

## “四高”人群: 如何高质量“吃”高水平“动”

本报记者 李嘉

防治慢病是一场持久战,健康饮食、勤于运动是最有效的手段。7月1日,国家卫健委发布文件,分别为高血压、高血糖、高血脂、高尿酸患者如何选择运动、搭配饮食提供了针对性指导原则。



### 饮食篇

#### ★ 高血压:少钠多钾

血压超过140/90毫米汞柱,即可诊断为高血压,我国成年人患病率约为27.5%。高血压可伤及全身,导致脑卒中、冠心病、肾功能衰竭等并发症。

专家强调,身体每日排出钠的量有限,多余的钠会滞留在血管内,导致血压升高,加重心脏和肾脏等器官负担。因此,高血压患者必须将控盐作为首要任务,每天不超过5克(约一啤酒瓶盖)。

日常饮食注意,少吃酱油、鸡精、咸菜、香肠等高钠食物,多吃蔬果、杂豆、菌菇、三文鱼、马铃薯、青稞等富含钾的食物。

除高钾食物外,奶制品、豆腐、贝类、鱼类等高钙食物和全谷物、坚果、豆类等高镁食物也有助减钠,每天摄入的蔬菜中最好有一半是绿叶菜。烹饪时,可利用香菜、洋葱、柠檬等天然调味料为菜肴提味,出锅前再放盐,可减少盐的用量。

#### ★ 高血糖:粗细搭配

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,通常表现为糖代谢异常。目前,我国成年人糖尿病患者率达11.9%,糖尿病前期检出率为35.2%。

通过营养和运动等生活方式控制血糖,是预防和延缓糖尿病慢性并发症的有效手段,也对防控糖尿病前期发展为糖尿病,具有重要作用。

专家表示,糖友一日三餐要学会搭配,碳水化合物占每日总能量的45%~60%,一般人主食不超过250克,吃干不吃稀,全谷物和杂豆至少占一半(不要打成粉),饭中可加入杂粮、杂豆,比如小米藜麦红米饭、黑米荞麦芸豆饭等都是不错的选择。

土豆、山药、芋头等薯类可代替部分主食,每100克相当于25克精米白面的热量。同时,饮食中应多选择低升糖指数的食物,比如全谷物、杂豆、新鲜果蔬、肉蛋奶、豆制品等,少吃精

米白面、土豆泥、烤红薯、西瓜等高升糖指数食物。

每天新鲜蔬菜的摄入量不少于500克,两餐之间的加餐可选择含糖量较低的水果,比如苹果、桃子、柚子等,总量最好不超过200克。

烹饪时少用淀粉和糖,吃东西时要细嚼慢咽,按蔬菜、肉蛋、主食的顺序吃,有助控制血糖。

#### ★ 高血脂:少油烹饪

高血脂会在悄无声息中慢慢“堵住”健康的血管,时间久了,多种心血管病变接踵而至。而高血脂的始作俑者,可能是不合理的饮食习惯和久坐不动。

日常饮食方面,高血脂患者的首要任务是限制能量摄入。每天胆固醇摄入量不超过300毫克,蔬菜摄入量不少于500克,水果200~350克,多吃粗杂粮和豆类。保证碳水化合物供能占比不低于50%,脂肪供能占比不超过20%~25%,不建议采取生酮饮食(高脂肪、低碳水化合物饮食模式)。少吃炒饭、炒面、油条等高脂食物。

高甘油三酯血症人群应适当限制碳水化合物,特别是精米白面。同时,要少吃动物脑、蛋黄、鱼籽、鱿鱼、动物内脏等高胆固醇食物,多吃青稞、燕麦、坚果、豆腐丝等富含植物固醇的食物。

此外,每天用油量控制在20~25克,少油炸、煎炒、多蒸、煮、炖,可用不粘锅炒菜,做荤菜时先将肉煮熟,再与蔬菜热拌,以减少烹调用油。

#### ★ 高尿酸:限制嘌呤

大家在忙于和“三高”作斗争时,“第四高”已经成为强大的疾病新因素,它就是高尿酸。目前,我国高尿酸血症总体患病率为13.3%。长期摄入高能量食物、含糖饮料、酒精等不健康膳食和肥胖是主要危险因素。

专家强调,高尿酸血症患者饮食应多样化,每日蔬菜摄入量不少于500克,水果200~350克。饮食以控制嘌呤摄入为主,调整好饮食结构能将尿酸降低70~90微摩尔/升。具体

来说,少吃带鱼、动物内脏、高汤等高嘌呤食物;高嘌呤植物性食物(芦笋、豌豆苗、菌类等)煮后弃汤可减少嘌呤量;多吃谷薯类、奶制品、蛋类、果蔬等低嘌呤食物;不宜多喝果汁,以免其中所含果糖影响嘌呤代谢。

如果发现自己尿酸过高,每天至少喝水2000毫升,以增加尿量,尽可能把过多的尿酸排出去。

### 运动篇

#### ★ 高血压:有氧运动为主

国内外高血压防治共识均认为,除了药物外,保持运动习惯等生活方式有助控制血压。专家表示,运动的“降压疗效”非常显著,可改善血压,提高心肺耐力。

具体来说,每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,如慢跑、骑车、游泳、跳舞、球类运动等,老年人优先选择太极拳、散步、快走等更舒缓的运动。

同时,结合每周2~3次抗阻训练(每次2~4组,每组8~12次),比如平板支撑、俯卧撑、弹力带、举哑铃等,老年人应从小负荷、多次重复的运动开始。每周还应搭配2~3次柔韧性训练,即静态或动态拉伸,每个动作坚持10~30秒,重复2~4次。

为保证运动安全,运动前后都要测血压,若运动前收缩压和/或舒张压超过180毫米汞柱和/或110毫米汞柱,应控制血压后再运动。

有合并症的患者,开始运动前应到医院进行6分钟步行试验、心肺运动测试等。未控制的重度高血压,合并不稳定心绞痛、心律失常、严重视网膜病变的患者,不建议运动。

专家提醒,高血压患者血管弹性较差,运动要量力而行,避免高负荷,以免引发意外。

#### ★ 高血糖:保证锻炼频率

专家表示,糖友每天连续静坐不应超过60分钟,每周选择3~7天进行快走、慢跑、骑车、游泳、跳舞、球类活

动等有氧运动,每次30分钟以上;每周进行2~3次抗阻力带、练抗阻健身器械、举哑铃等全身大肌群抗阻训练,每次2~4组,每组10~15次;再加上每周2~3次柔韧性训练,每个动作10~30秒,重复2~4次。

肥胖人群应逐步增加有氧运动强度和运动时间,有运动基础的,可适当增加变速跑、有氧操等运动。

对于糖尿病患者来说,餐后运动优于餐前运动,建议餐后轻度到中度的有氧运动,有助改善餐后血糖。运动前应避免将胰岛素注射在运动部位,并随身携带快速升血糖食物,如饼干等,以应对低血糖的发生。运动期间足量饮水,运动前后注意监测血糖。

另外,不同类型的糖尿病患者要做好运动计划。1型糖友先抗阻、后有氧,可降低运动后低血糖风险;2型糖友有氧运动间隔不超过两天,以防胰岛素敏感性过度下降。

#### ★ 高血脂:训练适当增量

运动方面,专家建议,高血脂患者应以有氧运动为主,比如快走、慢跑、骑车、游泳、跳舞、球类活动等,每周坚持5天,每次50~60分钟,累计250~300分钟;每周进行2~3次抗阻力带、举哑铃等全身大肌群抗阻训练,每次2~4组,每组8~12次;每周做2~3次柔韧性训练,每个动作10~30秒,重复2~4次。

#### ★ 高尿酸:低中强度运动

专家表示,合理运动增加肌肉力量和耐力,能提高身体代谢率,增强尿酸排泄能力。

高尿酸血症患者应以有氧运动为主,每周5~7次、累计150~300分钟。同时,每周应进行2~3次哑铃操、推举、平板支撑等全身大肌群抗阻训练,每次2~4组,每组8~12次;每周做2~3次柔韧性训练,每个动作10~30秒,重复2~4次。需要注意的是,高尿酸血症合并肾病的患者,要控制运动强度,以低中强度为宜,以防尿酸水平升高,加重病情。运动后及时补充水分,每日尿量应不少于2000毫升。



崇阳县人民医院

### 开展国家医疗质量改进目标培训

本报讯 记者李嘉报道:日前,为进一步加强医疗质量管理,提升医疗服务水平,崇阳县人民医院科教科组织了“国家医疗质量改进目标”培训活动。

此次活动紧紧围绕医疗质量改进的核心目标,通过系统的培训内容,以及多样化的培训方式,旨在加深医务人员对国家医疗质量改进目标的理解,推进医疗不良事件上报工作,提高深静脉血栓的规范预防,掌握医疗质量管理的科学方法和先进经验,提升医疗服务质量,确保患者安全。

培训内容充实且贴近临床实际,涵盖了医疗质量管理的成功案例与实用经验,为医务人员提供了宝贵的实践参考。为确保培训成效,活动结合了理论讲授与现场考核,使知识点更加易于消化与掌握。此外,质控办还规划了后续跟进措施,包括深入科室进行个性化指导和答疑,确保每位参与者都能将所学知识转化为实际工作中的能力。

本次培训活动面向全院医务人员,特别是临床科室的医师、护士和医疗质量管理人员。经过广泛的宣传动员,共有220余名医务人员积极参与,初次考核通过率达95.3%,体现了培训的扎实成效。

通城县中医医院

### 下乡送健康 义诊惠民心

本报讯 记者李嘉、通讯员杨蔚报道:7月10日,通城县中医医院班子成员以及党员医护人员走进大坪乡辉煌村,开展“下乡送健康 义诊惠民心”主题党日活动。

活动现场,医护人员为村民普及医学常识和健康知识,结合日常生活习惯为村民提供相应的调理和预防保健养生知识,引导广大群众“信中医、爱中医、用中医”,让村民感受到中医药“简、便、验、廉”的特色以及在预防、保健、养生、康复等方面的独特优势。针对每一位村民的具体病情陈述,医护人员从中医的角度指导村民如何进行自我健康管理,为大家提供健康咨询和专业健康指导,进行免费的针灸、拔罐、艾灸、扶阳罐等中医疗特色疗法体验项目。

同时,医院还派出健康体检车,现场免费提供数字化摄影机(DR拍片)、B超、心电图、量血压、测血糖等检查项目,帮助他们更好地做好健康管理。

“中医疗法效果显著,希望以后能经常举办这样的义诊活动,期待持续帮助改善我们的身体状况。”就诊村民杨爹爹说。据悉,此次义诊活动由通城县中医医院专家为近200位村民免费提供中医药诊疗服务,发放健康宣讲手册200余份,受到村民一致好评。

通山县人民医院

### 开展“养生九宫”健康义诊

本报讯 记者李嘉、通讯员宋亚琼报道:7月6日,通山县人民医院以“提素养、促健康”为主旨的“养生九宫”健康义诊活动在九宫山开展。

活动现场,来自通山县人民医院的医疗专家以专业的知识、丰富的经验和亲切的态度,为前来咨询和就诊的游客提供了全方位的医疗服务。

活动现场还设置了免费测量血压、血糖等项目,为游客提供了便捷的健康监测服务。对于检测结果异常的游客,专家们及时给予了专业的建议和治疗方案,并提醒他们要定期复查,关注自身健康状况。

康复科专家为游客免费推拿按摩、精油刮痧,并给予人性化的康复指导。急救科护士发挥特长,为游客们示范讲解心肺复苏技术,并手把手指导游客规范操作。活动通过图文并茂的展示和专家现场讲解,加深了游客对养生知识的了解,进一步明确了如何健康生活。



### 合理饮食补心气

本报讯 记者李嘉报道:夏季随着气温升高,热邪会耗损人体正气。气虚体质,特别是患心脏基础病的人群,易出现心气虚证,表现为心悸、气短、疲乏、面色淡白和脉细弱等。

依据“春夏养阳、秋冬养阴”的养生原则,心气虚者,此时宜补益心气,保证充足的睡眠,避免久晒和体力过度消耗。

夏属“火”,火邪伤津。汗为心之液,人体在高温下出汗增多,气随津泄,易有咽干口渴、精神倦怠等气阴两虚表现。此时宜关注补水生津、滋养心阴。除了饮用温开水,还可搭配西洋参水、马蹄芦根水、乌梅姜枣茶、莲藕汁、番茄汁等,清涼解热,生津止渴。南方多雨湿热,应避免湿气郁积。在补水的同时,需防止湿邪泛滥,以免出现腹泻、湿疹、筋骨关节痛等病证。绿豆冬瓜汤、赤豆茯苓汤、丝瓜薏米汤、扁豆山药粥等都适合夏季食用。豌豆香炒牛肉、木瓜炖鲫鱼等食品,补气除湿,和中舒筋,适合腰腿乏力、抽筋、风湿痹痛者食用。

中医谓胃为“水谷之海”,此“海”宜通不宜满。补气药食多甘平或甘温,可选择生晒参(或党参)、黄芪、红枣、桂圆、灵芝、鸡肉、牛肉、糯米、核桃等食材加以搭配调养,如党参黄芪鸡、黄芪桂圆粥、灵芝红枣汤、核桃仁参汤等,有益心气、养心安神功效。

夏季祛暑有食疗方

本报讯 记者李嘉报道:炎炎夏日,闷热潮湿,容易令人食欲减退,体倦乏力。推荐几款祛暑提神、消食开胃的茶饮方:金银花茶。金银花10克,冰糖适量,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖5至10分钟,凉后饮用。这款茶品清涼可口,可清熱祛暑、解毒利咽。适用于暑热烦渴、咽喉肿痛等症。

陈皮茶。陈皮10克,冰糖适量,沸水冲泡代茶饮。这款茶品理气和胃,适用于食欲不振者。

香薷茶。香薷6克,藿香3克,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟左右,代茶饮。这一款茶品芳香化湿,对于夏季暑湿感冒,症见头晕、倦怠、吐泻等,效果较好。

黄芪茶。黄芪15克,麦冬10克,五味子6克,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟左右,代茶饮。这款茶品益气养阴,适用于乏力倦怠、多汗、烦躁等。

白玉茶。白茅根10克,玉米须10克,沸水冲泡代茶饮。适于夏季易流鼻血或小便黄赤短少者,以及高血压、慢性肾炎患者等。

百合茶。百合20克,银花10克,冰糖适量,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟左右,代茶饮。这一款茶品清熱安神,生津解渴。适用于烦躁失眠、咽喉肿痛等症。

### “三伏贴”火了,专家提醒——

## 不是所有人都适合

本报记者 李嘉

连日来,我市各大医院相继推出冬病夏治“三伏贴”,与以往相比,今年预约“三伏贴”的年轻人明显增多,这表明中医健康养生的理念越来越受年轻人认可。

据中医专家介绍,三伏贴是一种传统的中医外治方法,源于其独特的冬病夏治理念。传统中医认为,每年农历“三伏”季节通常为阳气最为旺盛之时,适合对一些与寒邪相关疾病的患者进行治疗或预防。

比如,冬天气易发作的慢性呼吸系

统疾病(慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病)、过敏性鼻炎、小儿、老年人(60岁以上)体虚易感冒、反复咳嗽(呼吸道感染)者。同时,需符合中医辨证属阳虚为主,或寒热错杂以寒为主者,在秋、冬季节容易反复发作或加重的慢性、顽固性肺系(呼吸系统)疾病。

专家提示,“三伏贴”有特定的适用人群,并不是所有人都适合,应根据不同的体质、疾病,在专业医生指导下,选择正确的治疗方法。

对于各种发热性疾病,多种感染性

疾病的发热期及活动性肺结核者,咳吐黄色浓痰、咯血、衄血或易出现口腔溃疡等内火较重者,贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡、感染者,对敷贴药物或敷料成分过敏者,皮肤过敏、瘢痕体质者,不建议进行“三伏贴”贴敷治疗,或在医生指导下应用。

在治疗过程中,还要注意贴敷后应避免剧烈运动及大量出汗,以防药物脱落;尽量减少电扇、空调直吹,以免影响药物的吸收。在贴敷期间的饮食宜清淡,尽量避免食用寒凉、过咸等食物;应

慎食海鲜、牛羊肉等。取下贴敷药物后,可用清水冲洗局部。不要搓、抓、挠局部皮肤,也不要使用洗浴用品或涂抹其他药品,防止对局部皮肤的进一步刺激。小儿、久病、体弱、消瘦者,贴敷时间宜短,并应在贴敷期间密切注意有无不良反应。

需要注意的是,“冬病夏治”疗法是疾病治疗的一种手段,并不能完全替代其他治疗,正在接受相关治疗的慢性病患者在进行“冬病夏治”期间也不能盲目减药、停药,以免导致疾病加重。

## “三黄”清火,注意分“上中下”

本报记者 李嘉

近日,通城县居民胡女士总觉口干舌燥,出现心烦、失眠等症状,她来到隽水街道秀水社区中医门诊找王大夫咨询问诊。

王大夫给胡女士悉心把脉,查看舌苔、咽喉等之后表示,胡女士的病症为内火过盛所致,给她开了金银花、黄芩等中药,叮嘱她多喝水、保持良好的睡眠习惯、避免过度劳累,忌油腻和辛辣食物。王大夫还提醒她服药后若出现不适或症状无改善,应及时停药并咨询医生。

在中医理论中,清热泻火是一种常见的治疗方法,主要用于治疗因内火过盛引起的疾病,也就是老百姓俗称的“上火”,以红、肿、热、痛、痒等为主要表现。

中医把人体脏腑分为上中下三焦。单以实火来看,火在上焦,指心肺等人体偏上部位的火热征象,表现为口干、舌烂、唇裂、眼红、耳鸣及微咳;火在中焦,指脾胃部位有火热征象,表现为食不知饱或不思饮食等;火在下焦,指肝、肾、膀胱、大小肠等部位有火,表现为大便干结、便秘、尿赤等。针对这三种情况,中药里有针对性很强的药物,也就是“三黄”,即黄芩、黄连、黄柏。

黄芩、黄连、黄柏都是清熱解毒的经典良药,能够清熱泻火,分别治疗上中下三焦之病,在临床上有着显著疗效。其中,黄芩主人上焦肺经,以清泻上焦肺火为主,并有清熱安

胎、泻火止血的功效;黄连清中焦心胃之火,治疗因肠胃湿熱所致的腹泻、痢疾、呕吐等;黄柏专入下焦肾、膀胱经,擅长清下焦湿熱。

清上中下三焦之火的中药方,也大多以此为基础组方成药,按君药的选择和含量不同,在上中下不同部位发挥清熱泻火作用。

黄连上清丸,专清上焦火。该药含有黄连、黄芩等成分,主要用于治疗头痛、目赤、口鼻生疮等上焦火热征象。银黄片也可清上焦火热,该药成分为金银花和黄芩提取物,可治疗急慢性扁桃腺炎、急性咽喉炎、上呼吸道感染等。牛黄清胃丸,专清中焦火。该药含

有牛黄、黄芩等成分,主要用于治疗因胃火炽盛引起来的舌生疮、牙龈肿痛等征象。

三黄片,能清下焦火。该药以大黄、黄连、黄芩为主要成分,具有清熱解毒、泻火通便的作用,对大便干结、便秘、尿赤等征象具有较好的治疗效果。

需要注意的是,在使用清熱泻火类中成药时,应根据症状选择合适的药物,避免盲目使用。服用上述药物期间不宜同服滋补性药物,忌油腻和辛辣食物。

中医认为,饮食是调理内火的重要途径,应多食用具有清熱解毒、凉血消炎作用的食物,如绿豆、苦瓜、菊花茶等,避免食用辛辣、油腻、煎炸等食物,以免加重内火。