



# 控制高血压要管住嘴迈开腿

提到高血压病，很多人以为这是老年人才会得的病。但随着生活方式的改变，各种老年病已经开始年轻化、低龄化，发病年龄提前了十几年甚至几十年。曾经是老年人才得的高血压病，现在35岁到45岁的中青年人也经常被查出。医生提醒，控制高血压，要“管住嘴、迈开腿”，即清淡饮食，适当运动。

## 勤量血压遵医嘱

“最近气温变化较大，易引起血压波动，血压变异性会增加，会诱发脑出血、心肌梗死等并发症发生。”医生说，一旦患者出现头晕、头疼、心慌、胸闷等表现要及时测量血压或到医院就诊。

“不少老年人神经末梢已经不太敏感，患者家属应尽早提醒患者注意天气变化，忌讳迎面吹风。”医生说，要加强监测血压。

“很多高血压患者，习惯于

拿着医生之前开的处方到药店买药服用，这种做法很危险。”医生说，医生给患者开药是根据病人当时的情况，当患者吃完药后，病情可能发生了变化，“有些降压药的副作用大，也不能长期服用，过段时间应该换药，以降低副作用的危害。”“如果自我监测到血压波动增加或血压升高，不要自行调整降压药物，可到医院让医生适当调整降压药物的服用剂量。”医生介绍，如果血压下降过快、过低，很容易发生脑缺血、体位性低血压，“也不要血压一降下来就马上停药，高血压必须长期用药，抗高血压药物没耐药性，所不同的是用药的量可以根据病情调整。”

## 不要盲目轻信偏方

除了勤监测血压和遵医嘱服用降压药物外，高血压患者日常保健还要做到“管住嘴、迈开腿”。

医生表示，在饮食上，以清

淡、易消化的食物为主，严格控制盐的摄入量，咸菜、酱油等尽量少吃；注意粗细粮搭配，副食要吃够每日所需的新鲜蔬菜 and 水果；要随时喝水，保持身体水分供应。

“高血压患者要注意获取科普知识，不要盲目轻信广告。”医生提醒说，临床上常遇到有患者用偏方治疗，乱吃药乱用降压器具，“这些东西使用后不但不能治疗高血压，反而会延误治疗时机。”运动有利于多余热量的消耗，使新陈代谢良性循环。医生说，高血压患者要注意从小的运动量开始，逐渐增加，对于适合自己的运动要长期坚持，年龄较大者选择低强度的运动项目，如太极拳、慢跑等。

医生提醒，高血压是一种需要终身治疗的疾病，做到适当运动和清淡饮食，加之始终保持一个良好的心理状态，劳逸结合、心情放松，降血压就会事半功倍。

王丹



5月31日是“世界无烟日”，漯河市二院与老街办事处创卫办共同举行了“创建无烟环境 共享健康生活”大型控烟宣传、义诊活动。 张爱琴 摄

## 漯河市康复医院（漯河医专三附院）

# 开展“爱心圆梦微心愿”公益活动

为弘扬社会主义核心价值观，践行志愿服务精神，结合“两学一做”系列主题活动，5月29日，漯河医专三附院组织党员干部和党员志愿者走进源汇区大刘镇蔡庄村开展“爱心圆梦微心愿”公益活动，为30名小朋友送去祝福和微心愿礼物。

30个儿童，30个心愿，书包、图书、文具、足球等，每一样都是孩子的期盼。这30个孩子当中多半是留守儿童，孩子父母常年在外打工，和爷爷奶奶住在一起，做饭、洗衣已经成为他们生活的一部分，小小的肩

膀过早地承担了生活的重担。因此，孩子们缺少的不仅仅是物品，他们更需要的是亲人、学校、社会的关爱。

医专三附院党总支书记柴运洪表示，参加“爱心圆梦微心愿”活动，帮农村的孩子达成一个小小的心愿，为他们带来温暖和希望，让他们健康快乐地学习和成长。孩子们欢乐的笑脸也感染着每一个参加“爱心圆梦微心愿”活动的党员志愿者。以后医院将定期组织党员志愿者积极开展类似的活动，帮助更多的孩子。

马梦莹



## 简介

申明轩，市中医院主任中医师，河南中医药大学兼职教授，河南省脑病医疗中心专家委员会副主任委员，河南省中西医结合学会神经内科专业常务委员，漯河市医学会神经内科专业副主任委员，漯河市知名中医。擅长治疗脑梗塞、脑出血、痴呆、震颤麻痹、面神经麻痹、三叉神经痛、眩晕头痛、高血压、冠心病、心律失常及内科疑难杂症，中老年养生保健等。

漯河市中医院

保健与养生

地址: 漯河市交通路649号 电话: 2139611

# 学会腹式呼吸让你更健康

想要保持健康？呼吸可是基本。我们经常听到深呼吸、腹式呼吸有助于养生，但是到底该怎么做才能真正正确呼吸呢？

人类会在无意识之间进行呼吸，从口鼻吸入空气中的氧气，呼出二氧化碳的过程就被称为呼吸。呼吸的次数因人而异，但在无意识之间呼吸的次数平均每分钟约为15次，加上夜间睡觉时进行的无意识呼吸，人一天无意识呼吸的次数约为两万次，而如果人可以活到80岁，那么一生中无意识呼吸的次数可以达到6亿次之多！

## 腹式呼吸 让腹部血流更畅通

与心脏等脏器不同，肺肩负着人们呼吸的责任，海绵状的肺不能通过自身之力运动，只能与周围的肌肉一起运动，进而呼吸。在这其中担负重要功能的是圆顶状的肌肉——横膈膜的作用。

当呼吸的时候，吸入空气使横膈膜下沉，挤压内脏后腹部膨胀起来，呼出空气后内脏将横膈膜向上推，这种使腹部膨胀起来的呼吸方式就被称为腹式呼吸。相比胸部扩大的胸

式呼吸，腹式呼吸的上下运动显得更加容易。

专家认为，在腹式呼吸过程中要重视呼吸的作用，这样能够使呼吸更加深入而缓慢，进而获得调整自律神经平衡的效果。这样做能够使脑内分泌让人更加心神安定的物质，保持人体的身心安定。自律神经中的副交感神经还能够促进淋巴的增加，对于抵抗病原体、保护人体健康具有良好的作用。

腹式呼吸的好处还不止这些，据称，腹式呼吸还对腹部血液的流动及排便有促进作用。快速呼吸容易使体内氧气和二氧化碳平衡崩溃，导致肌肉僵硬，出现肌肉痉挛等现象。

## 腹式呼吸怎么练才对

平时用胸呼吸的人占大多数，想要做到正确地进行腹式呼吸，到底该怎么练习才对呢？首先，找一个安静的地方，坐在椅子上，从鼻子吸气直至腹部膨胀起来，此后用约10秒的时间缓缓用鼻子吐气，从口中呼气也可。

实在掌握不好技巧，也可以坐在地上，将脚放置在椅子等比较高的地方，双手轻轻放于腹

部，这样的姿势更有助于人感受到横膈膜与内脏一同在运动的感觉，更容易找到腹式呼吸的诀窍。这样每天进行联系，直至吐气时胸口周围的肌肉不再用力就合格了。

当你感到紧张或者疲倦时，也可以用腹式呼吸的办法来进行缓解。专家推荐大家在睡前或起床后，躺在床上进行腹式呼吸，以缓解一天的疲惫和调整精神状态迎接新的一天。

## 练习腹式呼吸 需注意什么

当然，腹式呼吸也有其注意事项。

有人在呼气时想要将气吐得更完全，结果反而导致不舒服，另外，如果驼着背来进行呼吸，横膈膜将不能有效作用，最后可能变腹式呼吸为胸式呼吸。

另外，注意吸气时从鼻子吸气而不是从嘴吸气也是很重要的。用嘴呼吸的话呼吸较浅，速度较快，咽喉黏膜干燥进而让细菌侵入的可能性更大。如果用鼻子呼吸，能够良好地预防空气中的细菌，良好地调节鼻腔的湿度和温度，有利于人体防病。

据健康网

## 市六院

# 举办妇科肿瘤诊治新进展学术研讨会

5月28日上午，我市“妇科肿瘤诊治新进展学术研讨会”在市六院隆重召开，各级医院医护人员三百多人参会。

会议邀请首都医科大学附属复兴医院国际宫腔镜诊治中心主任医师、博士宋冬梅教授，生动讲解了宫腔镜应用进展及并发症。郑大一附院妇科主任医师纪妹教授，认真讲解了腹腔镜外阴癌腹

股淋巴结清扫术的手术技巧。市六院妇产科主任医师王彩霞，详细讲解了阴道镜的临床应用。她们精彩的讲解赢得阵阵热烈的掌声，使与会者接受了一次新技术、新知识的学习培训，更新了观念，开阔了视野，对我市妇科肿瘤诊治水平起到很好的提升作用，会议取得圆满成功。

徐艳红

