

# 血壓降到這個數才算真健康

高血壓是“三高”之一，一旦患上高血壓需要長期控制。很多人不知道的是，高血壓雖然是種慢性病，看似不致命，但長期持續對我們的心腦血管危害卻很多。

很多高血壓患者最終並非因為高血壓去世，而是因為高血壓引起的心腦血管疾病去世，比如冠心病、心梗、心衰、腦血栓、腦出血、高血壓腎病等。

目前將收縮壓(高壓)降至<140毫米汞柱是公認的標準降壓治療。而僅僅把血壓控制在140/90毫米汞柱以下，並不是最終目的。更重要的是要降低高血壓對於心腦血管的危害。到底把血壓降到多少，心血管死亡風險最低呢？

撰文：李劼 繪圖：楊佳



## 華人“最佳血壓值”出爐

近日，美國心臟協會(AHA)2023年科學年會上，由中國醫學科學院阜外醫院李靜教授等牽頭的一項大規模隨機臨床試驗研究結果公佈。研究發現：對於高血壓人群來說，與將收縮壓(高壓)降到<140毫米汞柱的標準降壓相比，把收縮壓(高壓)降到<120毫米汞柱的強化降壓，可顯著降低不良心血管疾病風險及死亡風險降低。

換句話說，把高血壓降到140毫米汞柱不是萬事大吉，而是要盡可能降到<120毫米汞柱才是最佳！

研究納入中國23個省/直轄市的116家醫院及衛生服務中心的11255個病例，他們的年齡≥50歲，血壓收縮壓130~180毫米汞柱，合併血管疾病或至少兩個主要心血管風險因素。

跟蹤隨訪3年後結果顯示，與標準降壓組(<140毫米汞柱)相比，強化降壓組(<120毫米汞柱)主要不良心血管事件降低12%，心血管死亡率降低39%，全因死亡率降低21%。

## 改變習慣降壓效果堪比降壓藥

很多人患上高血壓的原因都是因為吃得太鹹，這主要是由於食鹽中的鈉。當我們體內的鈉含量超標後，血液中的滲透壓就會增高。

2023年11月，《美國醫學雜誌》發表了一項臨床試驗結果，研究發現：低鈉飲食能夠降低收縮壓。研究人員在論文

中給出評價：(低鈉飲食的降壓)效果和常用的一線降壓藥差不多。

研究招募了218名試驗參與者，首先測出他們的食鹽攝入量中位數為11.3克(約4.45克的鈉)，這與中國人日常飲食鹽攝入情況差不多。研究人員讓參與者先嘗試了1周高鈉飲食，即每天攝入12.7克食鹽(約5克的鈉)；再讓他們嘗試了1周低鈉飲食即每天攝入3.22克食鹽(約1.27克的鈉)，研究發現低鈉飲食能夠帶來平均8毫米汞柱的收縮壓降低。

值得注意的是，《中國膳食指南》建議成年人每天鹽攝入量不要超過5克。因此，對於很多高血壓的人來說，不要認為吃了降壓藥就可以肆無忌憚地飲食了。想要血壓控制在120毫米汞柱以下，除了按醫囑服藥外，日常減少鹽的攝入也很有幫助。

## 溫馨提示

### 四個降壓習慣，你有幾個？

#### 1. 日常保持運動習慣

歐洲心臟病預防協會曾發佈了一項預防和治療高血壓的運動處方共識，對於高血壓患者，運動降壓確實有效。共識推薦有氧運動包括：快走、慢跑、游泳、自行車、健身操、跳繩等。平均收縮壓可降低4.9~12.0毫米汞柱，舒張壓降低3.4~5.8毫米汞柱。

#### 2. 把家裏的鹽換成低鈉鹽

北京大學臨床研究所武陽豐教授

曾在《中國循環雜誌》上發表研究顯示，把家裏的鹽換成低鈉鹽，每年能減少100萬人死亡！低鈉鹽是在普通食鹽(氯化鈉含量90%~99%)中混入一定比例、同樣具有鹹味的氯化鉀，減少鈉的攝入。

因此，以後買食鹽時，可以儘量選擇低鈉鹽。不過低鈉鹽中含有鉀，對於腎病、血鉀高的人群並不適合。

#### 3. 抓緊把煙、酒都戒掉

吸煙會導致血壓升高，心率也會升高。煙草中的化學物質會損壞血管壁，引起血管炎症、硬化，並收縮動脈血管，動脈硬化會導致血壓升高。而且二手煙、三手煙也會影響血管。

飲酒也是導致高血壓的重要因素之一，很多愛喝酒的人往往都患有高血壓，你生活中仔細觀察。這是因為大量飲酒會增加交感神經系統興奮性、增加心率與心臟排水量，所以具有升高血壓的作用。

#### 4. 別熬夜，保證充足睡眠

今年，權威醫學雜誌《高血壓》(Hypertension)發表了一項研究發現，入睡困難、睡眠中斷和睡眠時間短均與高血壓風險較高相關。研究納入了11萬名無高血壓的女護士，在為期16年的跟蹤隨訪研究中發現，與每天睡眠7~8小時相比，報告睡眠時間更短的女性，高血壓風險顯著增加；而且，存在入睡困難或睡眠中斷、早醒的女性，高血壓風險明顯更高。



## 冬季胃寒“傷不起” 三招教你暖胃護胃

秋冬季節，大自然陽消陰長，陽熱之氣漸退，陰寒之氣漸起，陰寒之氣一方面會有損我們體內生火的原料，加重胃中虛寒，如同濕冷的柴枝很難點火；另一方面會容易滅火，引起胃中實寒發作，如雨水可以熄滅火苗子。故冬天稍不留神，容易“凍”傷胃，廣東省中醫院脾胃科黃穗平教授提醒，胃寒的朋友在天氣轉涼的季節，要更注重暖胃護胃。

### 防寒暖胃

首先要注重身體的保暖，天氣轉涼後及時添衣，愛美人士的露臍裝、露腰裝等都會加大胃“着涼”的概率，尤其是受涼後胃部不適的朋友，必要時除了穿衣保暖，還可以用熱敷貼貼於左上腹部的衣物表面來直接暖胃舒胃。

其次是飲食方面，不建議在秋冬仍肆食雪糕、冰棍、冷飲、冰鎮瓜果等，素來體寒的朋友大多都經歷過受涼或吃了生冷食物後突然出現胃痛、嘔吐等急性胃炎的情況，這是寒邪直中的胃寒表現。建議大家最好都能養成一個習慣，早上起來之後，緩緩喝一杯溫開水，這是最省事的暖胃護胃方法。再來就是日常飲食中，多吃薑蔥蒜、小米辣、胡椒等，在暖胃的同時還能預防寒涼季節的風寒感冒，兩全其美。

### 運動暖胃

我們都知道，運動過後會覺得身體發熱，這也就是中醫理論中的“動以生陽”。運動不但可以生發體內的陽熱之氣，還可以把體內的陰寒之氣驅趕出去，從而起到暖身、暖胃的作用，戶外運動和室內運動都是可以的，如快走、慢跑、爬山、徒步、打球、跳繩、廣場舞等。

### 曬太陽暖胃

中醫認為，曬太陽是最簡單有效的溫陽散寒方法，故胃寒的朋友不妨養成適當曬太陽的習慣，不過曬太陽也有一些事半功倍的講究。

早上自然界陽氣生發時的太陽，更有助於人體陽氣的生發，故曬早晨的太陽更好，可以搭配運動一起進行戶外的晨練。

古籍記載：“背為陽，腹為陰”“頭為諸陽之匯”，曬背部和頭部更利於吸收大自然的陽氣為人體所用。

### 茶飲推薦

#### 紫蘇生薑茶

材料：鮮紫蘇葉10克(或乾紫蘇葉3克)，生薑片3片。(1人份)

做法：將材料放置於茶杯之中，先用白開水簡單沖洗，然後加適量開水燜10分鐘即可飲用。

功效：散寒解表、理氣化痰、和中止嘔。

適合人群：外感風寒或過食海鮮等生冷寒濕之品等屬胃實寒證者，見惡寒怕冷、胃脘不適、胃痛拒按、噁心嘔吐、舌淡苔白滑者。

點評：紫蘇葉性溫，味辛，歸肺、脾經，能解表散寒，行氣和胃。生薑性溫，味辛，歸肺、脾、胃經，能解表散寒，溫中止嘔，化痰止咳。紫蘇配生薑，共奏祛散寒解表、理氣化痰、和中止嘔功效。

#### 乾薑黨參陳皮茶

材料：乾薑5克，黨參5克，陳皮5克。(1人份)

做法：水泡代替茶飲。

功效：健脾溫中散寒。

適合人群：脾胃虛寒者。

點評：乾薑性熱，味辛，歸脾、胃、腎、心、肺經，有溫陽散寒化痰飲的作用。黨參性平，歸肺、脾經，能補中益氣。陳皮性溫，味苦、辛，歸肺、脾經，具有健脾理氣，燥濕化痰的功效。三者一起泡茶，適合脾胃虛、寒的人飲用。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜

## 談筋論骨

# 選錯鍛煉方式，小心越練病越多

隨著健康意識的不斷提高，越來越多老年人愛上了鍛煉，這本是一件好事。然而選錯了鍛煉動作，就容易把好事變成了“糟心事”。

一些常見的鍛煉動作，對於關節、肌肉、骨骼強度都有一定退化的老年人來說，十分容易造成損傷。那麼，哪些鍛煉不適合老年人？

### 1. 快速轉頸

廣東省中醫院骨傷專科醫院院長林定坤介紹，在頸椎病越來越普遍的情況下，不少人都會專門進行頸部鍛煉，其中較為常見的就是在久坐低頭後進行“甩脖子”——快速轉頸，並且轉到出現“啪”一聲。

然而，這種想法是完全錯誤的。

在脖子疲勞的情況下，適當地左顧右盼，慢慢轉動頸部就能夠達到放鬆肌肉的效果，但如果為了追求“啪”的響聲而快速轉動，就會容易加速頸椎小關節的磨損，轉頭的壓力還有可能造成頸椎間盤突出。

因此，無論是哪個年齡群體，都不適合“快速轉頸”的動作，而對於筋骨已經退化的老年人來說則更易受傷。

### 2. 倒著走

近年來，倒著走在老年群體中十分流行，不少人都會選擇倒走作為散步的方式。雖然其在一定程度上能夠調整脊柱的姿態，鍛煉協調和平衡能力。但對於老年人卻存在著較大的安全隱患。

林定坤表示，倒退走路時，我們的視野受限，不能通過雙眼觀察行進方向的路況，難以對潛在的危險作出提前判斷和避讓，尤其對反應力和平衡力存在退化的老年人來說，十分容易磕碰受傷。

同時，倒著走，容易通過過度扭頭去關注身後的路況，容易損傷頸椎，更可能會導致頸部血管受壓而引起頭部供血不足。

### 3. 彎腰摸腳面

“筋長一寸，壽延十年。”拉伸鍛煉在中老年人中也十分流行，其中彎腰摸腳面就是較為常見的一種。

很多人年輕時候摸不到腳面，老了以後天天鍛煉，反而能輕鬆摸到。但實際上，雖然“筋”是鬆弛了，柔軟性好了，但隨著年紀增長而退變的脊柱，在這個過程中出現了過度的活動，則容易影響脊柱的穩定性。尤其是對於退變較為嚴重的患者

來說，更容易在長期鍛煉的過程中，誘發腰椎的疾病。

一些有椎間盤突出、椎管狹窄或是腰椎滑脫的老年人，在彎腰時，都會加重神經的壓迫。在生活中難以避免彎腰拿東西時，建議走近、蹲下去拿。切記不要站著彎腰然後伸手去夠遠處的東西，這時腰部受到的壓力會更大，容易扭傷腰部。

### 4. 單腳站立

“單腳站立”這一鍛煉動作，在老年人當中也十分常見，其能夠鍛煉平衡能力和腿部力量，然而其並不適合一上來就練習。

對於老人來說，身體的平衡能力下降，腿部力量變差，如果未加以鍛煉就選擇單腳站立，十分容易站不穩，導致摔倒。

林定坤建議先通過其他鍛煉方式增加腿部力量和平穩性後再加以練習。例如，可以先從負荷較小、躺著練習的“仰臥空直蹬腿”做起；在肌肉力量逐步強化後，再到扶著桌椅，站立練習；而後再過渡到包含“單腳站立”的林定坤健體八段功第七式“手揮琵琶半蹲踞”。循序漸進的練習下，若能較好地完成這一動作，證明下肢的平衡能力、協調能力都已經達到了較高的水平。