

家庭测量血压 早晚各一次

高血压初期症状隐匿，却会悄然损伤全身器官，最终引发脑卒中、心衰、肾衰竭等致命并发症。高血压的防控核心在于预防并发症和早期筛查。

高血压的本质是血管长期承受过高血压力，如同“砂纸”反复摩擦血管内壁，导致器官功能逐渐崩塌。若不积极干预，六大高危并发症可能随时被引爆：

脑卒中 70%的脑卒中患者有高血压病史。如患者突发头痛、肢体麻木或视物模糊，需立即就医。

冠心病 高血压会导致患者的心脏长期缺血，患心绞痛或心梗的风险增加2-3倍。

肾功能衰竭 40%的高血压患者会发展为慢性肾病，早期表现为夜尿增多，晚期需通过透析维持生命。

视网膜病变 高血压会增加眼部血管的阻力和压力，导致眼底血管受到损害，引发视网膜病变。

主动脉夹层 该病的死亡率高达90%，突发胸背部撕裂样剧痛是典型信号。



图片来源网络

外周动脉疾病 长期高血压会使外周动脉血管壁增厚、管腔狭窄，进而影响四肢的血液循环。下肢动脉硬化可致间歇性跛行，严重时需截肢。

筑牢四大防线，可以在一定程度上预防并发症。

生活方式干预:降压的基石

体重每减少5公斤，血压可下降5-20mmHg；每周保持至少150分钟中等

强度运动(如快走、游泳等)，可降低血压5-8mmHg。

每日盐的摄入量应低于5克（约1啤酒瓶盖），多摄入蔬果、全谷物和低脂乳制品。

吸烟会直接损伤血管内壁，建议戒烟。饮酒对身体有害，无论是正常人还是高血压患者，都建议戒酒。

规律监测血压:破解“假安全”陷阱 “白大衣高血压”是指有些患者在医院，

由医生进行血压测量时血压升高，但在家中自行测血压或24小时动态血压监测(无医务人员在场)时，血压则正常。

对于家庭血压测量，早晚各测1次，取7天平均值，特别是清晨起床后和晚上睡觉前两个时间段的测量，避免“白大衣高血压”误判。家庭自测结合诊室测量，动态血压监测更精准。

药物治疗:不可替代的防线 血压正常后，患者擅自停药可能引发反跳性高血压危象。

若血压>160/100mmHg，需联合使用普利类、地平类或利尿剂等药物。

心理调适:血管的“舒缓剂” 建议每日进行10分钟的深呼吸训练(6次/分钟)，以激活副交感神经，放松血管。

对于高血压患者来说，每年至少进行一次全面筛查，尤其关注心、脑、肾等靶器官；与医生保持沟通，根据个体风险调整治疗方案；加入社区健康管理，利用基层医疗资源实现长期随访。

来源:大河健康报

香橼：舒郁黄金果



图片来源网络

香橼的健脾作用可以增强脾胃功能，开胃作用可以促进食欲，消食化积作用可以缓解消化不良。

泡茶做菜 食用方法多

泡水喝 将香橼切片晒干，取适量用开水冲泡，代茶饮，可加入蜂蜜或冰糖调味，具有疏肝理气、健脾开胃的功效。香橼茶清香怡人，不仅可以缓解肝郁气滞引起的胸胁胀痛，还可以改善脾胃虚弱引起的食欲不振。

制作蜜饯 将香橼切片，用糖腌制，制成蜜饯，酸甜可口，具有开胃消食的功效。香橼蜜饯不仅可以作为零食食用，还可以作为药膳，用于治疗食欲不振、消化不良等症状。

入菜 香橼可以与其他食材一起烹饪，例如香橼炖鸡、香橼炒肉等，别具风味。香橼的清香可以提升菜肴的口感，其药用价值也可作为菜肴增添健康元素。

这些人群慎用香橼

生活节奏快、生活压力大就容易出现肝气郁结的情况，进而影响到脾胃健康。而香橼兼具养护肝脾这两种功效，刚好能解决现代人群的亚健康问题。不过，食用香橼也有些禁忌。

香橼性温，阴虚火旺者慎用。其服用后可能会加重阴虚火旺的症状，如口干舌燥、心烦失眠等；孕妇慎用，香橼含有挥发油，孕妇服用后可能会引起子宫收缩，导致流产；不宜与温补类药物同用，香橼与温补类药物同用可能会引起上火。

来源:北京青年报

颈椎轻微不适，如何正确缓解？

如果颈椎只是轻微的不适，可以尝试以下几种方式来缓解。

1.适当运动 慢跑、游泳加强心肺功能，可提高机体抵抗力，有助于颈椎病的治疗和预防。

放风筝、打羽毛球时需要颈后仰，有助改善颈部长期固定姿势引起的僵硬不适。

如果需要久坐，应保持颈椎中立，调整电脑显示器的高度，目光平视，双肩自然下垂，腰部有支撑。

2.选对枕头 枕头的高低、长短、软硬等和颈椎健康关系密切。成人枕头高度在8至15厘米，仰卧

时一拳高，侧卧时一拳半高；宽度应超过肩宽；软硬适中，能有效承托颈椎，释放肩颈肌肉压力，让肩颈血液循环保持通畅。

正确的睡姿也非常重要，建议大家平躺或侧躺。

不要蜷起来睡。蜷缩身体时，脊椎和脖子没有任何支撑，脊柱承受的力量很大，还会压迫胸部和腹部。

不要趴着睡。趴着睡头难免会偏向一边，脊柱无法保持一条直线，整个胸腔承受很大压力，导致胸闷、胸痛、呼吸受阻、心脏不舒服等情况。

3.锻炼肌肉 平时休息时可做“燕子飞”

的动作，增加颈部肌肉的韧性：俯卧在床上，双臂和双腿同时缓缓向上轻轻抬起，头部后仰，腰背部肌肉收缩，尽量让胸腹部支撑身体。持续5至10秒后回归原位，放松肌肉，休息5秒再重复数次。

4.热敷颈部 睡前用热毛巾敷在后颈部及肩背部，温度不够时再重新加热，热敷30分钟左右，可改善颈背部血液循环，缓解肌肉酸痛。但要注意温度别太高，以免烫伤。

5.常练保健操 工作、久坐1至2小时后应主动做一套颈椎操：
左顾右盼：头向左转90度，停留3秒，回到原位；再向右转90度，停留3秒，回到原位；做两个8拍。

以手相抗：双手交叉紧贴颈后，用力顶头颈，头颈向后用力，相互抵抗5次，记得手臂要打开。
仰头望掌：双手上举过头，手指交叉，掌心向上；将头仰起看向手背，保持5秒。

颈项争力：左手放在背后，右手手臂放在胸前，手掌立起向左平行推出，同时头部向右看，保持几秒钟，再换左右手。

伸颈回望：双手向前平伸叠掌，努力向前伸颈到最大限度，做扩胸运动，头向一侧回望，保持两秒钟，换另一边。

颈椎病患者运动量不宜过大，做颈椎操时需缓慢、放松，忌操之过急，以免造成更严重的损伤。

最后需要提醒的是，如果出现疼痛剧烈、活动受限、眩晕、四肢乏力等症状时，应及时到医院就诊，拖着不治只会让颈椎越来越受伤。

木子

爱喝含糖饮料的孩子，身体会发生什么变化？



图片来源网络

在校园内，含糖饮料已经悄然成为“隐形主食”。尤其是奶茶，不仅香甜可口，还兼具社交功能，几乎成了很多青少年日常生活中的“标配”。不少学生表示，一天不喝奶茶，就觉得少了点什么。然而，这种生活方式虽然让味蕾得到了短暂的满足，但是会带来一系列严峻的健康问题。

含糖饮料不仅热量高，还会对青少年正在发育的身体和尚未成熟的代谢系统构成全方位的挑战。那么，如何帮助青少年抵挡“甜蜜诱惑”，拥抱健康生活呢？

含糖饮料——隐匿的“健康杀手”
含糖饮料是指在加工过程中额外添加了游离糖(如蔗糖、葡萄糖等)的饮品，包括碳酸饮料、调味果汁、能量饮料及各种奶茶和甜味茶饮。很多人误以为，果汁比碳酸饮料健康，但实际上，市面上多数果汁饮料的含糖量并不比可乐等饮品少。此外，为了模拟“奶香”，商家普遍使用植脂末代替牛奶。植脂末含有大量反式脂肪和饱和脂肪酸，不仅会损害心血管健康，还与内分泌失调、肥胖和不孕不育等疾病有关。 青少年长期摄入含糖饮料会导致能量摄入远超日常消耗，引起脂肪积聚、体重上升，更严重的是会诱发一系列慢性代谢性疾病，如2型糖尿病、非酒精性脂肪肝、动脉粥样硬化等。特别是在青少年这一发育关键期，糖分还可能对骨骼发育、激素平衡和免疫系统产生持久影响。
“甜蜜”代价——高糖饮食造成系统性损害
1.促进肥胖与脂肪异常积聚。摄入多余糖分后，若不能及时被身体代谢，会以脂肪形式储存在肝脏与腹部。这不仅增加肥胖风险，还可能发展为非酒精性脂肪肝病或脂肪性肝炎。

2.诱发胰岛素抵抗与2型糖尿病。持续的高糖摄入，会不断刺激胰岛素分泌，使胰腺处于长期高负荷状态，最终会造成胰岛素敏感性下降，导致糖尿病前期乃至糖尿病。

3.损伤心血管健康。糖类代谢紊乱会引起血脂异常、高血压与慢性炎症状态，加速动脉粥样硬化进程。

4.影响认知功能与学习能力。研究发现，高糖饮食会干扰大脑中负责记忆与决策的区域(如海马体)神经元连接，影响专注力和学业表现。

此外，青少年喜爱的饼干、蛋糕、雪糕等加工食品在制作过程中不仅会添加大量的糖，还会添加大量油脂、人工香精、色素和防腐剂等。这些加工食品缺乏膳食纤维、优质蛋白和微量营养素，其高能量、低营养密度的特征，加重了青少年营养摄入不均衡的问题。部分零食中使用的反式脂肪酸会增加“坏胆固醇”(低密度脂蛋白)，降低“好胆固醇”(高密度脂蛋白)，增加心血管疾病的患病风险。

心理行为交织——糖瘾背后的情绪密码

很多青少年说，自己知道含糖饮料对身体不好，却总想喝。这种现象的背后，不仅有味觉的依赖，更有心理问题的投射。学业压力大、社交关系复杂、情绪

波动大，使得甜食成为青少年短期情绪释放的“避风港”。

心理学研究显示，青少年受焦虑、孤独等情绪的影响，更易选择高糖食品来安慰自己，若不进行干预，可能会造成饮食紊乱，甚至出现抑郁倾向。此外，糖类食物进入人体后，会迅速提升血糖水平，促使大脑释放大量多巴胺。这种神经递质与快乐、奖励密切相关，是大脑产生愉悦感的重要机制。每一次摄入甜食带来的“奖励”都会强化大脑对糖分的渴望。

科学替代方案——循序渐进，养成健康饮食习惯
彻底戒除含糖饮料，对青少年而言难度较大，可采取“逐步替代、习惯重建”的策略。 从“全糖”过渡到“低糖”或“无糖”，逐步降低奶茶中的含糖量。 饮用天然饮品，如自制柠檬水、无糖茶、低脂牛奶等，有助于在口感满足与健康之间找到平衡。 选择富含膳食纤维与蛋白的零食，如坚果、水果、酸奶等，有助于延缓血糖上升速度，减少饥饿感。 养成规律饮食与运动习惯，每天进行户外锻炼，保证充足睡眠，有助于增强胰岛素敏感性 with 情绪稳定性。
木子

如何避免被蜂蜇？被蜂蜇了怎么办？

春夏季是蜂群活动期，户外活动有可能遭遇蜂蜇。如何避免被蜂蜇？如果被蜇，又该如何急救？记者采访了蜂类研究专家和医疗救治专家。

昆明理工大学生命科学与技术学院副教授郭军介绍，全球范围内的蜂有两万多种，我国常见会蜇人的有意大利蜜蜂、中华蜜蜂、熊蜂和胡蜂。其中，蜜蜂体型小，蜇针有倒钩，蜇人后可能将针留在人体内，蜜蜂会死亡，它们通常不会主动攻击人；大体型的熊蜂蜇针没有倒钩，一般不会主动攻击人；胡蜂即我们常说的大黄蜂，蜇针没有倒钩，可以反复攻击人类，加之毒性强，对人类来说风险最大。

蜂类在什么情况下会蜇人？郭军说，蜂一般不会主动攻击人类。只有当蜂的正常活动被干扰，或是特殊的颜色、气味引起蜂的关注时，人类才会被蜂类攻击。此外，蜂类会“护食”，当其在采花时被打扰，也可能会发起攻击。

如何避免被蜂蜇？郭军建议，户外活动时尽量远离草丛、灌木丛，更不要主动靠近蜂巢，避免惊扰蜂群。亮蓝色的服装容易吸引蜂类靠近，在户外存在被蜂类攻击的可能；而蜂类对黑色有恐惧感，看到黑色时会将其视为威胁，也可能主动发起攻击。因此，野外活动时，若靠近有蜂场的地方，应避免穿亮蓝色和黑色衣服。

蜂类对运动的物体更敏感，定位更准确，因此被蜂“盯”上时，蹲下或者趴下不动是最好的躲避方式。“不要惊慌，保持镇静。”郭军说，当感受到蜂靠近时，人类惊慌的动作反而更容易让蜂类感受到威胁，容易出于生存本能攻击人。遇到蜂靠近，最佳办法是抱头蹲下或趴下保持不动，包住身体裸露的地方，当蜂类不再感觉到受威胁时，它们会主动飞走。如果已经被蜂群攻击，不得不躲避，建议逆风跑，大多数蜂类逆风飞行速度不快。

被蜂蜇了怎么办？6小时内是“黄金急救期”。郭军介绍，被蜂蜇后，如果皮肤有蜇针残留，可用指甲轻轻拔掉，避免更多毒液注入体内；随后马上清洗伤口，虽然不同蜂种的毒液酸碱性不同，但在野外环境下，使用清水冲洗伤口即可。郭军提醒：“被蜂蜇后，人会产生过敏反应，不同个体差异较大，过敏体质和儿童被蜇时建议立刻就医，在送医途中也要注意被蜇人员的身体反应。”

云南省第一人民医院皮肤科主任金以超说，被蜂蜇后，伤口附近会出现局部疼痛、红肿和出血瘀点，可能还会引起全身畏寒发热、头痛头晕，更严重的会出现过敏性休克甚至死亡。

“当被毒性较强的蜂蜇或被一群蜂蜇时，建议尽快到医院紧急处理。”金以超说，毒液进入人体后，需第一时间辅助抗过敏治疗，涂莫匹罗星等抗生素软膏并进行包扎，同时要动态观察后续的皮肤红肿状况和全身过敏反应，如果出现身体异常情况需立刻入院治疗。

来源:人民日报

允许自己先崩溃30秒

人人都希望自己拥有处变不惊的能力，但正常人面对打击时不可能毫无波澜。有时候，即便在公众场合我们能够保持冷静，回到私底下，那些自责和挫败感却如影随形，“我怎么连这点小事都处理不好”“我也太笨了”“真的气死我了”……当你发现自己无休止地自我苛责时，或许要换一种方式来处理情绪。

面对负面情绪时，一味地压抑或自欺欺人的逃避都不是最佳策略。相反，先允许自己短暂地沉浸在负面情绪中，给自己一个小小的“崩溃时间”，然后再寻找出路，这个过程反而能帮助我们更好地恢复心理平衡。

这种“允许自己先崩溃”的做法，有着诸多心理益处。一方面，它能够帮助我们释放内心的压力和紧张感。当我们不再强迫自己时刻保持坚强和冷静，那些积压已久的情绪就有了宣泄口。另一方面，短暂的崩溃能够让我们更加真实地面对自己的情感需求。在这个过程中，我们可以更加清晰地认识到自己的情感状态，从而找到更适合自己的应对方式。具体要如何“崩溃—重建”，不妨参考以下方式。

1.给崩溃设个时间。允许自己崩溃并不意味着要沉溺于消极情绪。最好设定一个时间限制，30秒或1分钟即可，让自己在这个时间内尽情地释放情绪。要提醒的是，如果长时间沉溺在痛苦情绪，比如连续20分钟哭诉“没人爱我”，就会强化无助感。因此，不要让自己陷入无休止的自我批评，到点了立马换“画风”。实在处理不了的情绪最好求助专业人士。

2.利用镜子魔法。平时我们可以通过看着镜子里的自己来感受情绪变化和观察自己的行为。自我批评或崩溃时，可以对着镜子认真说“我知道你现在很难受，想哭就哭吧”，这时要允许自己大哭30秒，不必在意镜子里面自己的形象；然后调整镜子前自己的状态，进行自我安抚。自我关怀可以中断“羞耻—自责”循环，打破自我苛责的怪圈，接纳“我就是这样的人，但我很好”，从而找回内心平静和信心。

3.写情绪瀑布日记。面对冲突事件时，我们可以拿出日记本，先写三行“我当时感觉害怕极了；我当时只想逃离；我当时表现得好胆小”，再补三行，“现在我意识到这不是我的错；我想大多数人也会这么做；其实不需要对自己那么严格”，以完成一个转变。目的还是先体验痛苦情绪，宣泄出来，然后转向治愈情绪，这样才能有效减少自我攻击和抑郁。

来源:生命时报

立夏清心汤



图片来源网络

立夏一过，天就要热起来了。很多人会觉得疲劳、食欲减退，人容易心烦不得眠。一碗心肾相交的清心汤，让我们有更好的睡眠，帮助恢复精力。

主要功效：清心安神
材料：麦冬10克、莲子10克、百合10克、分心木3克、瘦肉100克。（1~2人份）
制作方法：瘦肉洗净切块，所有材料洗净，放入炖盅内，加水400ml~500ml，炖约1小时，加盐调味即可。
汤品点评：麦冬、莲子能养心清心，百合补土益金水。分心木就是核桃仁中间那片薄薄的，如蝴蝶状的木质东西，有很好的健脾固肾作用。数物相加，能让心神安宁。

来源:广州日报