

# 小满时节湿热交加 健脾养心健康度夏

本报讯(记者 刘涛)5月21日迎来二十四节气中的小满。此时气温显著升高,雨水增多,湿热交加,人体易受“湿邪”侵扰。5月20日,市第二人民医院中医科主任、主任医师李婷提醒,小满时节养生要注意防热防湿、健脾养心,从而安然度夏。

“小满时节,万物生长旺盛,人体的生理活动也处于最旺盛的时期,营养物质更易消耗,应及时、适当补充

营养。”李婷表示,饮食上以健脾养胃为原则,不要暴饮暴食,以汤、羹、汁等汤水较多,清淡促食欲、易消化的膳食为主,少吃油腻厚味、油煎、辛辣的食物,避免过量进食生冷食物。推荐药膳,如芹菜拌豆腐,芹菜150克,豆腐1块,将芹菜切成小段,豆腐切成小方丁,均用开水焯一下,捞出后冷却待用,将芹菜和豆腐搅拌,加入食盐、味精、香油拌匀即成,有平肝清

热、利湿解毒功效。

“夏季的炎热最易干扰心神,使心情不宁,引起心烦,而心烦会使心跳加快,加重心脏负担,诱发各种疾病。”李婷提醒,夏季养生重养心,可揉按极泉穴,有效治疗各种心脏疾病。极泉穴位于腋窝顶点,属于十二经络中的心包经。揉按极泉穴时,用力要均匀和缓,开始时,可以适当轻缓,随后再慢慢加大力度,每次按摩30秒,每日3

次。此外,平时还可艾灸劳宫、涌泉、心俞等穴位,可以达到安神养心扶阳的作用。

小满时节,天气较为闷热,运动要适量,不宜过于剧烈,以免汗液流失过多,伤及体内阳气。李婷建议,此时可选择舒缓的运动项目,如散步、慢跑、八段锦、打太极拳等,运动出汗后,及时擦干汗液、补充水分,可适量喝淡盐水以补充身体钠盐的丢失。

## 改变生活方式 别让血压爆表

“医生,我没有任何症状,怎么患高血压了?”“前段时间血压很稳定,我就停药了,没想到这几天血压又升高了。”……5月17日是世界高血压日。高血压作为全球最常见的慢性病之一,已成为威胁人类健康的重要隐患。5月16日,太原市第二人民医院心内科副主任医师徐会绒呼吁,公众要提高对高血压的认知,通过科学监测、健康生活方式、合理用药,有效预防和控制高血压,降低健康风险。



5月20日是第26个“世界计量日”,省市场监管局在学府公园举办主题活动,发放计量科普资料,并为市民免费检定校准血压计等。 王韵菲 摄

### ■ 发病年龄趋于年轻化

绒介绍,世界卫生组织的标准是,当人体的收缩压(俗称“高压”)持续高于或等于140mmHg,或者舒张压(俗称“低压”)持续高于或等于90mmHg时,就被诊断为高血压。

有关资料显示,我国高血压患病率已超过27%,且呈现年轻化趋势。“近5年来,门诊接诊患者中,年轻人越来越多,以30岁至40岁为主。”徐会绒说,现在年轻人工作、学习压力

大,紧张、焦虑的情绪会导致交感神经兴奋,造成血压升高,再加上生活不规律,缺乏运动,饮食结构不合理,摄入钠盐增多,就会导致血压升高。

徐会绒提醒,高血压在早期往往没有任何明显的症状,一旦发现,要及时就医。若高血压长期得不到有效控制,可导致心脏肥大、心力衰竭、冠心病、脑卒中、肾功能衰竭等严重的疾病,严重时危及生命。

### ■ 擅自换药停药使不得

性高血压占绝大多数,比例达90%以上,由于病因未明,这类患者需要靠药物控制,加上生活方式的干预,才能把血压有效地控制下来。如果擅自停药、换药,血压反弹,易产生并发症,甚至危及生命。”徐会绒说。

“良好的血压控制,可大大降低心梗和脑卒中等疾病风险。”徐会绒语重心长地说,高血压患者一旦停药,随着药物在体内浓度的下降,血压有可能会急剧升高,不仅仅是反

弹到原先水平,还有可能比原来的更高,这种血压的骤然变化很容易产生并发症,如发生脑梗塞、冠心病、动脉粥样硬化斑块等心脑血管疾病。

“血压降不下来,擅自换药”的行为也不可取。“如果无法保持药物的一致性,建议在医生的指导下进行调整用药。”徐会绒强调,降压药只能暂时管理血压,不能根治高血压,大多数患者需终生服药。

### ■ 健康生活方式需重视

食物,控制体重,避免肥胖。

生活规律。早睡早起,保证充足睡眠,坚持运动,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。运动能增强心肺功能,提高血管弹性,降低血压。

心态放稳。保持积极乐观的心态,学会减压,可通过听音乐、旅游等方法缓解压力,因为长期精神紧张和焦虑会导致血压升高。

定期监测。正常人群,除体检外,建议3个月至半年测量一次血压,可选择每天9时左右、16时至17时血压高峰时段测量。对高血压高危人群,建议每月测量一次血压。

“对已确诊为高血压的人群,要积极配合治疗,坚持按时按量服药,定期监测血压。不要自行停药或更改药物,如有任何不适,及时就医。”徐会绒特别提醒。 记者 刘涛

## 新冠阳性率上升 请大家作好防护

本报讯(记者 刘涛)5月18日,市疾控中心发布健康提示,从我市急性呼吸道传染病哨点监测情况来看,新冠阳性病例在近三周呈上升趋势,但低于2023年和2024年同期水平,仍处于低流行水平,广大市民要保持警惕,做好科学防护措施,特别是老年人、慢性病患者等重点人群要加强健康防护。

中国疾控中心近日发布的今年4月全国急性呼吸道传染病哨点监测情况显示,哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性病原体主要为新型冠状病毒、鼻病毒和副流感病毒,急诊流感样病例、住院病例中新冠阳性率呈上升趋势。

市疾控中心提醒,一是保持良好的卫生习惯。勤洗手,尤其是餐前便后或是接触污染物品后,要用肥皂或洗手液及流动水洗手、消毒;定期开窗通风,尽量避免去人群聚集场所,在环境密闭、通风不良等场所与他人近距离接触时,要正确佩戴口罩。二是做好自我健康观察。如果出现身体不适,建议居家休息,保持房间通风;尽量减少与他人接触,以避免传染;如发现病情进行性加重,要尽快去医院就诊。此外,要做到合理日常膳食、规律生活作息、适量体育锻炼、保持心情愉悦,守护好自己和家人的健康。

## 太原市足踝疾病诊疗中心成立

本报讯(记者 刘涛)近年来,随着人口老龄化加剧、全民健身热潮兴起,足踝疾病的发病率持续攀升。5月20日,市卫健委传来消息,太原市足踝疾病诊疗中心成立。

足踝疾病诊疗中心成立后,依托北大医院太原医院骨科优质资源,充分发挥多学科协作优势,制定足踝疾病临床路径和质控标准,统一诊疗规范,确保患者从筛查、诊断到治疗、康复的全程精准化管理;推动重心下移、人员下沉,密切与县级医院、基层医疗卫生机构的协作联动,开展技术帮扶和人才培训,让广大群众在家门口就能享受优质服务;聚焦科研创新,瞄准足踝外科、运动损伤修复等前沿领域,加强与高校、科研院所的合作,推动新技术、新疗法的临床应用,力争在疑难重症救治上取得突破;注重科普宣教,广泛开展足踝健康知识普及活动,倡导科学运动理念,推动疾病防治关口前移,切实筑牢健康防线。

“目前我国高血压的知晓率、治疗率、控制率仍处于较低水平,许多患者未能及时就医,导致病情延误。”徐会绒说。

如何有效预防和控制高血压?徐会绒提醒,养成健康的生活方式是关键所在。

饮食“减负”。尽量少吃高盐、高油、高糖的食物,多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物和低脂肪蛋白质