

国家更新高血压中医管理方



近日,国家心血管病中心、国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室发布了《国家基层高血压防治管理指南2025版》(以下简称《指南》),更新了中医药防治内容。《指南》在原有辨证论治基础上充实了中医特色适宜技术、传统运动方法与综合调理等内容。这里分享更新内容,供高血压人群参考使用。(更新工作负责人、江苏省中医院心血管病科主任中医师 方祝元)

针灸 可由专业针灸医生开展针灸治疗,以平肝潜阳、调和气血。风阳上亢证,可选合谷、太冲、侠溪、行间等穴位。肝肾阴虚证,可选太溪、太冲、三阴交、侠溪等穴位。夹痰者加丰隆穴,夹瘀者加血海穴。每周针灸2—3次。

推拿 手法以推法、揉法为主,基础穴位可选择百会、风池等,也可辨证取穴,风阳上亢证选合谷、太冲、侠溪、行间等,肝肾阴虚证选太溪、太冲、三阴交、侠溪等。推拿时,以穴位局部出现酸、麻、胀为准,每天或隔天1次。

耳穴贴压 常用耳穴可选耳背沟、肝、心、神门等,风阳上亢证加交感穴,肝肾阴虚证加肾穴,夹痰者加脾穴,夹瘀者加皮质

下穴。将粘有王不留行籽的胶布对准穴位,紧贴压于耳内,拇指食指相对,按压耳穴,每穴20—30次,以感觉胀痛及耳郭发热为宜。每隔3—5天更换1次,每次1耳,双耳交替,间断使用。

穴位贴敷 将吴茱萸散和白醋1:1调糊,或直接用天麻贴(天麻、吴茱萸、白醋、冰片的比例为1:1:1:0.1)进行穴位敷贴。选穴时,风阳上亢证选太阳、风池,肝肾阴虚证选三阴交、涌泉。贴敷的时间以6—9小时为宜,每天睡前贴。

刮痧 以足少阴肾经、足厥阴肝经、足太阳膀胱经为主要刮痧经络,患者取坐位或卧位,露出需要刮痧的部位,操作者右手拿刮痧板,蘸少许石蜡油进行刮

痧,以出痧(皮肤潮红或出现紫红色痧痕)为度。

中药足浴 取吴茱萸、肉桂、川牛膝各20克,放入锅中,加适量清水,煎至50℃左右时,将药液倒入洗脚盆中,浸泡双足,同时配合两脚相互搓动。每次泡脚20—30分钟,长期坚持具有一定的辅助降压作用。

中药代茶饮 有平肝潜阳、补益肝肾之功且作用平和的中药,可作为辅助降压的代茶饮。比如,取适量鬼针草、菊花、枸杞子、决明子、生山楂、麦冬、罗布麻叶等泡茶饮用。

体质调摄 气虚质,可适当多食益气健脾之品,如山药、莲子、大枣等;阳虚质,增加温阳食物,如牛肉、羊肉等,少吃生冷寒凉

之品;阴虚质,多食甘凉滋润之品,如百合、银耳,少吃性温燥烈食物,如辣椒;痰湿质,饮食以清淡为主,少食肥甘厚腻,多食冬瓜、白萝卜、薏仁等;湿热质,多食清淡、甘寒之品,如绿豆、苦瓜等;血瘀质,适当多食山楂、藕等;气郁质,多食行气解郁、消食醒神之品,如丝瓜、柑橘等。

传统运动 循证医学证实,太极拳和八段锦有稳定血压的作用。太极拳可调节情绪、缓解压力,每周运动3—5次,每次30分钟左右,坚持22周,血压平均可降低5—11毫米汞柱。八段锦将呼吸吐纳与心理调节相结合,运动量适中,每周练习5天,每天2遍,坚持3—6个月,有降压效果。

冬天出门不戴帽 就像暖水壶没盖子

寒潮期间,科室的接诊量比平时增加了3倍以上,甚至一天内接诊了5名急性脑出血患者。提醒大家:气温骤降,出门一定保护好头和脖子,晨练别早于8时。有句话说得形象:“冬天出门不戴帽,就像暖壶没盖儿。”戴上帽子,等于给身体加了“暖壶盖”,还能有效防住多种疾病。建议帽子不宜过紧、避免长时间戴、帽子要定期清洗、进屋别急着脱、不要共用(防头癣等)。(苏州大学附属第四医院神经内科主任医师 郝永岗)

足底黑痣莫大意



脚底长痣,有些人误以为是“有福气”的象征,其实,

有些足底黑痣可能是“定时炸弹”。前不久,一名89岁的老人就因为脚底的恶痣,前往复旦附属肿瘤医院厦门医院“拆弹”。该院骨科软组织外科执行主任蔡维砾说,许多恶性黑色素瘤早期无症状,易令人放松警惕,建议大家重点留意足底、足趾、手掌、手指末端及指甲下等肢端部位的色素痣。当出现颜色加深、边缘呈毛刺状、形态不规则、体积增大等异常变化时,应尽早就医。(摘编自《新民晚报》)

爬楼自测衰老程度

国际期刊《衰老细胞》刊发新研究显示,爬楼梯速度可判断衰老程度:爬楼梯能力较弱的人,生物年龄比实际年龄更大,说明身体在逐渐衰老。爬楼梯比步行需动用的躯体功能更多,这也是医生在患者手术前,会询问其“能否一口气爬三层楼”的原因。与不爬楼的人相比,每天爬5层楼的人,患心血管病的风险降低20%。(北京协和医院老年医学科主任 康琳)

男性自理寿命长于女性

11月15日,中国工程院院士、北京大学教授董尔丹与该校教授曾毅、研究员姚尧领衔团队联合多个高校团队,通过对我国1.1万余名老年人长达13年的追踪分析,发现女性虽然预期寿命更长,但面临更长的失能期。研究成果发表在国际期刊《柳叶刀·公共卫生》上。

此项研究对“男女健康—存活悖论”现象进行了深度解析——在世界范围内,女性普遍比男性长寿,但健康状态相对较差,带病生存的时间更长。数据显示,65岁时,女性总期望寿命(18.18年)长于男性(15.50年),但男性自理寿命(11.29年)长于女性(10.35年)。这就意味着,65岁女性平均要在失能状态中度过7.83年,男性则为4.21年。女性虽然预期寿命更长,但面临更长的失能期。

研究发现,生活方式

干预对男性效果更显著。数据显示,同时具备3—4种健康生活方式(如均衡饮食、规律锻炼、不吸烟、不过量饮酒)的男性,比仅有0—1种健康习惯的男性平均多享受2.45年自理生活,女性则为2.09年。

此外,社会支持有望延长女性健康寿命。女性健康寿命与社会环境改善的关联更密切。在经济保障、教育机会、医疗可及性、居住条件和社会关系5个维度中,拥有4—5项良好社会条件的女性,自理寿命比条件较差者延长1.95年,男性则延长1.67年。

研究显示,部分老年女性在教育程度、经济状况、医疗可及性等方面存在短板,需要政策给予更多关注和支持。健全早筛、早诊、早治、早康复的服务体系。(摘编自《科技日报》)

反季蔬菜没营养? 专家辟谣



“反季节蔬菜不好吃,没营养,还不安全”的传闻是真的吗?上海市食品安全研究会专家组成员、教授刘少伟给大家解读。

1.反季节蔬菜不都是反季节栽培 反季节蔬菜主要来源于三种方式:1.外地种植,利用不同地区气候,如冬天海南的蔬果运往北方;2.冷库保鲜,在夏季储存蔬菜冬季出售;3.温室大棚模拟适宜环境,反季节栽培的番茄、黄瓜等。

2.大棚蔬菜不全是偏见 一般来说,人们普遍不太放心的是大棚种植的反季节蔬菜,诸如“反季节蔬菜是农药激素催熟的不能吃”之类的说法,也都集中在这类蔬菜上。然而,这种说法并不客观。

蔬菜生长过程中,无论应季还是反季,都需要农药帮助去除病菌和虫害。目前,我国允许在果蔬上使用的农药都经过了安全评估,规范、合理地使用农药并不会对人体产生危害。一种蔬菜是否存在农药残留,用量及降解时间长短(指末次施药到上市售卖的时间)才是决定因素,与是否反季无关。

此外,植物激素对人体无害。目前,我国被允许使用的植物激素都是无毒或低毒的。植物生长激素也不是反季节蔬菜的专属。

3.反季节蔬菜营养并不差 应季蔬菜口感更好,这主要是因为它们有相对更优越的光照和热量环境。不过,反季节蔬菜的营养价值并没有因生长方式而打折扣,部分营养成分如维生素C和酚类物质甚至可能优于应季蔬菜。(摘编自《中国质量报》)