

中医养生之 高血压

□市第一人民医院中医科
张聚府 孙学枝

高血压的发病因素

中医认为高血压发病与情志因素、生活失调、体质因素等关系密切。

情志因素

中医历来重视情志和发病的关系,人的情志变化过于激烈,超过人体脏腑的调节能力时就会发病。《素问》上古天真论中有“喜伤心”“怒伤肝”“忧伤肺”“思伤脾”“恐伤肾”,人在盛怒下肝气上逆,血随气升,就会发生高血压。大喜大悲、极度忧愁、惊恐等,也会引起人体内脏腑功能失调。七情内伤影响心肝胆,阴阳气血失调会发生高血压,多见于青年人及身体壮实者。精神长期高度紧张,心肝两脏受累也会引起高血压。调查表明,高血压多发于精神高度紧张的工作及工种。

生活失调

人生活规律的改变或失于调理,同样可以引起内在脏腑

气血阴阳的变化,也会发生高血压。过度劳作损伤人体正气,尤其是脾肝肾之气血阴阳失调,容易出现脾虚生痰湿,风痰上扰,肝肾不足,肝阳上亢,引发高血压。

中医还认为,中年以后肾精渐亏,如房事无度,耗损肾精,阴亏阳亢,也会发生高血压。生活过度安逸,缺乏运动,气血滞涩不畅,脾气不运,也会发生高血压。饮食失节在高血压发病诸因素中占有重要位

置。《素问》生气通天论:“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝;味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑,味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡,味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚,味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”

体质因素

高血压与体质因素有关,这主要表现在先天禀赋、形体性质和发病年龄三个方面。人体禀赋来源于父母,具有家族高血压发病史,其体质多属于

中医肝肾阴虚、肝阳亢盛的类型。受先天禀赋的影响,有些人30岁左右即发现血压升高,而且病情发展较快。

从人的形体类型来说,高血压患者常见于两种形体的人。一种是形体消瘦、急躁易怒,多见面色红赤,属中医肝肾阴虚、肝阳上亢的本形体质,阴虚阳亢。另一种是形体丰腴肥胖的人,这种人脾气虚而多痰湿,风痰相煽,因而血压升高。

(资料图)

高血压的预防

高血压发病与情绪、生活、体质失调有密切关系,因此预防高血压应该紧紧抓住这几个环节。

要注意调节情志,保持心情开朗乐观,避免长时间精神紧张,使精神情志有张有弛,肝气畅达,心情舒畅。调节情志要消除过分的奢望,遇事谦让,悲怒不生,

自然精神愉快。要减少思虑,松弛紧张的情绪,消除噪声的干扰,保持精神舒畅。

肥胖者应适当减肥,合理减少饮食摄入量,适当增加体力劳动和体育锻炼,以减轻体重,降低高血压发病的机会。有高血压家族史或年龄在40岁以上的人,应该定期进行健康检查,使高血压早发现,

早治疗。预防高血压要调剂好生活,尽量做到生活规律。要注意调节饮食,少吃肥甘厚味,适当降低食盐的摄入量,控制辛辣刺激性食物,不过量饮浓茶、咖啡等饮料,忌烟酒。尽量少熬夜,并适度节制房事,减少过度损耗肾精,保持精气充沛、身体健康。

高血压病人的自我保健方法

自我保健可以安排一些有益于身心健康、消除紧张因素、保持血压稳定的活动,如种花草、养鸟养鱼、听音乐、学书法、绘画、钓鱼等。

按摩保健。按摩头部,用两食指或中指擦抹前额,再用手掌按摩两侧太

阳穴,然后将手指分开,由前额向枕后反复梳理头发,每次5至10分钟。按摩头部可以清头目、平肝阳,使头脑清新,消除胀痛眩晕,头部轻松舒适,血压随之下降。

洗脚敷药。晚上临睡前用温水洗脚

泡脚,洗泡过程中可以揉按脚心涌泉穴,揉搓脚趾,洗后用药粉(牛膝30g、吴茱萸5g磨粉,分10次外用)醋调后以胶布外敷于足心,第二天早晨除去。洗脚敷药可补肝肾、平肝阳、引火归原,对顽固性高血压有效。

高血压的饮食疗法

高血压病人饮食宜清淡而有营养,少吃肥甘厚味,如动物内脏、蛋黄、动物油等,应吃花生油、菜籽油、豆油等植物油,可进食蛋清、豆制品等补充营养。芹菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、冬瓜、木耳、洋葱、大蒜、苋菜、土豆、丝瓜、芋头、茄子等

蔬菜和苹果、香蕉、西瓜、荸荠、山楂等瓜果具有降压或降血脂作用,可以多吃一些;小米、高粱、豆类、白薯等也可多吃。

(本报记者 牛璞整理)



“赢在中原” 理财大赛选手展示

本报讯 近日,笔者从中原证券平顶山分公司获悉,近期将陆续展示中原证券“赢在中原”实盘理财竞技大赛的选手情况。本次竞技大赛分为“5万元-50万元”和“50万元以上”两个组,每期各展示3名选手情况。

参赛组别:5万元-50万元

选手昵称: xia666
总收益率: 122.44%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 方大炭素68000股
宝泰隆6000股
选手昵称: star?long
总收益率: 98.15%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 建科院500股
西藏天路16900股
选手昵称: 剃刀太小
总收益率: 82.89%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 球冠电缆5000股
楼兰股份1000股 平原智能2000股
远航合金29000股

参赛组别:50万元以上

选手昵称: 杜杜
总收益率: 180.55%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 中天金融90000股
博汇纸业30000股 昊华能源20000股
北方稀土29000股
选手昵称: wangqin
总收益率: 65.31%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 川投能源100股
天能动力4000股 长城汽车4000股
融创中国60000股 北京控股5000股
福寿园10000股 中国恒大35000股
中国太平3000股
选手昵称: 伟大
总收益率: 60.87%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 佳都科技78700股
科大讯飞75600股 N嘉泽1000股
投资者可通过中原证券网(www.ccnew.com)大赛专区、财富中原微服务微信平台(微信号: ccsczfz)直接报名参赛,并可查询赛况、关注选手了解高手操作思路、定制参赛高手的实时操盘信息等。大赛热线电话中原证券平顶山分公司0375-4851999。(贺凯歌 牛哲)
(以上信息仅供参考,不作为操作依据。股市有风险,入市须谨慎。)

CCSC 中原证券

夏季应加强防晒

夏季日照时间长、紫外线加强,敏感性皮肤人群症状容易加剧,晒伤、紫外线过敏等患者普遍增多。专家建议,及时做好防晒措施,可抵御紫外线侵袭等造成的皮肤过敏。

哈尔滨医科大学附属第四医院皮肤科主任尤艳介绍,敏感性皮肤多是受季节变化、环境影响、面部保养品刺激及遗传因素等原因而形成。敏感性皮肤人群通常在面部皮肤受到刺激后容易泛红、发热,尤其在有风、冷空气、温度快速变化等环境中更为敏感,出现发痒、刺痛、烧灼感、紧绷感等不良反应。

为应对敏感性肌肤,尤艳建议,敏感性肌肤的角质层较薄,对紫外线防御能力较差、容易老化,夏日应加强防晒,注意涂防晒霜、佩戴墨镜,使用遮阳帽、遮阳伞等。由于防晒品成分也是皮肤刺激源之一,可在基础保养品作为隔离后,再使用防晒品。

此外,专家提醒,敏感性皮肤人群应尽量使用成分简单的化妆品,多吃水果、蔬菜,增加维生素C的摄入,保持皮肤水分,提高皮肤耐受性。同时,远离烟酒等刺激物品,也有助于预防或减轻皮肤敏感症状。(新华)

观照心灵 创造智慧人生

“提升自信心”公益讲座邀你参加

你的孩子是不是存在这些问题:与人交谈时眼神躲闪,说话声音小;讲话缺乏条理性;平时很少与人交往;做事优柔寡断;经常有自卑感、孤独感……由平顶山日报社教育中心主办的“提升自信心”公益讲座邀你参加,让你的孩子重塑自信。

平顶山日报社教育中心特别联合知名心理咨询师赵红霞推出了“提升自信心”公益讲座。赵红霞是中国职业资格认证心理咨询师(二级);北京师范大学发展心理与健康专业研究生;青少年心灵成长导师,青少年网络心理导师,学习能力指导师;河南省郑州市心理咨询师协会

专家委员。她善于解决青少年学习障碍、人际交往、亲子沟通障碍等各方面的问题。今年上半年,赵红霞针对平顶山日报社小记者团开展了数十场生命教育课,精彩的授课内容深得小记者们的喜爱。

据教育中心工作人员介绍,公益课结束后,教育中心还将推出“提升自信心”训练营,训练营以“观照心灵,创造智慧人生”为宗旨,综合运用多种心理理论和技术,引导学生开放自我,重塑完美人格。参加者可以全面提升自信,完善个性,为一生的幸福、快乐、成功奠定坚固的心理基石。

目前,鹰城小记者微信公众平台报名

通道已经打开,想参加的小记者们赶快报名吧。

活动时间:7月30日上午9点

活动地点:平顶山日报社院内后一楼会议室

报名方式:在“鹰城小记者”微信公众平台回复“0730”,在收到的报名链接里根据相关提示填写报名表并提交,收到“提交成功”即为报名成功。

咨询电话:4973585、4973519、13569559070。

报名成功的小朋友一定要准时到场哦,参加活动均有精美小礼品相送。★

(王红梅)