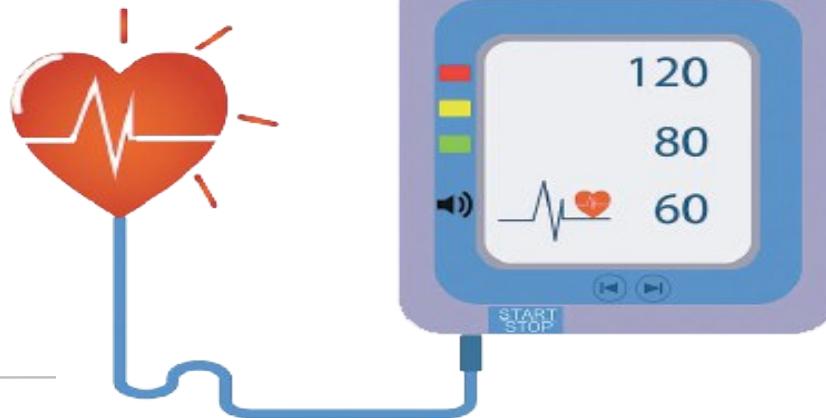


中药能不能治疗高血压



高血压是常见病,大家对于现代降压药物已经比较熟悉了。它们主要通过阻滞钙通道、抑制血管紧张素转换酶、松弛血管平滑肌以及利钠排尿等机制达到降低血压的目的,包括普利类、β受体阻断剂、地平类、沙坦类、利尿剂等。

随着天气变冷,血管收缩,高血压易发病。最近不少患者在门诊中咨询,中药能治疗高血压吗?在世界传统医药日来临之际,就让我们聊一聊这个话题。

中药降压的利与弊

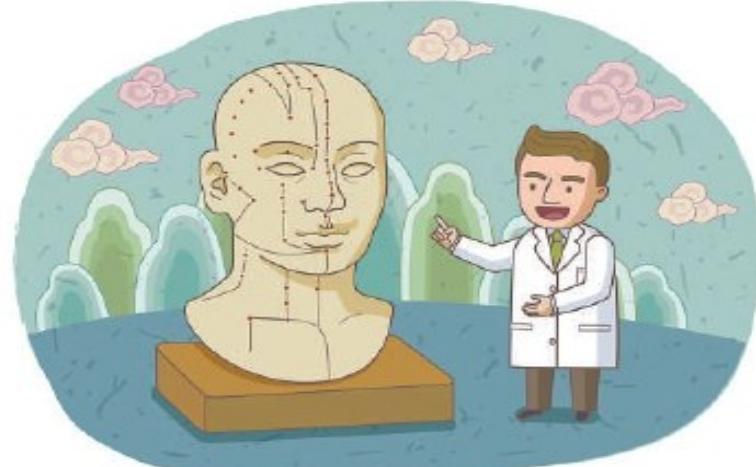
高血压是一种以体循环动脉血压升高为主要特征的临床综合征,有原发性和继发性的区别。控制原发性高血压主要通过药物治疗来使得血压达标,而控制继发性高血压则需要有针对性地治疗原发疾病。临上,我们将多次测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$,舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 的人诊断为高血压。

中药能治高血压吗?这是一个经常被提起的问题。有人说能,有人说不能。其实,这个问题的回答绝不是“能”或“不能”这么简单,它包含多角度的认知和多层次的内容。

如果从单纯降低血压值的角度看,中药可能并不是最好的选择。这是因为传统中药功效里没有“降压”这个功效。目前中药的降压作用大多与治疗眩晕或者平肝、清肝的功效有关。但是,这些功效并不等同于降低血压值。同时,如果从有效成分含量的稳定性一致角度看,中药可能也不是最好的降压药。与各个厂家、各个批次纯度都为99.9%的氯化地平相比,不同产地、不同采收季节、不同炮制时间的中药,有效成分含量会差很多。所以中药很可能不如西药的稳定性一致。同一厂家两个批次的药,从有效成分含量上看,氯化地平片比牛黄降压丸更为可控。

既然这样,那么中药降压的优势在哪里?实际上,对于高血压的治疗来说,降低血压值没错,但是降低血压值的最终目的其实不是为了这个数值,而是为了预防脑出血、脑梗、心梗等心脑血管意外事件,保护心脑血管健康。从保护心脑血管功能角度看,中药是大有可为的。因为中药的作用靶点和层次较为丰富,能够从整体角度对亚健康的机体状态进行调节。辨证合理用药的话,中药也许不能立刻降低血压值,但是会通过纠正血瘀、痰湿、气血虚等证型,来整体改善心脑血管系统的健康,并同时降低血压。

另外,中药降压还有一个明显优势,那就是可以改善高血压患者的不适症状。很多高血压患者有头晕头痛、口干口苦、心烦失眠、便秘痔疮等症状,对于这些症状的改善,中药更为有效。例如,心肝火旺型高血压患者常常伴有心烦、失眠、急躁等症状,这时选用牛黄降压丸治疗,在降低血压值的同时,其中的水牛角、羚羊角、珍珠粉等中药能够有效改善这些症状。而肝肾阴虚型高血压患者,选用清肝降压胶囊治疗,可以缓解腰膝酸软、心悸健忘等症状。所以,如果高血压患者合并有比较明显的头晕头痛、口干口苦、心烦失眠、便秘痔疮等症状,中药或中成药是较好的选择。



全市工贸、危化和烟花爆竹行业安全管理培训开班

本报讯 记者周莹、通讯员姜杭德、白超峰报道:21日~23日,市应急管理局举办全市工贸、危化和烟花爆竹行业有关安全监管人员及重点企业负责人业务培训班,提高生产经营单位的安全生产管理水平,促进企业持续健康稳定发展。

据了解,此次培训从危险化学品“百日会战”安全隐患排查整治细则、危险化学品安全专项整治三年行动方案、危险化学品企业安全风险隐患排查治理细则、有限空间作业安全管理与监督的有关规定,粉尘涉爆企业安全监管重要内容及处置措施、工贸企业日常监督检查重点内容及工作方法、安全监督与执法过程中的法定程序与相关要求、烟花爆竹批发、零售安全监管有关规定、重特大生产事故案例及事故警示教育、特殊作业规程等方面进行授课。

“这次培训课收获良多,希望通过培训学习,提高我们企业自身的安全管理能力,使我们能更好地完成安全生产工



作。”咸宁南玻玻璃有限公司相关负责人王昊表示。

此次培训班,对企业严格落实安全生产主体责任,加强隐患治理,落实安全监管,提高特殊作业管理水平,提供了科学依据与方法,参训人员受益匪浅。

各县市区应急管理局,咸宁高新区分局危化、工贸、烟花爆竹行业分管领导和业务股室全体人员及重点风险企业安全负责人共计200余人参加培训。

崇阳县自然资源和规划局 多措并举推进节约型机关建设

“青山绿水,节能增效”,崇阳县自然资源和规划局从降低机关运行成本、推行绿色办公、提高能源资源利用,带头实施垃圾分类等多措并举,推进节约型机关建设,创建绿色办公风尚。

一是大力倡导绿色办公。水龙头尽量开小、醒目位置张贴节电、节水提示语……局里从细节入手,抓好精细化管理,加强用电、用水、办公用品管理;“能修的不买,能用的不换”,从严从紧配置办公设备,大力提倡修旧,延长办公设施使用寿命;推行无纸化办公,通过局政务内网开展工作,提高办公效率。

二是积极实施垃圾分类。分发宣传册56份、张贴垃圾分类海报18张、投屏播放宣传语15条、增设分类垃圾桶16个,通过线上

“加快城投改革转型
助力县域经济发展
崇阳城投 主办”

线下同步发力,在机关内达成人人都是垃圾分类责任人共识。

三是全面制止餐饮浪费。该局认真贯彻落实习近平总书记重要指示精神,反对铺张浪费、杜绝食物浪费行为。通过宣传图版、微信推文、倡议书等方式,大力普及餐桌文明知识,倡导节约用餐行为,呼吁全体干部职工既要厉行勤俭节约的践行者,做制止浪费的支持者,又要做勤俭节约的宣传者、做良好风尚的引领者,积极动员身边家人群众践行“光盘行动”,着力营造“浪费可耻、节约为荣”的良好氛围。

四是加强宣传营造氛围。该局采取多种措施积极宣传教育,在干部职工中营造浓厚氛围,倡导节能减排。组织开展了“绿色发展、节能减排、垃圾分类”培训和节能减排知识讲座,引导全体干部职工深入贯彻落实习近平总书记对制止餐饮浪费行为的重要指示精神,高度充分认识创建“节约型机关”的重要意义。

生活顾问

如何预防心脏病

本报讯 记者刘念报道:近日,家住温泉社区的张女士咨询,如何预防心脏病?

咸安区温泉社区卫生服务中心全科医生曾瑜灿介绍,心脏是人体的重要器官,它的作用是推动血液循环,向器官、组织提供充足的血流量,以供应氧和各种营养物质,并带走代谢的终产物,使细胞维持正常的代谢和功能。

出现下列情况需要警惕心脏病:运动功能下降,比如以前从一楼爬到四楼都不累,现在爬到二、三楼就累;上腹痛,大汗淋漓;左肩

痛;牙痛。

心脏病预防分为三级,一级预防是未病防病,要保持愉快心情,饮食不要高盐高脂,戒烟戒酒,不要熬夜。

二级预防是防止再次发病以及出现并发症,要防止栓塞;改正不良生活习惯;进补适度,避免大鱼大肉;膳食均衡,多吃富含精氨酸的食物如鱼、虾,少吃动物内脏等高胆固醇食物;控制血压血脂。

三级预防是积极治疗并发症,进行合理的手术、药物等治疗,提高患者生存质量。

如何保护咽喉

本报讯 记者焦姣报道:近日,家住温泉城区岔路口附近的王女士询问,自己身边很多家人都有嗓子不好,老咳嗽,想知道该如何防治?

温泉浮山社区卫生服务中心相关工作人员介绍,中小学教师面临的职业压力较大,尤其是青年教师的任务繁重,熬夜加班备课,升学压力,缺乏充足休息,导致机体免疫功能低下,容易诱发咽喉炎。此外,不当发音或发音不科学,长时间使用声带,过度用嗓,加之粉笔灰等化学物理刺激,都容易损伤咽喉而引起慢性咽炎的发生。

有的患者总觉得这是“小病”拖着不治,随便吃点消炎药缓解症状。一段时间后,嗓子是不疼了,取而代之的是咽部发痒、异物感、痰多咳不出,这些症状表明急性咽炎。

炎已发展为慢性,增厚的咽壁对病毒、细菌等不良刺激防御能力下降,导致咽炎反复发作。

老师可以在讲完一节课后,趁着休息的时间,可以找个合适的地方多打几个哈欠,这是护嗓的好办法。因为长时间用嗓子或是高声说话时,主要工作的喉肌会随着使用程度加深而变得高度紧张,而且肌肉组织会处于紧绷的状态,打哈欠可以帮助喉肌放松下来。

其次,可以用食指和拇指,按在喉结两侧的肌肉上,轻轻地,两个指头各自旋转式地按揉3分钟左右,也可以起到缓解喉肌和咽部肌肉过度紧张的作用。

在咽喉部感觉不太舒服时,可以用温热的毛巾在喉结上敷3~5分钟,可以帮助喉部肌肉的血液进行快速循环,从而起到加速喉肌恢复精力的目的。

吃什么蔬菜最补血

本报讯 记者王恬报道:女性是比较容易缺血的,缺血的女性常常会脸色苍白,没有血色。秋冬时节,女性可以通过饮食对身体调理而实现有效的补血效果。那么吃什么蔬菜补血呢?市疾控中心专家为您支招。

胡萝卜含有很高的维生素B、C,同时又含有一种特别的营养素——胡萝卜素,胡萝卜素对补血极有益,用胡萝卜煮汤,是很好的补血汤饮。

菠菜又称菠菜,是有名的补血食物,含铁质的胡萝卜素相当丰富,所以菠菜可以算是补血蔬菜中的重要食物,其他含有铁质的食物,在果类中有葡萄干、桃子干等。

西红柿果色火红,含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素。酸奶的蛋白质成分能促进铁的吸收,因此,把西红柿和酸奶搭配在一起榨

出的西红柿酸奶汁是提高体内铁元素吸收的良好来源,可有效补血。

南瓜含有蛋白质、胡萝卜素、维生素、人体必需的8种氨基酸、钙、锌、铁、磷等成份。南瓜中还有钴和锌,钴是构成血液中红细胞的重要成分之一;锌则直接影响成熟红细胞的功能;铁质则是制造血红蛋白的基本微量元素,这些都是补血的好原料。

苋菜含有丰富的铁、钙和维生素K,具有促进凝血,增加血红蛋白含量并提高携氧能力,促进造血等功能。所含胡萝卜素比茄果类高2倍以上,可为人体提供丰富的营养物质,在果类中有葡萄干、桃子干等。

西红柿果色火红,含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素。酸奶的蛋白质成分能促进铁的吸收,因此,把西红柿和酸奶搭配在一起榨

胃不好不宜多食白萝卜

本报讯 记者朱亚平报道:最近,我婆婆天天炒白萝卜、炖白萝卜吃,恨不得将白萝卜囫囵起来,她胃刚动过手术,能不能这样吃萝卜?”近日,家住温泉城区的林女士咨询。

市中医院治未病中心相关负责人介绍,吃白萝卜好处多多。白萝卜可增强机体免疫力,并能抑制癌细胞的生长,对防癌、抗癌有重要作用;白萝卜中的维生素B和钾、镁等矿物质可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出;白萝卜中的维生素C为抗氧化剂,能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂肪沉积;常吃白萝卜还可降低血脂、软化血管、稳定血压,预防冠心病、动

脉硬化、胆石症等。

但白萝卜为寒凉蔬菜,阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。

因为萝卜有下气、消滞的作用,脾胃虚弱的人多吃萝卜,会引起胃肠不佳、大便溏泻等不良反应。

另外,吃白萝卜时,切忌不要与胡萝卜一锅炖。白萝卜和胡萝卜都含有丰富的营养,但是将它们一起凉拌或炖食时,会导致其中一种萝卜营养价值的降低。因为白萝卜中维生素C的含量很高,而胡萝卜中则含有一种对抗维生素C的分解酶,会破坏白萝卜中的维生素C,两者一旦相遇,白萝卜中的维生素C的营养价值便大打折扣。

咸宁市区热电联产专项规划(2019~2030年)

环境影响评价第二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿的网络链接
报告文本及公众意见表可通过以下链接进行查看:
<https://share.weiyun.com/TmgSGg1> 和 <https://share.weiyun.com/NnDXHh5>

二、征求公众意见的范围和注意事项
此次公众意见征求范围包括评价范围内外居民、企事业单位职工以及其他关心本项目建设的公众。征求公众意见的主要事项有:征求公众对本项目环境保护方面的意见,非环境保护方面的内容不在征求范围内。

公示时间:自公示之日起10个工作日日内

三、公众提出意见的主要方式
建设单位:咸宁市发展和改革委员会
联系人及电话:殷主任 0715-8895163
环境影响评价单位:中测国评环保科技(武汉)有限公司
联系人及电话:刘工 027-87774563

四、公众意见表
咸宁市景元机械厂遗失在咸宁市咸安区农村信用合作联社宝塔信用社的基本存款账户开户许可证,核准号:J5360000352301,账号:200155562810010,特声明作废。

五、联系方式
咸阳县城投改革转型
助力县域经济发展
崇阳城投 主办

电话:306617530661713066230