

【健康提示】

高血压患者如何进行日常调养？

这样做让血压稳稳的

生活中，患有高血压病的人并不少，尤其是在老年群体中，高血压更是一种常见疾病。那么，出现高血压病，我们该如何调养呢？

我国老年高血压病诊断标准参照《中国老年高血压管理指南 2019》标准：年龄≥65岁，在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量血压，收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg，诊断为老年高血压病。

已经明确诊断为高血压病且正在接受降压药物治疗的老年人，即使血压<140/90mmHg，也应该诊断为老年高血压病。

老年人的血压水平容易受如体位、进餐、情绪、季节及温度等各种因素的影响而产生波动，尤其是血压昼夜节律异常、体位性血压波动、餐后低血压等。

所以老年高血压病患者应开展家庭自测血压，在临睡前、清晨时间段和服药前进行血压监测。

以下为老年高血压病患者给出几种日常生活调理建议，并推荐中医穴位按揉及食疗方法，以助老年患者调控血压。

合理用药

通常情况下，早晨7点到9点是一天之中血压的高峰点，因此建议降压药在早晨7点服用。

老年高血压病患者要尽量选择长效缓释剂服用，1天1次，维持24小时持续降压的效果；如果使用单一降压药物进行治疗，但疗效不理想时，根据有无基础病情进行两种或者两种以上的联合用药，从而达到有效地控制血压。

要规范合理使用降压药物，定期监测肾功能指标及药物的不良反应。

适当运动

有研究认为，运动可以降低交感神经张

力，使儿茶酚胺的释放减少或敏感性下降，同时可以引起血管顺应性改变和压力感受器敏感性增加，导致总外周阻力的下降，从而使血压下降。

因此，老年人可根据自己的身体情况进行适当的规律运动，每周≥5天，每天≥30分钟。

运动应以太极拳、八段锦、广场舞、慢走慢跑等中等强度有氧运动为主，可配合抗阻运动、平衡训练、呼吸训练、柔韧性和拉伸训练等。

不可进行剧烈运动，运动过程中如出现胸痛、头晕、肢体摇摆、出汗较多、恶心、呕吐等症状，应即刻停止运动，休息片刻仍不缓解应及时就医。

均衡饮食

老年高血压病患者应低盐低脂饮食，每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下。

增加富钾食物摄入有助于降低血压，减少烹调用盐、酱油、鸡精、味精等钠含量高的调味品，推荐肾功能良好者选择低钠富钾替代盐。

鼓励老年人摄入多种新鲜蔬菜、水果、鱼类、豆制品、粗粮、脱脂奶及其他富含钾、钙、膳食纤维的食物，限制高脂肪、高胆固醇食物、高糖的摄入。

保持胃肠道通畅

在大便的时候由于腹压增大会导致心脏和大脑、血管的压力增加，而老年高血压病患者如果发生便秘尤为危险。

因此，日常要多吃蔬菜水果等富含纤维素的食物，养成定时排便的好习惯。

若出现便秘，可在医师指导下合理服用通便药物，防止用力排便带来的不良事件。

以芹菜、胡萝卜、苹果、生姜加温开水榨汁，可帮助调节肠道菌群，改善大便秘结的情况。

中医非药物治疗

可每日用温水泡脚，温度略高于皮温，在37℃~39℃之间为宜，每次泡脚时间以20~30分钟为宜，同时辅以穴位按压。

如肝火上炎者可按揉太冲穴、百会穴、三阴交穴，以清泻肝火；瘀血内阻者可按揉内关穴、曲池穴、合谷穴，以疏通经络、活血化瘀；痰瘀湿阻者可按揉中腕穴、丰隆穴、商丘穴等，以健脾运湿；阴虚者可按揉涌泉穴、百会穴、关元穴、三阴交穴、足三里穴等，以补肾固元、益气养阴；肝肾亏虚者可按揉三阴交穴、肾俞穴、内关穴、关元穴等，以补肾益精。

中药食疗

枸杞菊花决明饮

若出现头晕胀痛、面红目赤、烦躁易怒、耳鸣、口苦、便秘等肝火上炎的表现，可服用枸杞菊花决明饮。

材料：枸杞子10克，菊花10克，炒决明子15克。

制作方法：枸杞子、菊花、炒决明子同煮，根据每日饮水量调入冰糖，代茶饮。

功效：清肝泻火。

归芪蒸鸡

若以头痛如刺、痛有定处为主症，胸闷心悸、手足麻木、夜间尤甚等症，舌质暗，脉弦涩，是为瘀血内阻证，可常服用归芪鸡。

材料：鸡1只，黄芪、当归各30克。

制作方法：一只鸡去毛及内脏，将黄芪、当归塞入鸡腹内，加适量葱、盐、料酒，上锅隔水蒸至鸡肉熟烂，分餐食用。

功效：活血化瘀，通络止痛。

雪羹汤

若以头重如裹为主，伴有胸脘痞闷、纳呆、恶心、呕吐痰涎、身重困倦、少食多寐等症，是为痰湿内阻证，可服用雪羹汤。

材料：荸荠100克、海蜇头各100克。

制作方法：荸荠、海蜇放入汤中煲煮，分餐食用。

功效：化痰祛湿，理气和胃。

苦丁菊花茶

若以眩晕、耳鸣、腰酸膝软、五心烦热为主，伴有头重脚轻、口燥咽干、两目干涩等症，此为阴虚阳亢证，可服用苦丁菊花茶。

材料：苦丁茶15克，菊花10克。

制作方法：苦丁茶、菊花开水冲泡，加冰糖少许，代茶饮。

功效：滋阴降火。

桑椹粥

若表现为心烦不寐、耳鸣腰酸、心悸健忘、失眠梦遗、口干口渴等症，是为肾精不足证，可服用桑椹粥。

材料：桑椹15克，粳米50克。

制作方法：桑椹、粳米同适当水，煮成粥食用。

功效：补肾填精。

黄芪当归鲫鱼汤

若出现眩晕时作、短气乏力、口干心烦，并时有面白、自汗或盗汗、心悸失眠、纳呆、腹胀便溏等症，是为气血两虚证，可服黄芪当归鲫鱼汤。

材料：黄芪15克，当归10克，鲫鱼100克，生姜3片。

制作方法：鲫鱼除去鱼鳞和内脏，洗净切块，将黄芪、当归、生姜放入锅中同煮至熟烂，加盐、料酒调味即可食用。

（中国中医药报、养生中国）

【食安坊】

每天1个西红柿，身体会发生什么变化？

西红柿炒鸡蛋、西红柿炖牛腩、凉拌西红柿……西红柿在厨房里真是太百搭了，做菜的时候顺手切个西红柿扔进去，就能让菜品别有一番风味。如果忙得没时间做菜，还可以直接生吃，简单快手，酸甜可口。

除了食用方便受人喜爱外，有人认为西红柿富含维生素C，多吃可以美白。甚至网上还有人说“每天1个西红柿，7天白成一道光”“一颗西红柿，白一个夏天”……真的是这样吗？西红柿真有这么神吗？

每天1个西红柿，真能美白吗？

答案可能让你失望了，并不能。虽然西红柿含有维生素C，但也并不代表吃了就能美白。

首先，西红柿的维生素C含量并不高，只有14毫克/100克，这个含量都没有大白菜的高，仅为大白菜的37%。

其次维生素C虽然能抑制酪氨酸酶的活性，抑制酪氨酸转化为黑色素，但这主要是针对外用情况，目前还没有证据表明通过食物摄入的维生素C也能美白。

所以，夏季要想美白，主要还得靠防晒。至于西红柿，仍然建议你吃，最好能做成番茄酱，提高番茄红素的吸收利用率。虽然不能指望吃它美白，但有研究提到：每日摄入一定量的番茄酱能显著降低女性的皮肤晒伤发生率，保护皮肤。

除此之外，尽管西红柿的维生素C含量不高，但如果每天都能吃上1个西红柿，也能为我们提供14%—28%的维生素C，最可贵



的是西红柿可以直接生吃，避免了烹调对维生素C造成的损失。

市场上，也有一些维生素C含量较高的西红柿品种供大家选择，比如春桃柿子的维生素C含量高达34.17毫克/100克。充足的维生素C摄入可以帮助我们维持正常的免疫功能，也能保护皮肤的健康。

因此，每天1个西红柿，虽然不会让你“7天白成1道光”，但对身体会有其他意想不到的好处。

西红柿的营养优势和健康益处

西红柿也叫番茄，其实它原本是生长在南美西岸沙漠地区的灌木，最初果实很小，味道还很苦，一点也不好吃。后来墨西哥人开始培育番茄，经历了长时间的改变，番茄如今已经成为了风靡全球的食物，我国是番茄最大的生产和消费国家。这么受欢迎的食材，除了维生素C，还有哪些营养成分呢？

1. 矿物质钾：西红柿的矿物质钾含量还不错，为179毫克/100克，比大白菜的含量高，属于高钾低钠的食物，对控制血压很有帮助。

不过，对于吃西红柿和血压之间的关系，中山大学的研究人员近期曾发表过一篇相关的研究。该研究显示：西红柿摄入量与患高血压之间存在J形关系，每天摄入10—13克西红柿，高血压风险最低。这个量相当于大约每周吃1个普通大小的西红柿。至于吃太多西红柿对血压呈现负面影响的原因，研究中分析可能和西红柿中的茄碱有关。

如果你高血压情况严重，特别在意这个研究结果，那就每周吃1个西红柿。如果身体健康，没有血压方面的问题就没必要克制在每周1个，每天1个也完全可以，注意食物多样化，多方面预防高血压。

2. 胡萝卜素：西红柿的胡萝卜素含量为375微克/100克，是大白菜的近5倍。这种成分对我们的眼睛和皮肤健康都很有益。


3. 番茄红素：番茄红素属于胡萝卜素的一种，这种成分具有抗氧化性，能帮助我们清除体内多余自由基，让人更好地保持年轻

态；也能帮助我们身体抗炎，增强机体氧化应激能力，帮助维持正常的免疫力；还能保护心血管健康，降低血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）。另外，还有研究提到血清中番茄红素浓度升高与胶原酶N-端肽（骨吸收的标志物）呈负相关，可降低绝经后女性患骨质疏松的风险。

关键是，西红柿的热量真的很低，直接生啃1个才摄入15—30千卡的热量，饱腹感还很强，有助于控制食欲，对减肥的朋友很友好。

纠错有奖


欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2023年9月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2023年7月优秀“啄木鸟”：
陆毅、叶玲琳、严志明、周哲民、王智琦、心静如水、万雯妍、唐金虎、虞文宣、徐鸣（以上部分为昵称）

2023年7月最佳“啄木鸟”：朱宝元



扫描二维码关注“上海社区发布”