

本期聚焦

预防高血压“盐”值很重要



减盐控重,有助于让血压不再“居高不下”。最近昼夜温差变大,老年朋友要注意温差改变引起血压的变化,同时在饮食上也要注意。今天,我们聊一聊饮食中口味的变化对血压的影响。

高血压患者需控盐

你知道吗?口味重是高血压的罪魁祸首之一。通过饮食进入人体血管中的钠离子增多,血管压力处于高压的状态,就会破坏人体的血管质量,进而增加诱发心血管疾病的风险。咱晋慢病专家、陈康中心卫生院院长、主任医师洪文挺提示,不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是高血压的危险因素,减少食盐(钠)摄入、控制体重对高血压的防治具有重要意义。他表示,清淡饮食,已是高血压患者耳熟能详的叮嘱,而限制盐的摄入有助于控制血压。盐和脂肪容易增加动脉血管内膜的损伤,导致动脉的弹性和顺应性降低,使血压升高。所以,高血压病人要选择低盐低脂饮食,如少吃油炸、烧烤、腌制食品,多吃新鲜蔬菜和水果。

除了低盐饮食外,高血压病人饮食注意什么?高血压病人饮食注意的方面主要有:规律、适量、营养均衡。规律的进餐,有助于维持胃肠道的正常功能,避免消化不良,减少血脂代谢异常的发生,有助于保持血压正常。每餐尽量保持七八分饱,避免

营养不良,影响血压平稳。也可以避免饮食过量导致血液大量涌向胃部,使血管过度扩张,影响血压水平。高血压病人不要挑食和偏食,饮食尽量多样化,维生素、蛋白、微量元素等都要适当地补充,维持营养均衡,提高机体的抵抗力和免疫力,减少高血压并发症的出现。

警惕生活中的“隐形盐”

你以为只有吃起来咸,含盐量才高?错。洪文挺告诉记者,“很多吃着不咸的食物,其含盐量更是高得惊人,如各种速冻食品、五香瓜子、话梅、薯条等。另外,调味品是藏在厨房里的隐形的藏盐大户,同时是高血压患者控盐的‘拦路虎’。日常生活中,大家要注意甄别‘隐形盐’的存在,多吃新鲜食物、瓜果蔬菜。”

你知道含有“隐形盐”的食物有哪些吗?记者了解到,许多加工食品,如方便面、火腿肠、罐头等;酱油、味精、豆瓣酱等调味品;成品饮料,像运动饮料、果汁饮料等;话梅、薯片、瓜子等干果和零食;炸鸡、薯条、汉堡等快餐,甚至连奶酪、糕点等甜品,在制作过程中,为了调节口



味和延长保质期,也常常会添加盐。所以,要注意适量食用。

如何科学“控盐”?《中国居民膳食指南》建议成年人每天盐的摄入量不超过六克,六克大约就是一个啤酒瓶盖去掉里面的胶垫装满就是这么多。据调查研究发现,我国居民大约有60%以上的人每日盐的摄入量是超标的。”洪文挺建议,平时,大家应

注意减少加工食品摄入,优先选择新鲜食材,避免罐头、腌制品等高钠食品。学会看食品标签,购买食品时关注钠含量,选择低钠或无钠食品。使用替代调味品,尝试用柠檬汁、醋等提升菜肴风味,减少对盐的依赖。高血压患者及老年人,可以循序渐进减少盐量,逐步减少盐的使用量,给味蕾时间适应新的口味。

冬日萝卜健康之选

随着冬季的到来,萝卜成为人们餐桌上的“常客”。它不仅口感鲜美,还具有丰富的营养价值,是冬日里不可多得的健康食材。

冬吃萝卜好处多

在寒冷的冬季,民间常有“冬吃萝卜赛人参”的说法,强调了冬食用萝卜的诸多益处。据咱晋国家二级公共营养师黄胜红介绍,萝卜富含多种维生素和矿物质,如维生素C、维生素B、钾等。其中,维生素C有助于增强免疫力,预防感冒;维生素B对神经系统的正常运作起着重要作用;钾则有助于维持身体的水分平衡和血压稳定。此外,萝卜还含有丰富的膳食纤维,有助于促进消化,缓解冬季因活动减少而可能出现的消化不良问题。

咱晋家住瑞景小区的张大爷每年冬天都会坚持用萝卜炖汤作为日常饮食的一部分,不仅整个冬季很少感冒,连多年的便秘问题也得到了显著改善。张大爷常与邻居分享,“这不仅验证了冬吃萝卜的传统智慧,也让我深切体会到,在季节变换中合理调整饮食,利用自然食材的力量,确实是维护健康的有效方法。”

三款萝卜餐品推荐

在寒冷的冬日里,黄胜红为大家推荐了三款萝卜餐品,让你在享受美味的同时,也能收获健康。

萝卜炖羊肉。这道经典的冬日美食将萝卜与羊肉完美结合。羊肉性温,能温中暖身;萝卜则能中和羊肉的热性,使其更加温和。将羊肉切块,与萝卜一同炖煮,加入适量的调料,炖煮至羊肉软烂入味。这道菜不仅味道鲜美,还具有益气补虚、温中暖下的功效。

萝卜丝煎饼。将萝卜擦成细丝,加入面粉、鸡蛋、葱花等调料,搅拌均匀成糊。在平底锅中煎至两面金黄,外酥里嫩。萝卜丝煎饼口感香脆,营养丰富,是冬日早餐或下午茶不错的选择。

萝卜排骨汤。这是一道营养丰富的汤品。将排骨焯水后,与萝卜一起炖煮,加入姜片、葱段等调料。炖煮过程中,萝卜的清甜与排骨的鲜美相互融合,汤汁浓郁。萝卜排骨汤具有滋补身体、增强体力的作用。

黄胜红介绍,总之,冬日里吃萝卜不仅能为你提供丰富的营养,还能带来美味的享受。不妨尝试制作以上三款萝卜餐品,让萝卜成为你冬日餐桌上的主角。需要注意的是,萝卜虽然营养丰富,但也不宜过量食用。此外,在烹饪萝卜时,应尽量保持其原汁原味,避免过度加工,以最大程度地保留其营养成分。

专家门诊

晋江市中医院：国家级名老中医专家本周日莅临

本报讯 1月12日,国家级名老中医专家黄俊山将到晋江市中医院爱医楼门诊诊部坐诊。坐诊时间为12日(星期日)8:00—12:00、14:30—16:30;诊室为晋江市中医院爱医楼门诊二号楼204诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

黄俊山,医学博士、教授、主任医师、国家二级心理咨询师、博士研究生导师。国家重点研发计划课题负责人、国家重点学科学术带头人、国家中医心理学学会及学术带头人、国家中医药管理局中药文化科普巡讲团成员。擅长:失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、身痒、便秘等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症诊治及保健养生调理。

电话预约挂号:0595-85674310(中医院爱医楼门诊部预约服务中心)

专家门诊

晋江市中医院：国家级专家莅临

本报讯 1月9日—11日,国务院政府特殊津贴专家、全国老中医专家学术经验传承工作指导老师、中华中医药学会糖尿病分会主任委员、福建省名中医杨叔禹教授将到晋江市中医院爱医楼门诊部坐诊。坐诊时间为1月9—11日(星期四、五、六)8:30—11:30;诊室为晋江市中医院爱医楼门诊四号楼杨叔禹名中医工作室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

杨叔禹,医学博士、主任医师、教授、博士研究生导师;原卫生部有突出贡献专家、享受国务院政府特殊津贴专家、中国医师奖获得者;第六届全国老中医专家学术经验传承工作指导老师、福建省名中医。现任厦门大学附属第一医院名誉院长、中华中医药学会糖尿病分会主任委员、世中联糖尿病专业委员会副会长。曾创建厦门市糖尿病研究所,创新糖尿病“三师共管”诊疗模式,从事中医临床工作40余年。

擅长糖尿病等代谢性疾病,胃肠功能紊乱如胃腹胀痛、暖气反酸、便秘、便溏等,失眠、抑郁焦虑、性功能障碍、月经不调以及恶性肿瘤手术、放疗化疗后的中医调治。预约方式:电话预约挂号0595-85674310(中医院爱医楼门诊部预约服务中心)

健康问答

关节发出补钙信号

读者:关节会突然“咔咔”作响,是需要补钙吗?
晋江市中医院骨科朱震宇医生答:在我们运动中,关节突然发出“咔咔”的声音,被称为关节弹响,即需要补钙信号。因为关节腔内的关节液具有润滑作用,关节软骨也有吸收震荡的作用,人体关节只要稳定且适度地活动,并不会引起弹响,或弹响声音较小。但当人体关节长时间处于一个姿势或者受到损伤时,这种声音就会被放大。在生活中,转动脖子、扭腰、下蹲起身、按手指关节时,关节发出的弹响是一种生理性弹响,并不会导致明显的疼痛,与活动受限,不需要特别在意。

本版由本报记者吴清华、通讯员张丽霞采写

节气养生

小寒节气至 养生话你知

1月5日,小寒。小寒,是二十四节气中的第23个节气,冬季的第5个节气。《月令七十二候集解》曰:“(小寒)十二月节。月初寒尚小,故云。月半则大矣。”《群芳谱》中也指出:“(小寒)冷气积久而为寒,小者,未至极也。”冬至之后,冷空气频繁南下,气温持续降低,温度在一年中的小寒、大寒之际降到最低。民谚“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖”,足以说明小寒的寒冷程度。本期“节气养生”,我们邀请晋江市华侨医院中医康复理疗科吴梦琪医生为大家作相关介绍。

适当滋补多泡脚

为了抵御寒冷,进入小寒节气后,我们应该增加温热性食物的摄入,比如羊肉、牛肉、韭菜、生姜等。同时,可以适当食用一些滋补食品,像枸杞、红枣、黑芝麻等,来补充体力,增强抵抗力。增加富含维生素C的新鲜水果和蔬菜,帮助抵抗感冒和其他疾病。

小寒期间,早睡晚起,保证充足的睡眠非常重要。白天适当活动,可以选择温和的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等。晚上可以用热水泡脚,帮助身体保暖,促进血液循环。

情志调节预防疾病

冬天容易使人情绪低落,因此保持乐观的心态也十分关键。可以通过听音乐、看书、与朋友交流等方式放松心情。如果条件允许,尽量多晒太阳,阳光有助于提升精神状态。推荐音乐:《梅花三弄》。《梅花三弄》是古代十大名曲之一,描写了寒梅在风雪中独开不败的风骨,搏击风霜、傲雪凌寒。它源自东晋时期桓伊将军吹奏的一首笛曲,笛吹梅花,寒玉冰心;后来这首笛曲被改编为古琴曲,琴声冷冷,腕底生香。所谓“三弄”,是指曲中同样的一段旋律分别演奏了三遍。由于音高不同,这“三弄”的音色、气韵、描写场景、思想情感也都不尽相同。

此外,进入小寒时节,气温骤降,感冒、咳嗽等呼吸道疾病高发。吴梦琪提醒,要注意防寒保暖,适时增减衣物,避免受凉。如果有不适症状,应及时就医,不要延误治疗。

中医养生建议

根据个人体质,吴梦琪建议,可以尝试艾灸、拔罐、刮痧等中医疗法,促进血液循环,改善手脚冰凉的症状。适当服用中药茶饮或药膳,如当归生姜羊肉汤、胡椒猪肚鸡等,达到补益气血的目的。

推荐两个药膳:当归生姜羊肉汤和胡椒猪肚鸡。当归生姜羊肉汤,选用当归20克、生姜30克、羊肉500克。生姜、当归浸软,切片备用。羊肉剔去筋膜,放入开水中焯烫,除去血水后捞出,切片备用。当归、生姜、羊肉放入砂锅,加适量清水、料酒、食盐,旺火烧沸后撇去浮沫。再改用小火炖至羊肉熟烂即可。当归具有补血、活血的功效;生姜具有温中、和胃、散寒的功效。这两味药材搭配羊肉,具有温阳散寒的功效,适合阳虚人群。

胡椒猪肚鸡,选用猪肚一个、童子鸡一只、党参5克、黄芪5克、当归5克及盐、姜、红枣、葱段、白胡椒粒适量。先将猪肚、鸡洗净备用;再将猪肚包进鸡焯水(水要放葱段和姜以去血和腥)。焯水后将党参、黄芪、当归、红枣、姜、胡椒等,塞进鸡肚子里,用线将鸡肚子缝起来,再将缝好的鸡塞进猪肚里缝起来。将处理好的猪肚鸡放入沸水中,放葱段,大火煮30分钟,转小火煮90分钟(注意:水要没过食材)。于120分钟后将猪肚拆线、切段,将鸡肉撕成小块,放入汤里,根据个人口味加入适量盐、胡椒。再以大火煮10分钟即可装盘食用。这道药膳具有健脾、暖胃、行气、散寒的功效。如不确定自己是否适合以上食疗、保养方法,亦可至咱晋各大医院中医科咨询,进行全面的体质辨识及调理。

健康课堂

咱晋医生提醒：打乒乓球警惕“网球肘”



在我们日常生活中,乒乓球和网球作为两种广受欢迎的球类运动,它们的场地、装备和打法都截然不同。然而,你是否听说过打乒乓球也会患上以网球命名的病症——“网球肘”?这听起来似乎有些不可思议,但事实确实如此。今天,我们就来一起揭秘“网球肘”与乒乓球运动之间的神秘联系。

咱晋乒乓球爱好者患上“网球肘”

咱晋王先生是一位资深的乒乓球爱好者,每天都会花上几个小时在球场上挥汗如雨。然而,最近他却发现自己的肘关节外侧开始出现疼痛,有时甚至连拿筷子都感到困难。经过晋江庄氏中医门诊部(庄氏正骨堂)负责人庄锦斌医生的检查,王先生被确诊为“网球肘”。这让他十分困惑,自己明明打的是乒乓球,怎么也会患上这个以网球命名的病症呢?

对此,庄锦斌解释说,“提到‘网球肘’,很多人首先想到的是网球运动员。然而,乒乓球运动员同样也可能成为这个病症的受害者。这是因为乒乓球运动在挥拍过程中,无论是直拍还是横拍,都需要频繁使用前臂和腕关节。长期保持这种姿势或进行高强度的训练,都会导致肌腱受损,从而引发‘网球肘’。”

健康话题

久坐风险高 这样做远离危害

在现代社会,许多人长时间处于“久坐”的工作状态,从早到晚几乎不离座位。这种看似轻松的工作方式,实则隐藏着巨大的健康风险。有研究显示,每天久坐6至8小时的人,早逝和心脏病发作的风险会增加12%至13%;而超过8小时的人,这一风险更是高达20%。那么,久坐究竟会带来哪些危害?又该如何减轻这些危害呢?本期“健康话题”,我们整理了一些读者朋友分享的适合久坐办公者的“缓解”方法,与大家分享。

久坐的危害有哪些

记者从晋江市中医院骨科了解到,久坐会伤害腰部、腿部和颈部。由于长时间保持同一坐姿,腰部肌肉的力量和耐力会逐渐下降,导致腰肌劳损和腰痛。此外,久坐还可能引发腰椎间盘突出症。对于颈部,长时间不动会使韧带、肌腱和腱鞘得不到放松,从而引发颈椎骨质增生、颈项韧带钙化和骨化,使颈椎变得僵硬,导致各种颈肩不适。不正确的坐姿还会使腰部受压,进而影响到膝盖,引发膝盖疼痛。长时间坐着工作的人,由于腿部长时间弯曲,血管受压,膝盖温度较低,容易患上髌骨软化症。

此外,久坐还会对心脏、大脑和肠道造成伤害。长时间不活动,加上饮水不足,会使血液循环减缓,心脏机能衰退,甚至引发心肌收缩。对于有动脉硬化

如何减轻久坐的危害

那么,大家应对久坐,有何高招?“运动是减轻久坐危害的有效方法。研究指出,每坐1小时进行3分钟中等至剧烈运动或12分钟轻度运动,是改善健康和降低早逝风险的最佳方式,即1:3的“套餐”比例。锻炼与不同形式的活动相结合,可以有效抵消久坐的危害。”咱晋的体育教师朱晨(化名)表示,他还推荐了以下四个缓解久坐危害的运动:慢跑前确保摄入足够的水分,也可以随身携带水瓶。慢跑可以增强体质、提高免疫力、改善精神状态,是体质较差者强身健体的好方法。此外,在办公时,可以适时伸伸懒腰,这个动作可以活动到双手、肩膀和腰部等部位,促进血液循环,锻炼肌肉收缩和舒张,消除疲劳感。如果坐姿导致腰背前倾,建议向后仰头,活动颈部。”朱老师表示,长时间面对电脑工作容易导致“鼠标手”,可以尝试握拳动作,握紧拳头后伸展手指,再握紧再伸展,反复几次。转腰动作有助于缓解腰椎病,坐在椅子



上,身体转向一侧,呼气要慢,保持十秒后回到原位,再转向另一侧,重复数次。此外,读者张力也表示,游泳是一项全身运动,不仅可以锻炼耐力,还能很好地放松身心,推荐久坐一族尝试游泳。晋江市中医院骨科朱震宇医生则建议:现代人的生活方式越来越趋向久坐不动,这对骨骼和关节造成了极大的压力。骨质疏松、颈椎病、腰椎病等问题越来越常见。通过体检中的骨密度检测、X光检查等,可以及早发现骨骼问题,采取措施进行干预,防止病情恶化。