

时令养生

夏天刚过血压就开始波动

初秋时节 稳“压”全攻略

立秋后，虽然秋后的热老虎还没有走开，但早晚温差也在加大。随着天气逐渐转凉，原本在夏天已经稳定的血压，又开始出现波动，这是很多高血压患者的通病，各大医院在每年的夏末秋初时节，总能接收好多因血压波动来看病的患者。

换季之时血压不稳

昼夜温差大，血压会升高。多项研究表明，气温对血压是有明显影响的，当气温降低时，机体为了维持正常体温，全身血管较气温炎热时明显收缩，血管阻力增大，为了保证全身供血，血压便明显升高了，老年人因为血管弹性差，血压波动更加明显。

血压飙升可引起心脑血管疾病。高血压是动脉粥样硬化的一个重要原因，无论是收缩压还是舒张压升高，都会导致动脉粥样硬化的发病率高升，这是因为动脉壁承受了较大压力，内皮细胞损伤，坏胆固醇易于进入动脉壁，引发动脉粥样硬化。长期动脉粥样硬化可引起冠心病及脑血管供血不足等疾病，而血压的骤升骤降更是急性心肌梗死、脑出血及脑梗死的重要诱因。

高血压患者注意啥

注意保暖 高血压患者对环境温度变化的适应性比较差，所以在早晚外出时，应注意保暖，预防血管收缩，使血压升高。

适量运动 适度的运动对降低血压也有很好的效果，尽量避免在运动中做推、拉、举等力量性练习或憋气练习，应选择全身性、有节奏、易放松的运动项目。

调节饮食 饮食清淡少盐，可适当多吃一些润燥、降压的食物，比如绿叶蔬菜、海带等，这些食物中含有丰富的钾离子，可以对抗钠离子对血压升高的作用。

调节情绪 不良的情绪会通过增加有关激素的分泌，促使小动脉痉挛收缩而使血压产生波动、升高，甚至发生心脑血管并发症，高血压患者要调节和控制好自己的情绪。

测血压的正确姿势

很多人在血压升高后，才想起测量血压，这时候测量血压没有错，但不能只在出现症状的时候，才想起测量血压。因为大部分血压波动是没有感觉的，大部分人血压直到有了脑出血、脑梗死、心衰等症状才到医院就诊，一测量血压，高得吓人。所以，对于高血压的人，即使没有症状，也得测量血压，至少每天1-2次。

测血压姿势要正确，测前至少静坐5分钟，测前30分钟勿运动、喝咖啡和吸烟；测血压时，袖带最好直接和上臂接触。仰卧时，手臂需要适当垫高。坐位时，要坐有靠背的椅子，身体放松。测量时双脚要平放，跷二郎腿会使收缩压和舒张压增加。

不妨一试

鼻子爱过敏 试试这样做



鼻痒、不停打喷嚏、流鼻涕、总是鼻塞，一到换季，有过敏性鼻炎的患者就又犯病了。引起过敏性鼻炎的主要诱因是吸入性过敏原，过敏原主要包括花粉、真菌、螨虫、皮屑等。鼻子过敏时，可以采用以下方法缓解。

●保持空气湿润

室内空气干燥时，可每天开加湿器2-3小时，将室内空气中的湿度控制在合适的程度，以保证鼻腔和气管黏膜的湿润，这样可以预防过敏性鼻炎的发作。屋内放一盆水也有效果，只要处在湿润的环境中就会对鼻腔和气管黏膜有帮助。

●冷水清洗鼻腔

打一盆冷水，深憋气，同时把头低下来，将鼻子浸入冷水中，大约几秒钟后离开水面，连续3-5次，早上可以适当多重复几次。

●热水熏蒸鼻子

准备一杯热水，温度不宜过高，靠近水蒸气，用它的水雾熏，再用鼻子吸。水雾接触到鼻腔黏膜之后变成水珠，水珠就会把鼻腔里脏的、过敏的东西带出来，或从嗓子带出来，再漱漱口就行。也可以用毛巾热敷鼻子，把毛巾放入稍烫手的热水中浸透，然后将其放在鼻子上，反复热敷几次。

●少吃辛辣油腻食物

过敏性鼻炎患者饮食宜清淡，慎食辛辣、煎炸、油腻食品；忌食寒凉生冷食品；禁止吸烟和饮用含酒精类饮料。要多喝水，多吃富含维生素C的食物，维生素C可维持免疫功能，且可改善毛细血管的通透性，减轻症状。

小贴士

这个穴位揉一揉 感冒咳嗽病根除



秋初，暑热减退而秋凉渐生，早晚凉热骤变，难免引起秋季感冒、咳嗽等症状，一起来按揉背上的身柱穴，可去除老病根。

正坐位，在上背部取穴，位于第三胸椎下方。

按摩法 以中指按穴后，置于穴位上稍用力按揉，以可耐受的酸痛感为度，每次约10-15分钟，每日可进行多次。

艾灸法 对于容易感冒、顽固性咳嗽的人群（尤其反复感冒咳嗽的儿童），可让人协助进行艾条悬灸，把艾条置于距离身柱穴皮肤3-5cm处，艾灸约20-30分钟，以皮肤微微潮红为度，每日进行1-2次。注意用火安全及温度把握，避免烫伤皮肤。

关爱女人

女人肾虚老得快 这些信号要小心

“男怕伤肝，女怕伤肾”，女人由于生理特点，承担了孕、产、哺乳等任务，极易伤肾，再加上繁重的家庭事务和工作，更容易出现肾虚的表现。

如果身体出现以下信号，就是在提示您可能存在肾虚的情况，应及早就医诊治。

【早衰】

女性肾虚表现为衰老过早出现，如头发早白、脱发、牙齿摇动易落、健忘、听力减退、视力过早老化等。

【更年期提前】

一般女性在50岁左右会出现更年期症状，肾虚的女性会在40-45岁时就出现闭经、潮热、多汗等更年期症状。

【易发胖】

肥胖的基本原因是痰、湿、虚，更进一步说是由于肾气亏虚，推动无力导致体内痰湿停

滞。所以，肾虚的女性常有发胖趋势。

【性欲减退】

肾藏精，主生殖发育，女性生殖系统就是在肾精的呵护下逐渐发育成熟的。如果肾精不足，就会出现性欲减退、不孕不育、易流产等表现。

【怕冷】

如果肾阳虚，身体阳气的温煦作用就会下降，从而表现为膝盖冷痛，四肢不温，腰腹凉等。一到冬季会出现畏寒，甚至夜尿多，精神萎靡等症状。

【失眠】

如果肾阴虚则虚火内扰，所以肾阴虚的女性心情容易烦躁，注意力难以集中。肾阴虚的人，夜间阴气无法内收，则会导致失眠、多梦。此外，阴虚精亏会导致骨骼失养，所以肾阴虚的人还常感到腰膝酸软。

原来如此

有些体检指标异常 不是病无需治疗

定期体检能让人们及时了解自身健康状况，但有时候检查报告上的一些“字眼”却会让不少人心情忐忑。这些都是啥意思？需要治疗吗？事实上，体检报告中有些异常结果，并没有你想象得严重，有些甚至不需要治疗。

A 心脏早搏 无器质性心脏病无需担心

临床资料显示，几乎90%的健康人群和心脏病患者均可出现早搏。如果是不伴有器质性心脏病的室性早搏，通常无需药物治疗。

对于有器质性心脏病的室性早搏，首要处理是按照相关指南和规范对基础心脏病进行标准治疗。

B 转氨酶升高 偶然升高未必肝胆有问题

在抽血检查化验单中，我们总会看到“转氨酶↑”字样，大家就立刻紧张起来。

转氨酶是十分敏感的指标，服用某些药物、饮酒、熬夜或剧烈运动等都会引起转氨酶偶然升高，在停药或休息后，转氨酶可恢复正常。但如果转氨酶持续增高，就要怀疑是肝胆疾病问题，需进一步检查。

C 颈动脉斑块 通过改善生活方式解决

40岁以上的人在体检报告中容易出现“颈动脉斑块形成”“颈动脉硬化”和“颈动脉狭窄”等字眼，人们的第一反应就是“听说颈动脉斑块很危险，能不能缩小或者消退？”

如果只是发现轻微斑块，比如只有1-2个硬斑块，且血管狭窄面积也不超过50%，患者可以通过加强锻炼、多吃蔬菜少吃肥肉和动物肝脏等改善生活方式的办法，预防斑块体积增大、破裂，增加斑块的稳定性。