



# 高血压老人咋度夏

## 要坚持勤喝水

夏天温度高，出汗多，血液浓缩，在睡眠或安静等血流缓慢的条件下，容易发生血栓，可引起心肌梗死及脑血栓形成等严重疾病。因此，高血压病人在夏季要经常补充水分，即使感觉不太热时也要常喝水，每次200~300毫升，一天2000毫升左右。

## 饮食以清淡为主

其次饮食要以清淡为主，适当增加富含钾、镁的食物，如芹菜、黄瓜、大蒜、绿豆及香蕉等。因钾和镁既可保护心血管，又可促进钠的排泄，有利于保持血压稳定。此外，高血压病人如无糖尿病可多吃些西瓜、苹果、黄瓜、西红柿和番薯等可以稳定血压和降低血压。高盐是使血压升高的一个重要因素，高血压患者每日盐摄入量应控制在5克以下，同时要控制膳食中的脂肪及过多的谷类主食，增加摄入禽类及鱼类等含蛋白质丰富且含脂肪较低的动物性食物。

## 保证正常睡眠

高血压病人夏天夜间睡眠质量下

降时，易造成自主神经紊乱，血管收缩，致使血压升高，有可能导致出血性中风。因此，一定要保证正常睡眠。另外，夏天日长夜短，常使老人睡眠不足，这将影响血压的稳定，故有高血压病的老人在夏天应创造温度适宜而幽静的休息环境，除夜间有足够的睡眠外，每天还可午睡1小时左右，这将有利于血压稳定。

## 不可盲目加大运动量

在夏天，高血压病人的健身锻炼应避免高温、高湿和通风不良的环境。不可盲目加大运动量，以防能量消耗过大，影响血压和体温调节中枢，诱发血压猛增，甚至危及生命。值得注意的是，由于夏季人体的消耗比其他季节大，高血压增高，甚至危及生命。值得注意的是，由于夏季人体的消耗比其他季节大，高血压病人的行为方式也应作出相应的调整，以静养为主，但这并不意味着可以躺下休息，用不着锻炼了，而是应该调整锻炼时间，减少锻炼强度，早上锻炼的时间应该比平时适当地提前一点，傍晚的锻炼时间可选择太阳落山以后，

□董宁

千万不要在烈日下进行体力活动。老年人应该使自己的锻炼达到有舒畅的感觉，中年人则可以让自己体会到出小汗，有小劳的效果。活动持续时间应控制在30分钟至60分钟之内。适合高血压病人的体力活动项目有打拳、练医疗气功、行走、慢跑和游泳等。

## 室温在27℃~28℃为宜

高血压病人要特别注意自己的生活环境，居室温度最好保持在27℃~28℃为宜，避免对着空调机直接吹冷风。如果不注意，不仅容易发生感冒和肺部感染，而且易使人体血管调节功能紊乱，导致心脑血管意外发生。此外，由于室内外空气交换不够充分，长时间“闷”在空调房间里还会引发“空调综合征”，出现头晕、口干、心跳过快等症状。因此，定时通风换气十分重要。该出汗时就出汗，因为出汗是一个新陈代谢的过程，能促进周围小血管的扩张，有利于血压的下降。最好的方式是下半夜将空调关闭，打开窗户，早上10点以前尽量不要开空调，这样每天可以使居室内有三分之一的时间接触到自然空气。

□泽川



**鱼脑：**鱼脑中含有丰富的多不饱和脂肪酸和磷脂类物质，这些物质有助于婴儿大脑的发育，并具有辅助治疗老年痴呆症的作用。但鱼脑中也含有较多的胆固醇，因此不宜多吃。

**鱼眼：**鱼眼中含有丰富的维生素B1及二十二碳六烯酸和二十碳五烯酸等不饱和脂肪酸，这些营养物质可增强人的记忆力和思维能力，降低人体内胆固醇的含量。因此，经常用脑的人可常吃鱼眼。

**鱼鳔：**鱼鳔是一种理想的高蛋白低脂肪食品。早在1600多年前的《齐民要术》中就有关于鱼鳔的记载。该书中称鱼鳔是与燕窝、鱼翅齐名的高营养食品。鱼鳔中含有丰富的大分子胶原蛋白，该物质具有改善人体组织细胞营养状况、促进人体生长发育、延缓皮肤老化的功效。

## ■心理咨询

### 我的孩子不肯练琴，我该怎么办？

□本报记者 张晶

#### 【职工困惑】

我是一位6岁孩子的妈妈。我的工作比较忙，孩子的日常起居和学习都交给了孩子的奶奶。我意识到自己陪伴孩子的时间太少了，所以周末尽量抽出时间来陪孩子去上钢琴课。但每次上课，看到他半天都学不会的状态，我就很着急，便忍不住数落了他一顿。现在他对练琴很抗拒，我真的又急又气，天天因为孩子而心情不好，感觉对他束手无策了，我该怎么办呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：您好，从您的叙述中了解到，由于工作原因，您没有太多的时间陪伴孩子，周末尽量抽出时间来陪伴，却似乎又采用了不太恰当的管教方式，不仅使孩子在学习练琴的过程中产生了挫败感，失去了学习兴趣；同时进一步加大了孩子与妈妈之间的距离感；另外，由于您平时对孩子的陪伴与引导较少，使孩子缺少安全感，因此对父母的批评更加敏感，面对批评时产生了反抗或逃避的想法。

#### 【专家建议】

从心理学角度来说，父母（特别是母亲）的陪伴，在孩子成长中起到至关重要的作用。父母不同的教养方式，孩子将会与父母建立不同的依恋关系，塑造不同的性格。

**安全型依恋的孩子：**如果父母给予孩子更多的鼓励，而非训斥，注意照顾孩子的情绪和感受，这样培养出的孩子会更加积极地去探索，拥有更强的自信心，也更容易建立和谐的人际关系和亲密关系。

**回避型依恋的孩子：**如果父母对孩子的态度比较消极，没有注意满足孩子的情感需求，这样的孩子长大后，会经常回避父母，在人际交往中，不容易信任别人，性格孤僻，难以与周围人建立友谊。

**抗拒型依恋的孩子：**如果父母在照顾孩子时，对孩子的反应更多地根据自己的心情而定，而不是根据孩子的需求。在这样环境下长大的孩子，往往很难信任别人，甚至不会发展亲密关系。

而0~12岁作为孩子与妈妈建立依恋关系的关键时期，妈妈的陪伴与引导特别重要。在陪伴的过程中，家长需要注重积极引导，多些夸奖，少些指责，逐渐培养起孩子的自信心，才能不断激发孩子的学习兴趣。当孩子遇到难点时，切勿一味地指责，而是要给予孩子更多的心理支持，委婉地指出孩子需要改进的地方，然后跟孩子一起讨论改进的方法，引导孩子去思考和探索。

免费职工心理咨询在线服务  
[www.bjzgxl.org](http://www.bjzgxl.org)



工会提供心呵护

职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：[ldzzmys@126.com](mailto:ldzzmys@126.com)