



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
心脏康复中心主任医师 王立中

学会自测血压

目前市面上有各式各样的便携式血压测量仪器，适合家庭场景使用。

如果家中有高血压患者，就要常备血压计，学会自己在家测量，以了解血压水平是否正常。测量血压的最佳时间是每天早晨起床后，测量后将数值记录下来，以便形成对照，有利于自己了解血压的变化情况，从而发现异常。

一旦发生血压数值异常，不可自己停药，也不能擅自增减药量，需要及时就医，在医生的指导下进行更换药物或者增减药量。

起居有常 防寒保暖

由于冬季气温低，高血压患者如果受凉就会引发血压的波

当寒冬遇上高血压

□本报记者 陈曦

很多人疑惑，每当入冬血压都会变高，甚至原本管用的降压药冬天就可能“失了效”？其中最直接的因素是寒冷。低温情况下，为减少热量散失，保持体温，血管会收缩，从而引起血压升高。有研究表明，冬季人体的平均收缩压比夏季高12毫米汞柱，且气温每下降1℃，收缩压上升1.3毫米汞柱，舒张压上升0.6毫米汞柱。健康人血压升高一般不会引起不良后果，但高血压患者稍有疏忽大意，极易导致脑中风、急性心肌梗塞、心力衰竭等并发症，危及健康和生命。那么，高血压患者该如何平安过冬呢？我们请首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心主任医师王立中为您详细介绍——

动，从而引发身体不适。

高血压患者出门时，要根据自身情况增加保暖措施，可以戴上帽子、围巾和手套，避免局部血管受到寒冷刺激而进行剧烈的收缩。如遇到寒潮来袭，要注意增添衣服，预防呼吸道感染疾病，以确保身体状态的正常稳定。

保持良好的情绪

冬季缺少日光照射，可能会引起人们心情低落或者抑郁。高血压患者需调整自身的心态和情绪，避免过度紧张焦虑，劳逸结

合，避免过度劳累，从而降低脑中风和心肌梗塞发生的风险。

坚持服药 平稳降压

高血压患者要尽量将血压控制在正常水平，在医生指导下合理用药，不可因为自我感觉良好或者惧怕药物副作用就自行停药。如果有一些降压药物出现了不良反应，也要及时咨询医生，不能擅自更换药物。

当病情处于稳定状态时，即使患者想要增减药物剂量也需要先得到医生的建议和许可，不可随意增减，以免造成血压大幅波动。养成监测血压的好习惯，坚持每周一至两次的血压监测，记录血压波动情况。

保持良好的饮食习惯

严格控制食盐摄入量，每日不超过6克食盐。尽量避免或减少钠盐含量高的加工食品，如咸菜、火腿、各类炒货和腌制品。建议增加富钾食物（新鲜蔬菜、水果和豆类）的摄入，并减少含

糖饮料、红肉以及含饱和脂肪和胆固醇多的食物的摄入。

坚持适当的体育锻炼

体育活动可以促进血管舒张并增加血流量。持之以恒的体育锻炼有益于健康，使血压稳定。一般来说，缓和的活动，如户外散步、打太极拳等可有效的锻炼身体，增强身体素质，从而有效控制血压。需注意的是高血压患者的体育活动应尽量避免在清晨进行，一方面是因为低温可能诱发心血管疾病发作，另一方面是因为多数人早晨血压比其他时间高，神经系统更兴奋，更容易出现心血管意外。

寒潮来袭，做好养生保健，建立健康的生活习惯，可帮助高血压患者轻松过冬。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

3步无痛除倒刺



手部出现倒刺时，正确的处理方式是：泡，用40℃左右的温水泡脚5分钟，使指甲及周围的皮肤变得柔软；剪，用锋利且清洁的指甲刀，从倒刺根部整齐地剪掉，一次性“斩草除根”；涂，剪完倒刺后，抹点护手霜，或用含维生素E的营养油按摩指甲四周及指关节。

不同保质期牛奶营养差别并不大



一般来说，保质期短的牛奶口味新鲜，但如果保存不当特别容易变质；保质期长的牛奶口味稍差，但开封前都可以灵活保存，不容易变质。从营养的角度来说，不同保质期的牛奶差别并不大。因此，大家购买牛奶时不必纠结保质期长短，可以根据自己的需求选择。

红灯

吃蜂蜜每天别超一勺



世界卫生组织和中国营养学会建议，每人每天添加糖摄入量最好不超过25克，最多不能超过50克。蜂蜜中主要是果糖和葡萄糖，虽然是天然的，但消化吸收速度快，也属于应该控制的糖类。每天只吃一勺蜂蜜（10克左右）的话，还在限糖的合理范围当中。此外，研究发现，痛风患者摄入大量果糖可引起尿酸升高，也应尽量少吃。

气温骤降警惕哮喘急性发作



哮喘患者对温度的变化较为敏感，在低温天气或降温过程中，更容易出现咳嗽、气短等症状。面对大范围降温，哮喘患者尤其要做好预防，要注意避免寒冷刺激，及时增减衣物，早晚外出戴上口罩。



维生素补过量有风险？ 听听营养专家怎么说

冬季由于光照和户外活动时间减少，人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补？是否补得越多越好？

大部分维生素无法由人体合成，需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类，前者包括维生素A、D、E、K等，后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好？北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示，要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍，一些脂溶性维生素如果摄入过多，可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适，还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多容易引起血钙升高，甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水，如果补充过多，人体会自行调节，相对不会带来中毒问题。不

过王琛提示，一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适，例如摄入维生素C过多可造成腹泻，如果补充超过500毫克/天，有增加肾结石的风险。

专家提醒，想要补充维生素，首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求，建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如，维生素B₁来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B₁大量流失。建议淘米时不要过度淘洗，通常洗一次即可，这样能保留更多的B族维生素，尤其是维生素B₁、B₂。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切，减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失，推荐急火快炒、迅速加热，而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用，蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。（新华）

·广告·
丰台区市场监管局
开展学生用品专项检查

为进一步加强学生用品质量监管，切实提升产品质量水平，丰台区市场监管局实施“三聚焦”工作措施，开展“严把文具质量关 守牢消费安全线”学生用品专项检查行动，营造安全放心的消费环境。

聚焦关键主体 召开“加强质量监管 维护市场秩序”学生背包产品质量约谈会，向辖区生产和销售企业通报学生背包质量问题，对儿童书包中检测出的有害物质邻苯二甲酸酯、甲醛和有害芳香胺进行科普。重点讲解缺陷产品召回流程和有关要求，规避相关产品在召回过程中易出现的风险，提醒企业留存好库存记录、生产记录、销售记录等证据，方便售后处理使用。同时，要求经营主体强化责任意识，按照“两个规定”建立质量安全总监和质量安全员，依法开展经营活动，为未成年人健康成长保驾护航。（刘静 陈韵竹）

聚焦关键品类 以书写笔、文具盒、卷笔刀等锐利文具和学生本册、学生书包等常用物品为重点检查对象，向经