

8种原因悄悄升高血压

高血压是威胁人们健康的“重磅炸弹”，而且它现在变得越来越狡猾，甚至无声无息地突然来袭。近日，有关专家总结生活中可能让高血压找上门的8个原因。

1. 太依赖方便的加工食品。调查发现，欧美国家平均每个人从加工食品中摄入的盐占总摄入量的80%。随着生活节奏加快，人们吃的加工食品也越来越多。方便面、火腿肠、面包、早餐麦片、薯片、披萨、罐头、意面酱等都是含盐大户，盐摄入过多直接影响血压，增加心脏负担。所以，别为了图省事而常吃加工食品。一般来说，身体健康者每天食盐摄入量不超过6克，糖尿病非高血压患者每天摄入量应在5克以下，高血压患者和糖尿病肾病患者不超过3克，如果病情加

重，则控制更严，每天盐摄入量不应超过1克。

2. 每天过量饮酒。对于有饮酒习惯的人来说，适度饮酒（女性每天一杯，男性每天两杯）往往不会造成大问题。研究表明，适量饮酒甚至有助预防心脏病。但频繁酗酒会导致血压长期升高，还会增加动脉粥样硬化的风险，促使心脏病发作和中风。

3. 缺乏锻炼。大量研究证实，缺乏锻炼、久坐不动与多种慢性疾病，如高血压、心血管疾病、糖尿病等的发生密切相关。而且，会加速动脉硬化，迫使心脏和血管更加努力地工作。

4. 长期承受压力。如今，繁重的工作、排满的时间表、充满

挑战的人际关系，让人们长期处于压力之下。人体会分泌激素，引起血管收缩，造成排尿时阻力加大，令血压升高，随之人体将产生一系列变化。

5. 感到孤独或与社会隔绝。当你感到孤独或被孤立时，可能不一定会感到压力，但当这些感觉持续存在时，就会引发危险的应激激素释放，从而导致血压升高。

6. 睡眠呼吸暂停。如果你的伴侣经常抱怨你打呼噜，可要引起重视了。通常来说，睡眠不足会通过增加应激激素的释放量，或增加你对垃圾食品的渴望，导致体重增加，进而升高血压。与睡眠有关的高血压，最主要的原因是阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)。这种病会导致睡眠

中断和体内氧气含量下降，身体对此做出的反应就是血压升高。

7. 有其他健康隐患或服用了某些药物。有些疾病会与高血压狼狈为奸，比如甲状腺疾病、肾血管疾病和皮质醇增多症等，它们都会进一步升高血压。此外，一些常见药物也会升高血压，如抗抑郁药、减充血剂、口服避孕药、非甾体抗炎药和泼尼松。

8. 有家族病史。基因在高血压的发病过程中起着一定作用，这就是为什么看似健康的年轻人仍会被诊断为高血压。而且，有高血压家族病史的人往往拥有共同的生活环境和习惯，这会增加高危人群的患病风险。

(陈雪莹)
来源:人民网

这个天到底该脱还是该捂？ 看春捂的正确打开方式

春捂有没有道理？到底怎么捂？捂多久合适？来听听市内三甲医院的中医专家们怎么说。

**为啥捂？
更多是防止伤风感冒**

“春捂当然是有道理的，但一定要科学地捂，捂得不对，反而会引起伤风感冒。”陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)中医科主任杨国汉这样说。

杨国汉表示，春捂是指在春季气温刚转暖时，不要过早脱掉棉衣，使身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态，减少疾病的发生，“‘药王’孙思邈也曾说，春天不可薄衣，令人伤寒，霍乱，食不消，头痛。”

“所以，春捂的意义更多是防止伤风感冒。”杨国汉建议，一般情况下，立春后最短也要捂15天左右，否则过早脱掉厚衣，头部、下肢、手部、咽喉等都很容易在一冷一热的气温变化中，导致感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。

**何时捂？
15℃是一个临界温度**

“春捂绝不是乱捂。”杨国汉强调，穿棉袄、捂全身、不分温度一直捂，这些不科学的春捂反而会造成本体不适，引发伤风感冒。

杨国汉表示，一般而言，15℃是一个临界温度——当气温低于15℃时，要继续捂；当气温高于15℃时，可以考虑减一点衣服。

什么时候结束春捂合适呢？重庆大学附属肿瘤医院中医肿瘤中心副主任中医师蒋参认为，如果气温15℃以上的天气持续7天以上，就可考虑结束春捂。

**哪里捂？
重点在人体下半部**

杨国汉指出，春捂的重点在人体下半部。这是因为，人体下半部血液循环比上半部差，易受风寒侵袭，故寒多自下而生。因此，春季穿衣应注意下厚上薄，纵然气温升高，亦不可骤减下身衣物，以免关节炎、胃肠疾病的产生。

蒋参提醒，上薄也不是指只穿一件，而是说双手裸露，但胸和背还是要保护，尤其是对老年人和儿童而言，胸背部位仍要注意保暖。要特别注意捂腹、捂背、捂脚这三个重点部位的保护。

(朱婷 王琼) 来源:重庆晚报

童年受创伤，慢病风险高

《美国医学会杂志》一项新研究显示，儿童期遭遇家暴、歧视等不良经历会显著增加日后罹患心脏病、糖尿病或抑郁症等慢病发病风险。

美国疾病控制与预防中心流行病学专家罗伯特·安达博士和美国加州凯撒医疗集团内科专家文森特·费丽蒂博士将幼年不良经历定义为：18岁前遭遇过身体虐待、情感虐待，情感上的忽视，父母离异，父母患有抑郁症等精神疾病等。研究人员对参试者的这些创伤进行评估(总分为10分)，对比分析发现，以上每种情况的发生都会增加慢病风险，这些疾病包括糖尿病、肥胖症、哮喘、慢阻肺、心脏病、癌症和其他慢性身心疾病。当总分超过4分时，罹患糖尿病的风险增加1.6倍，癌症和心脏病风险增加2倍，慢性肺病风险增加4倍。

研究人员分析，不良经历影响身心健康的关键机理是，幼年不良经历会改变人体的神经系统、免疫系统、基因功能等。新研究对包括慢病在内的多种疾病的防控具有重要启示，预防疾病必须从娃娃抓起。(陈希) 来源:人民网



用游泳动作居家健身

不用下水，居家也能“游泳”。游泳运动的陆上练习不仅可以使我们保持肌力，还可以提高身体的免疫力。在练习前，只需要找两个或三个等高的小凳子拼在一起，保证凳子间没有缝隙即可。

动作一：仰泳姿势

身体仰卧在凳子上，腰部和臀部放在凳子上，背部悬空，头部放平。然后双臂交替转肩，双腿上下交替打腿配合手臂动作。注意，双臂划动时，要收紧腹部。做4至6组，每组30次。

动作二：蝶泳姿势

身体俯卧在凳子上，胸部以上悬空，背部收紧。双手从身体两侧向前伸展，同时双腿向下摆动，然后双手向大腿方向回收时，身体拉高，同时双腿再进行向下摆腿动

作。重复做4至6组，每组20次。

动作三：自由泳姿势

俯卧在凳子上，头部和双脚抬高，双臂前伸。动作开始后，双腿上下交替打腿，一只手往大腿方向划水时，另一只手尽量伸直。然后前伸手再进行划水动作，之前的划水手转为前伸手。如此做4至6组，每组30次。

动作四：蛙泳姿势

俯卧在凳子上，胸部应探出凳子。然后双手同时向外划圈，划圈不需要太大。当手臂回收，双掌合十时，肘关节夹紧胸口，同时上半身尽量抬起，之后再再将双臂前伸。与此同时，腿部做收、翻、蹬、夹动作。整个动作过程中，腰背挺直，收腹。做4至6组，每组20次。

(许心怡 许晓华) 来源:北京日报



学起来！边看电视也能边做有氧运动

居家防控疫情的日子里，健身教练国家职业资格认证培训教材主编、国家职业资格指导师级健身教练刘东智为大家介绍一些简单易行的在家健身小妙招，让你足不出户就能强身健体，增强免疫力：

在看电视的同时做以下有氧运动，既可锻炼心肺耐力，又会消除运动时的枯燥感。

1. 原地小跑，前脚掌着地，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

2. 原地后踢小腿跑，前脚掌着地，小腿后踢，脚跟靠近臀部，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

3. 双腿像跳绳一样小跳，双臂像跳绳一样摆动。

4. 双腿像跳绳一样小跳，双臂经体侧上举，再下放。

5. 双腿像跳绳一样小跳，双臂直臂向前肩绕环。

6. 双腿像跳绳一样小跳，双臂直臂向后肩绕环。

以上每个练习做1至2分钟，6个练习为一个循环，完成2至3个循环。

利用椅子、沙发和床做抗阻运动，锻炼肌肉力量和耐力。

1. 借助椅子或沙发做下蹲运动：先坐在椅子或沙发上，然后站起来至膝关节伸直或微屈，再坐下至臀部靠近椅子或沙发，不要完全坐下。站起来时呼气，用2至4秒；坐下时吸气，用2至4秒。

2. 在床上做俯卧撑或跪姿俯卧撑：两手间距比肩略宽，两脚或两个膝关节支撑。向上撑起至肘

关节伸直或微屈，不要过伸，向下还原至胸部靠近床面。向上时呼气，用2至4秒；向下时吸气，用2至4秒。

3. 在椅子或沙发上举腿：先坐在椅子或沙发上，双手在臀部两侧撑住椅子或沙发。屈膝屈髋向上抬起双腿靠近胸部，再放下，双脚不要完全落地。向上抬起时呼气，用2至4秒；放下时吸气，用2至4秒。

4. 在床上做俯卧挺身：俯卧在床上，上体向上抬起，肚脐以上离开床面，然后还原。向上抬起时呼气，用2至4秒；向下还原时吸气，用2至4秒。

以上每个动作做12至20次，可完成2至3组。

利用椅子做拉伸运动，锻炼身体

的柔韧性。

1. 屈髋90度体前屈，双臂伸直，双手抓住椅背上沿，背部挺直，向下挺胸拉伸背阔肌、胸大肌。

2. 坐在椅子上，左腿伸直，脚跟着地；右腿屈膝，全脚掌着地。体前屈，拉伸伸直腿的后部腓绳肌，再换另一侧拉伸。

3. 直立，右手扶住椅背，右腿支撑，左腿屈膝，左手抓住左脚踝，将脚跟触碰或靠近臀部，拉伸大腿前部股四头肌，再换另一侧拉伸。

4. 双手扶住椅背，上体略前倾，右腿屈膝在前，左腿在后伸直，脚尖向前，全脚掌着地，弓步拉伸左腿小腿三头肌，再换另一侧拉伸。

以上每个动作静力性拉伸15至30秒，做3至4组。

(卓然) 来源:北京日报