保健粥来给孩子开胃,并调理身体。比较好做又适合夏天喝的粥有几种:干扁豆浸透与大米同煮成粥,能清暑化湿,健脾止泻;鲜荷叶取汁,过滤后加入大米煮成粥,凉心暖脾,助消化,对小兒夏季风热尤为合适。

此外,绿豆粥、红小豆粥、薄荷粥、葛根粥、苦瓜粥都是夏季的好食品。

作者简介:

施福琴,主管护师,儿科护士长。毕业于扬州卫校,从事临床护理工作近 20 年。先后在省级以上医学杂志发表论文章。

医讯:

●江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于 6 月 22 日来我院义诊、手术。

●省肿瘤医院郭仁宏教授,每月定期来我院肿瘤科进行义诊、查房、教学。

高邮市中医医院 中 医 院 之 窗

健康之友 总第 189 期 2014 年第 8 期 www.gyszyy.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进

新浪微博:@高邮市中医医院 微信号:gaoyouzzyy QQ:800041201