

# 气温高 血压可别跟着高

## 专家为高血压患者度夏支招

在炎热夏季,不同类型的高血压患者从喝水、运动到吹空调都有不同的讲究。广东省第二中医院副院长王清海认为,高血压患者要想平稳度夏,必须先了解自己属于哪一类型的高血压。



### 养生之道

#### 偶尔健忘

#### 智商更高

如果事事牢记不是你的强项,您可以放心了。加拿大多伦多大学的最新研究表明,健忘可能是个优点。事实上,选择性记忆甚至可能表明智商更高。他们指出:“记忆的目的不是无视时间流逝传递信息,而是优化决策。因此,记忆系统的短暂性与持久性一样重要。”虽然严重健忘可能令人担忧,但是偶尔忘记枝节小事可能表明记忆系统非常健康。

(晚报综合)

### 老 来

#### 乐

#### 打哈欠

老吴耳朵听力很不好。一天,他去看望朋友,朋友家的狗不停地叫,可他一点也听不见。老吴进屋后,对朋友说:“你家的狗昨天夜里没睡觉吧?”朋友比划着大声问他:“怎么这么说?”老吴答道:“它见了我,一个劲地张大嘴巴打哈欠。”

#### 将来干什么

老秦问儿子将来选择什么样的职业,正在打游戏的儿子头也不回地说:“我想整天坐着汽车兜风,而且口袋里装满了钱。”

老秦没好气地说:“你将是一位公共汽车售票员!”

(晚报综合)

### 了解自己的血压类型

中医通常会把高血压患者划分为肝火型、气虚型、痰湿型三大类:

**肝火型:**以中青年为主。多表现为口干舌燥,口苦、口臭、头痛、头晕、睡眠差,容易觉得闷热、急躁易怒、舌苔厚腻。

**气虚型:**多以老年人

为主。患者一般身体都比较虚弱,容易觉得四肢无力,稍微活动就会气喘,且厌食、大便不通等。

**痰湿型:**这种类型可见于各个年龄段,但仍以50岁至70岁的中老年人居多,一般是身材偏胖者。一到夏天,这类人群容易出现胃口差、

肚子胀、拉肚子等症状,以及容易疲劳,困倦思睡,但又难以真正睡着。

王清海称,不同类型的高血压患者,降温要求不同,肝火型患者空调温度可调至和正常人相当,但是气虚型和痰湿型的患者要悠着点,建议室温保持在28℃。

### 坚持用药并合理运动

合理的运动对降压有积极的作用,高血压患者应该坚持运动,即使在夏季,也可以选择适合自己的运动项目和方式。王清海说,在每天坚持用药的基础上,可以规律地运动,但尽量把一些急救用药随身携带。

按照不同体质的高血压,运动的强度和类型也应该有所不同:

**肝火型:**这类患者阳气旺盛,运动太过,血压就会升高,容易出现意外,所以不主张做太多的运动,可以选择太极拳、散步等较为缓慢的运动。

**气虚型:**以节奏慢、强度低的全身运动为主,比如八段锦、骑车、慢走等,一些社区的拉伸、侧转等健身器材也是不错的选

择。这类患者通过缓慢的运动,来提升和恢复身体的正气,通畅气血,达到人体阴阳平衡的状态。

**痰湿型:**年轻的患者可以把运动量加大一点,比如慢跑、一些拉伸和跑跳的保健操等。这类患者可以通过运动来“助阳化湿”,一般运动后血压变化不会太大,身体觉得清爽为宜。

### 不要严格控盐,自制药茶保健

夏季,对于高血压患者来说,饮食上也要调整,要强调的是不可执拗于“限盐”。王清海说,虽然一直提倡高血压患者要限盐,一天不超过6克,但是夏天出汗多,使人丧失大量的水分和盐分,对健康人来说,夏天喝点淡盐水,补充盐分是正确的选择,但不少高血压患者夏天仍

坚守在“控盐”的阵地,怕影响药物降压的效果。从中医的角度分析,无须太过拘泥于形式,高血压患者在夏季可适当增加盐的摄入。

天气炎热,补充水分、饮茶消暑是最正常不过的事了,但对于高血压患者来说,要注意各类茶的性质。到底是清火的,还是祛

湿或助升阳气的。如果是肝火型患者,可以喝“清火”类的药茶,比如枸杞决明菊槐茶、桑寄生茶等;痰湿型可以用山楂荷叶茶、三宝茶;气虚者可自制生脉饮。



### 夏季几种常用降压茶的制作方法



#### 枸杞决明菊槐茶

枸杞子10克、决明子10克、菊花3克、槐花6克。用开水冲泡代茶饮。每天1剂。功效:补益肝肾、平肝降压。适用于高血压属于阴虚阳亢者。

#### 桑寄生茶

桑寄生30克、夏枯草15克。水煎代茶饮。功效:桑寄生具有补肾、祛湿、利尿的作用;夏枯草清肝降压,适用于高血压肝肾不足、有腰膝酸痛、耳鸣者。

#### 三宝茶

菊花6克、罗汉果6克、普洱茶6克,共研制成粗末,用纱布袋包好,放杯中沸水冲泡后饮用。功效:高血压、高血脂、高血糖患者可以饮用能降“三高”。

#### 生脉饮

人参5克(太子参或西洋参都可以),五味子10克、麦冬15克。功效:人参补气,五味子收敛心气,麦冬养阴益津液,特别适合于气虚型患者。

(晚报综合)

## 老爸的心病

我赶紧让侄女关掉电脑,对老爸说:“网上的话哪能全信?它都是将最严重的后果列出来,您的病还是轻度的。”老爸并没听进我的话,脸色还是很凝重。

此后,老爸心思很重,也不去晨练,整天无精打采、茶饭不思。他碰到熟人和亲友就说自己病得不轻,有这样那样的症状,整天疑神疑鬼、唠唠叨叨。时间不长,以前那个神采奕奕的健康老人不见了。

有一天,我买了一堆美食去看他,老爸看着美食一脸悲伤:“闺女,是不是医生背后对你说,我来日无多,该吃吃,该喝喝?”“哪里话,我是看您感冒好了,买点好吃的给您滋补。”我真是哭笑不得。

自从老妈去世后,老爸精神还从没这样消沉过呢,我和老公商量,要想法破了他心病才好。老公说:“都是网络惹的祸,解铃还须系铃人。”那天,全家聚在一起吃饭,老爸不肯

上桌:“我现在是个病人,胃口不好,不想吃。”老公立刻拿出手机来说:“我最近在一个权威医学网站上看到一个专家说,根据他多年的临床经验,甲减患者只要坚持吃药、注意锻炼、合理饮食,不会危及生命,能和正常人一样颐享天年。”老公一本正经地读着手机,老爸认真听着,不知不觉吃了半碗饭。

去年国庆期间,我们回老家参加表妹婚礼,姑姑想留老

爸多住些日子,我们刚好想让他换个环境,就答应了。临走前我背后叮嘱姑姑:除了提醒老爸按时吃药外,带着老爸到处逛逛玩玩,找亲友叙叙旧,不让他胡思乱想。

半个月后,姑姑来电话,说老爸每天走亲访友,忙得不亦乐乎,精神好多了,也不提自己的病了,早晨还打太极拳呢。

一个月后,老爸从老家回来,去医院做了复查。医生说,老爸的甲减控制得很好,身体各项指标都比较正常。老爸再也不提自己的病了,大家又都夸他是个健康老人了。

(杨春云)

老爸年近八十,常年坚持锻炼,身体健康。可最近感冒过后,他常觉得胸闷、胃口欠佳、浑身没劲。我带他到医院去检查,除了常见的老年病,还查出了甲状腺功能减退症。

回到家,我们全家讨论这从没听说过的病。上初中的侄女自告奋勇地打开网络查找:“甲状腺功能减退症简称甲减,是由多种原因引起的甲状腺激素合成、分泌或生物效应不足所致的……”

老爸听得脸色越发苍白,最后虚弱地说:“好像很多症状我都有,这个病和绝症差不多,我也没几天活头了。”