

控三高跟着季節走

近日，歐洲高血壓學會針對高血壓患者季節性血壓變化發布共識，指出老年人受季節性血壓變化的影響尤其大，治療上應該重視季節性治療策略的制定。其實，除了血壓，血脂和血糖指標也會隨春夏秋冬而起伏。了解其變化規律，按季節科學調整，能幫助人們更好地預防和控制疾病發展。

血壓：冬高夏低要調藥

歐洲高血壓學會的共識指出，血壓在炎熱時會降低，寒冷時升高。以色列科學家則發現，冬季收縮壓平均比夏季要高出21毫米汞柱，舒張壓平均高出16毫米汞柱。“血壓會隨着運動、作息、情緒、環境等因素變化，其中的環境因素主要就是外界溫度。血管的舒張和收縮對溫度很敏感，尤其是冬夏季影響十分明顯。”浙江大學醫學院附屬邵逸夫醫院心血管內科主任醫師何紅說，血管通常遇冷收縮，血壓升高；遇熱擴張，血壓降低。夏季人體出汗較多，水和鹽分排泄較快，水鈉瀦留減少，會進一步導致血壓下降。冬季氣溫下降明顯，會激活交感神經系統，增加腎上腺素分泌，血壓隨之升高。另外，人們在冬季往往喝水少、血液較黏稠，食物和鹽的攝入量也多，血壓本就比其他季節高一些。

歐洲高血壓學會提醒，血壓波動對普通人而言可能不是大問題，但對服用降壓藥的高血壓患者來說，如果不及時調整用藥，可能出現夏季血壓降得過低、冬季血壓偏高的情況。尤其是老年人，會比普通人群更易發生這類情況。何紅表示，人在夏季本身出汗就多，高血壓患者血壓降得太低，易出現疲勞、體位性低血壓等問題，還可能誘發心悸、頭暈，嚴重者可能猝死。冬季很容易出現溫度驟降的情況，進而刺激血管發生過激反應，短時間裏忽然急劇收縮與擴張，危害極大，不容忽視。早在2009年，《中華高血壓雜誌》上一項研究就表明，約有一半腦卒中和心梗都發生在冬季。氣溫每降低1℃，相關疾病死亡率就增加1%。

“控血壓千萬不能一降到底，從不調藥。”何紅說，一般有兩個調藥的時間節點：初秋(9、10月)天氣轉涼時，可適當加大藥劑量；初夏時(5、6月份)可考慮減藥，但如何調藥應徵詢醫生意見。歐洲高血壓學會指出，患者夏季要謹防低血壓，血壓控制不能低於110/70毫米汞柱，收縮壓若小於110毫米汞柱，即使無症狀，也應減藥；動脈粥樣硬化較嚴重的老人，把收縮壓控制在120毫米汞柱即可，不要太低。另外，患者在夏季可適當減少利尿劑類的使用，避免疊加出汗而導致血壓更低。冬季要防住血壓過高，最高不能超過140/90毫米汞柱，如果有靶器官損傷，如心衰、心腎功能不全等，需要更嚴格地把血壓控制在130/80毫米汞柱以下。

此外，高血壓患者還需根據季節變換做好生活防範。1.重視季節交替時節的血壓監測。2.調整好室溫。夏季要開空調，溫度保持在28℃左右為宜；冬季室內若沒有暖氣，溫度也要盡量保持在18℃~23℃。3.戶外活動做好防護。高溫天氣少出



蒸菜用蔥絲，炖魚用蔥段

蔥是很多家庭必備的食材，其味道獨特，常常用來調味。鮮為人知的是，蔥的形態不同，其適用的菜肴也不一樣。

蔥段、蔥結用于燒菜和炖菜。燒或炖一些腥味、膻味比較重的食材，一般需要用到蔥段或蔥結，即把大蔥切成段、小蔥打成結，與食材一同炖煮。比如，做紅燒魚時常常將蔥切段與魚同燒；燒魚湯時一般先把蔥切段，油炸後與魚同炖。經油炸過的蔥，香味更濃，可去除魚腥味。

蔥絲用于海鮮類蒸菜。用蔥絲蒸菜，具有補充增香和增加品相兩個作用，一般與姜絲、紅椒絲搭配使用。將蔥切成細絲，與姜絲、紅椒絲混合均勻後泡水，當海鮮類菜品蒸熟後，將泡過水的三絲擺在海鮮菜品表面，滲入熱油，激發出蔥的香味，再加入蒸魚豉油即可。

蔥度、蔥花用于帶肉類的小炒。蔥度比蔥結要短，1厘米左右，一般采用的是小蔥的蔥白部分。在烹飪當中，特別是帶肉類的小炒菜品，放蔥段會影響菜的品相，放蔥花顯得極不協調，不放又缺少香味，蔥度就剛好；蔥花一般用于補充提香，在菜品裝盤之後撒入蔥花，利用菜的餘熱剛好可以激發出香味。

蔥油、蔥粉用于拌菜。把植物油燒熱，加入蔥絲炸至變色，撈出蔥，過濾即成蔥油。制作蔥油時，用的蔥的種數越多，香味越濃。蔥油一般用于拌菜、拌面，特點是蔥香味濃而不見蔥。蔥粉是小蔥乾燥後磨成的粉，一般與其他調味料混合使用，增加菜的風味。

蔥汁用于蘸料、調餡。蔥汁是小蔥切碎之後，用五成左右的油溫煸出香味，調入鹽、胡椒粉、味精制作而成的蘸汁，一般和姜蓉搭配使用，比如用白切雞的蘸料。蔥汁還可用于調餡，特點也是蔥香味濃而不見蔥。



門，避免暴曬出汗，誘發低血壓。冬季出門前做好保暖，哪怕是到戶外陽臺上，也要添衣加帽，穿好鞋襪。4.其他因素。避免情緒大起大落，控制好體重，別吃過咸、過油膩的食物。

血脂：秋冬調控很關鍵

血脂水平變化通常表現為冬季最高，夏季最低，春秋居中。《中國實用醫學》雜誌上一項調查顯示，血清總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇平均水平，冬季的比夏季的分別高4%和6%。“血脂與飲食、運動、胰島素功能等因素有關，之所以有季節變化，也是由於這些因素受到了季節影響。”西安交通大學附屬第二醫院內分泌二科主任醫師李秀麗說，很多人秋天就開始“貼秋膘”，冬季身體活動又少，很容易引起血脂水平快速升高；春夏氣溫回升，活動增加，膽固醇合成減少、代謝加快，血脂水平就不易升高。《循環》雜誌指出，夏天光照時間延長，有助維生素D合成，維生素D參與骨骼肌代謝，也會增加膽固醇消耗。此外，夏季果蔬豐富，相應食物攝入會增多，膳食纖維素可通過與膽汁結合，增加膽固醇排出體外，利于控制血脂水平。

李秀麗說，血脂長期過高會引起動脈粥樣硬化和斑塊破裂，甚至誘發冠心病、心梗、中風等心腦血管疾病，3/4的冠心病患者都有高血脂，秋冬季尤其要小心。

1.遵醫囑季節性調藥。一般，秋季甘油三酯升高得明顯，可適當增加貝特類降脂藥，如果甘油三酯超過5.7毫摩爾/升，需先把甘油三酯降下來，再服用其他降膽固醇藥物；冬季低密度脂蛋白膽固醇易升高，要重視他汀類藥物調整。低密度脂蛋白膽固醇水平與動脈硬化密切相關，動脈粥樣硬化者的低密度脂蛋白膽固醇水平應降到2.6毫摩爾/升以下；如果還有心梗、腦梗或糖尿病等危險因素，低密度脂蛋白膽固醇應降到1.8毫摩爾/升以下。

2.調整生活方式，普通人群也可參考。飲食上總體要做到“兩低一高”(低脂肪、低膽固醇、高纖維)，限制高膽固醇食物，吃油選擇富含不飽和脂肪酸的植物油(豆油、花生油、玉米油等)。此外，冬夏季都要多喝水，飲茶降脂效果好，尤其是綠茶。還要堅持鍛煉，戒烟限酒，保持愉快心情，作息規律。

血糖：一二月達到峰值

《中國藥物與臨床》雜誌的一項研究指出，每年8月，血糖值開始上升，9、10月入秋，糖尿病發病有所增加；冬季1、2月血糖值最高，為糖尿病高發期；5月氣溫回暖，血糖逐漸下降，糖尿病發病減少；夏季6、7月份普通人和糖尿病患者的血糖都最低，糖尿病發病率也最低。

李秀麗解釋說，冬天寒冷會刺激交感神經，促進腎上腺素分泌，肝糖原分解和胰高血糖素(升糖素)分泌增多，血糖易升高。低溫還會刺激皮膚血管收縮，血流減少，使能量散失減少，血糖上升。而在夏季，胰島素的敏感度增強，胰島素分泌往往高于其他季節。此外，血糖也受到季節性的飲食、運動、情緒等變化的影響。

糖尿病患者對血糖的季節性監控很重要。糖尿病患者自身控制血糖的能力較低，冬季血管變脆弱，會增加血管堵塞的風險，引起心肌梗死、腦卒中、腎病、視網膜脫落等併發症；夏季出汗多，易脫水，要小心發生酮癱酸中毒或糖尿病高滲狀態，出現休克、昏迷；春秋季節細菌、病毒易于傳播，也需警惕，炎癥反應是血糖升高的主要原因之一。李秀麗說，糖尿病患者的病程長短和胰島素功能衰減程度差異很大，不同季節的調整因人而異。總體上，冬季比夏季難控制，基本原則是：冬天防血糖過高，夏季防血糖過低，要按時吃藥，加強生活方式幹預。具體建議為：

1.堅持監測血糖。每一兩周監測一回“7次血糖”(即一天內三餐前半小時、三餐後兩小時、睡前)；血糖波動大的冬夏季及劇烈運動後，更要重視監測。60歲以上糖尿病患者可放寬血糖控制標準：餐前血糖控制在4.6~6.1毫摩爾/升，餐後血糖控制在8毫摩爾/升以下。合併腎病、心腦血管疾病、腫瘤等的糖尿病患者，餐前血糖控制在8~10毫摩爾/升即可。

2.血糖季節性波動，及時就診。秋冬季血糖易升高和波動，若控制得不好，要及時就診，遵醫囑增加降糖藥或胰島素，或酌情增加降低食欲的降糖藥，如GLP-1類藥物、二甲雙胍、α-葡萄糖苷酶抑制劑等。夏季可酌情減藥。

3.四季生活幹預有側重。冬季限制食量和高熱量飲食，多吃綠葉蔬菜，增加運動量。夏天飲食要定時進餐，多補水，出門前隨身帶些糖塊、巧克力、水果，感到心慌乏力，要馬上補充。春秋要預防細菌、病毒感染，早晚隨身攜帶保暖衣物，避免接觸感冒患者。

鍛煉舌頭預防腦萎縮

研究發現，生活中堅持鍛煉舌頭可以間接刺激腦部和面部的神經，從而減緩大腦萎縮，同時可防止面部神經、肌肉的衰老。

科學家認為，人體出現老化現象最大的原因在於腦萎縮，最顯著的癥狀是舌頭僵化和表情變

得呆板。科學家對800名志願者進行對比研究，讓一組志願者每天早晚刻意堅持活動舌頭，另外一組志願者則不特別活動舌頭。

這樣的實驗持續了大約半年之後，科學家發現，前者的大腦細胞明顯要比後者活躍，處理問題的反應力也要比後者快。基於這項研究，科學家建議讀者每天早晚可以活動舌頭，比如舌尖向前盡量伸出，使舌根有拉伸的感覺，或將舌尖輕輕抵住上顎。

長夏時節，艾灸腕和踝

關節對健康的重要性不言而喻，負責人體承重、保持靈活運動，堪稱身體的功臣。同時，關節也是一個十分脆弱的部位。中醫認為，關節處“皮薄肉少”，容易受到外界風、寒、暑、濕、熱等邪氣的入侵。這些困在關節處的“危險因子”滯留久了，就會給身體帶去長遠危害。中國中醫科學院西苑醫院理療科主治醫師曹昂說，想要養好關節、強身健體，必須及時把其中的邪氣清除掉，最佳時間就是長夏(農曆6月、陽歷7~8月份)。

中醫理論認為，長夏是一年中最新熱的一個月，此時自然界陽氣最旺盛，人體新陳代謝也最為旺盛。《黃帝內經·素問·四氣調神大論篇》曰：“春夏養陽，秋冬養陰”，雖然長夏溫度持續上升，但處於季節交替之際，內在陽氣已開始衰弱(中醫常說“夏至一陰生”)。這個類似鐘擺原理，當鐘擺向左的速度達到最大時，恰恰是其加速度開始轉向的時候。所以，在夏秋之交的長夏季節開始艾灸，可以固護人體開始衰弱的陽氣。同理，此時給予關節一定量的熱刺激，可借助長夏的旺盛陽氣，將潛藏在其中的陰毒逼出。

艾灸關節對身體的保健作用很大，主要體現在可以調理五臟六腑。金元時期著名針灸醫家竇默的醫學著作《標幽賦》記載：“更穿四根三結，依標本而刺無不痊”，現代中醫臨床將其稱為“四根三結理論”。意思是說，經絡以四肢為根，頭、胸、腹為結，類似樹根和樹幹枝葉的關係，頭、胸、腹有病，需要從四肢尋找穴位治療。其中，以腕、踝關節最為重要，因為十二經絡原穴(臟腑原氣經過和留止的部位)位于腕、踝關節上。也就是說，艾灸腕關節和踝關節，可以治心肝脾



腎等內科疾病。這就像一串珠子，點燃一端，順着可以疏通整條經絡。

艾灸的主要材料為艾草，其具有溫經、祛濕、散寒、抗過敏的作用。艾灸的熱刺激和藥物刺激作用于人體穴位，可以疏通經絡氣血，調整人體紊亂的生理生化功能，達到防病治病的目的。因此，臨床上常用艾灸治療腕、膝、踝、肩、肘、腕等關節疼痛、活動受限、畏寒為主要表現的“老寒腿”、肩周炎、“鼠標手”等疾病。對於類風濕性關節炎、膝骨關節炎、頸腰椎疾病、強直性脊柱炎、骨質疏鬆等導致的疼痛和不適有很好的緩解效果。

艾灸腕關節和踝關節，方法很簡單：左邊灸15分鐘，右邊灸15分鐘，每天保證30分鐘的時間。在家自行灸，建議使用艾條在局部關節3~5厘米處進行懸灸，以皮膚有溫熱感為宜。一般情況下，不推薦用鐵灸盒，一是會燙，二是光照不到。艾草點燃後的波普和人的波普比較接近，穿透性強，用鐵灸盒難以達到相同的保健效果。