

有高血压还能做运动吗？

“我血压高，不敢运动，怕一动血压更高。”78岁的许大妈说。“我怕不锻炼身体差，每天都坚持走1万步，但血压就是偏高……”88岁的陈大爷说。很多高血压患者觉得自己日常的血压都控制不好，再运动会危险，不安全。到底高血压人群是否该运动？怎么动？

专家指出，科学的身体活动可以预防疾病，愉悦身心，促进健康，对于高血压患者，更是鼓励他们量力而行去运动，因为健康的生活方式是治疗高血压的措施之一；当然运动有类别和强弱之分，不同年龄和不同病情的患者，应该选择不同的运动方式。



1 选对项目：有氧运动为主

我国以高血压为代表的慢性病患者人数一直持续增加。不同年龄的高血压患者，应该如何选择适合自己的运动项目呢？

专家建议，所有运动都要建立在控制好血压的前提下进行，血压过高，未完全控制在正常值的时候，不适合中强度运动，但适当的散步等日常活动仍然可行。

而年轻的高血压患者，可以做中高强度的有氧运动，比如骑车、跑步、打篮球等，每周至少坚持5天、每次30分钟以上；同时还可以配合一些力量型的训练，比如哑铃、仰卧起坐等，每周2-4次。此外，游泳也是不错的选择。

对于老年高血压患者，如果没有做中高强度运动的习惯，可以做增强平衡力的练习，如单脚站立、脚跟站立、闭眼站立等，还有预防跌倒的练习，也可以睡在床上进行双脚运动的练习，以锻炼下肢的力量和柔韧性。一般每周5天、每次30分钟，如果行动不便，也应该保证一周三天以上的运动频率。

专家提醒，运动的目的是活动手脚，不让肌肉萎缩、关节僵硬，因此最好不要单纯地选择一种运动，多种形式的运动结合会效果更佳。

2 选对时间：切忌清晨空腹运动

都说“一日之计在于晨”，很多中老年人喜欢清晨在空腹时外出去公园做运动。其实，专家指出，一天中最适宜运动的时间是下午的4点到5点。为什么？第一，清晨的6点到10点是人血压的高峰时刻，运动会使血压升高，增加高血压的危险，而且空腹运动相对容易导致低血糖，因此，运动前应该先吃点东西；第二，对于环境而言，傍晚是一天里空气氧气含量最高的时候，适宜运动；第三，运动前应该按医嘱先服药，以避免运动时血压升高。

3 有多种疾病的人怎么办？

不少中老年高血压患者同时还患有多种疾病，比如糖尿病、冠心病、房颤、肺动脉高压等。专家建议，有复合型疾病的患者，运动前最好先咨询心内科大夫，医生会依据患者的病情轻重，给予个性化的建议。

广东省人民医院心血管内科曾收治过一位50多岁的男性患者，此人患高血压有七八年，同时患有主动脉夹层的并发症，需吃多种药物，但规律的药物治疗将病情控制得不错，再加上他经常游泳锻炼，血压一直控制得很好。

专家认为，如果病人刚经历过较严重的疾病，选择运动更要注意循序渐进，逐渐加量。如果在正常静坐的时候，都有心衰（比如胸闷不适）的表现，就不适宜户外运动了，可以在状态稳定时在家里客厅走一走；等症状减轻后再到户外短时间散步，状态再好一些，可以提高走路的速度，增加活动的时间。

专家强调，无论哪种运动，最重要的是不会引起身体不适，如果觉得身体不适，不要硬撑，要及时就医。

4 运动误区要避免

1. “运动一定可以降血压？”

运动过程本身就是一个心率跟血压升高的过程，但是运动后有利于血压降低。规律且适宜的运动能帮助患者降低血压3—5个毫米汞柱，但这个数字有个体差异。高血压是一种慢性病，是不可逆的，运动、药物等治疗方法，都是减缓疾病恶化从而降低致残、致死的风险。从总体来看，运动确实能改善高血压病人的总体病情，而药物治疗是最主要且有效的方法，运动不能替代。

2. “日行万步，就能保持健康？”

日行万步，是在身体可以承受的前提下因人而异的一种锻炼方式。有的患者明明已经身体不适，仍然坚持行走，这对身体而言有百害而无一利，运动应当量力而行。对于年过七旬的长者而言，追求日行万步会令膝盖磨损过度，肌肉过度疲劳，得不偿失，在身体耐受的情况下，每天走6000—8000步较合适。

据新华网

小小血栓 也可引发罕见病 慢性血栓栓塞性肺动脉高压不可小视

寒冬来临，人体容易血管收缩、血液黏稠度增加，造成血栓堵塞动脉，往往导致心梗或中风，但血栓的危害远不止于此。专家介绍，如果血栓在静脉形成并脱落，随血流至肺部，发生肺栓塞，长期将可能导致一种叫作慢性血栓栓塞性肺动脉高压的罕见病，其危险程度丝毫不亚于心梗和中风。

我国肺动脉高压学科领头人之一、中国医学科学院阜外医院血栓病中心主任荆志成介绍，慢性血栓栓塞性肺动脉高压是一类不太为社会所熟知的凶险疾病。慢性血栓导致长期的肺动脉栓塞，引起肺动脉高压频发，使患者一直处于乏力、喘气的状态，甚至连二三层的楼梯都无法爬上去，特别是中青年患者因此而无法获得工作机会，成为家庭及社会的负担。

“在过去，由于治疗手段有限，慢性血栓栓塞性肺动脉高压相当于‘心血管领域的癌症’，恶性程度非常高。”荆志成说，与其他类型的肺动脉高压一样，若未得到正确而及时的干预，这种疾病可发展为右心衰竭甚至死亡。

医疗技术和药物研发的进步，给慢性血栓栓塞性肺动脉高压患者带来新的希望。根据最新的《中国肺高血压诊断和治疗指南2018》，以肺动脉内膜剥脱术为主，辅之以肺动脉球囊扩张术和抗凝、靶向药物治疗，让越来越多患者的预后得到彻底改善。

专家指出，早评估、早预防、早识别、早诊断、早治疗是防治这种疾病的有效手段。由于治疗难度大，每一位患者术前都需要接受多学科专家团队的评估，制定个性化的治疗方案。

“评估的准确性直接关系到诊疗效果，而非所有患者都适用肺动脉血栓内膜剥脱术，介入手段及药物治疗同样非常重要。”荆志成说，靶向药物在术前、术后或无法手术的情况下，都能对改善患者肺动脉栓塞病情持续发挥作用，是治疗该病的主要手段之一。

专家介绍，在我国，目前只有一种对症的靶向药物获批用于治疗慢性血栓栓塞性肺动脉高压，而且，很多医师缺乏对治疗肺动脉高压的认知，导致部分患者存在“无医可诊”“无药可医”的情况。一些患者虽然能够接触到药物，但无力负担“天价”救命药，从而陷入因病致贫的困境，甚至面临死亡的威胁。

“大部分患者没有就诊或者是被误诊、漏诊。”荆志成呼吁社会关注慢性血栓栓塞性肺动脉高压，尽快改变这种疾病只有“孤儿药”的现状，并将更多肺动脉高压治疗药物纳入医保药品目录，鼓励全社会重视肺动脉高压用药研发。

据新华社

秋冬防伤胃 来杯丁香温胃茶

立冬之后，昼夜温差较大，如不慎受冷空气刺激，胃酸分泌过多，胃肠易发生痉挛收缩；且随着天气转凉，人们的食欲旺盛，胃肠负担加重，容易引发胃病。

专家提醒，秋冬之交要特别注意胃部的保暖，适时添衣以防腹部着凉而引发胃痛或诱发加重旧病；推荐一款“丁香温胃茶”以温中散寒，行气止痛，预防秋凉伤胃。

丁香味辛，性温，归脾胃经。既能温中散寒止痛，又尤善降逆止呕，为治虚寒呕逆之要药。现代药理提示能促进胃液分泌、抗溃疡、止泻、抗缺氧作用。

砂仁味辛，性温，归脾胃、肾经。功能化湿开胃、温脾止泻。现代药理提示砂仁有抗溃疡、抑制胃酸分泌、增强肠道运动的作用。

丁香温胃茶

材料：丁香3克，砂仁5克，生姜2片。

做法：把以上三味药物放入茶壶，开水浸泡代茶服用。或加水300毫升煎至150毫升，餐后服用。

功效：温中散寒，行气止痛，降逆止呕。

宜忌：适合因受凉后出现胃脘冷痛，腹胀，呃逆及呕吐病人。胃阴不足或脾胃积热者忌用。（若服用后症状未见缓解，务必及时就医） 据新华网

用中医方法巧防流感

日前，国家卫生健康委就我国流感防控工作召开新闻发布会，提示11月中下旬流感活动将开始逐步增强，之后我国也将由北向南陆续进入流感流行季。

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉表示：“中医药治疗流感的关键在于注重初期和重症的治疗。”刘清泉提出，中医的治疗既不单纯针对病因，也不单纯针对人体内在因素，而是把握了病因与机体相互作用的规律，依此制定相应的治则治法，比如“伤寒”是因寒邪伤阳气，要初用辛温法，后期回阳，而“温病”是因热邪伤阴液，要初用辛

凉，后期救阴。

同时，刘清泉提醒，若出现发烧症状，切不可盲目捂汗、出汗。中医认为“正气存内，邪不可干”，流感的发生与正气虚直接相关，保护好正气才能更好地抵御疾病，捂汗的方法很可能会损伤正气。

预防流感最简单有效的方法便是中药代茶饮，通过温和调养体质，来达到增强自身抵抗力的目的。不过，需要提醒的是，中药代茶饮也需要辨证施方，要区分气虚、阴虚、痰湿和积热体质采用不同的泡茶方。”据此，以下四个防流感中药茶饮方可以借鉴：

①表现为气短、易出汗、乏力的气虚人群，可选用党参3克、苏叶3克的泡茶方，可适量加入茶叶，南方地区建议加入少许藿香。

②表现为易口唇干燥、易疲劳、易感冒的阴虚人群，可选用百合6克、桑叶3克、菊花（非野菊花或苦菊）3克的泡茶方。

③表现为痰多不喜欢饮、全身困重、常感胸腹胀的痰湿人群，可选用藿香3克、佩兰3克、薄荷1克的泡茶方。

④表现为口舌易生疮、易上火的热人群，可选用金莲花3克、大青叶2克、芦根6克的泡茶方。

据新华网