



高血压作为全球常见的慢性病，是心脑血管疾病的重要诱因。高血压患者不能运动，容易猝死？一旦血压正常了，就可以停药？降压药掰开吃效果更好？围绕高血压十大误区和真相，听听医生怎么说。

高血压：健康的隐形威胁

血压是指循环血液在血管内流动时作用于单位面积血管壁的侧压力，以毫米汞柱（mmHg）为计量单位。按世卫组织的标准，非同日两次测量，血压值为收缩压大于等于140mmHg和（或）舒张压大于等于90mmHg，即可诊断为高血压。

高血压是全球最主要的致死和致残风险因素之一，可导致中风、心肌梗死、心力衰竭、肾脏损害等多种健康问题。

导致高血压年轻化的原因为哪些？

饮食起居不科学 摄入盐、动物肉类、油脂类食物过多，蔬菜、水果摄入偏少，睡眠时间不规律、熬夜等不科学的生活习惯均可使血压升高。

缺乏运动 摄入过多高能量、高脂肪、高胆固醇食物的同时

防治高血压 这些误区要避开

却又缺乏运动，导致脂肪消耗少，脂肪堆积在体内，体重增加，是高血压年轻化的重要因素。

心理压力 不少年轻人的心理压力较大，长期精神紧张或焦虑、抑郁状态等可增加高血压的发病风险。

超重、肥胖可导致血压升高 研究显示，血压降低的程度与体重减轻的幅度相近，即每减轻1公斤体重，收缩压减少约1毫米汞柱。建议18岁及以上的健康成年人体重指数应控制在18.5至23.9千克/平方米，并合理控制腰围，男性和女性腰围分别应控制在85厘米和80厘米以内。

高血压治疗常见的误区有哪些？

误区1：高血压是老年病，年轻人不会得

真相：近年数据显示，我国18岁以上高血压患病率达27.5%，且年轻化趋势明显。

误区2：血压高但没症状，不用管

真相：无症状的高血压更危险。它早期症状隐匿，长期放任不管，会悄悄损害心、脑、肾等器官。

误区3：降压药副作用大，能不吃就不吃

真相：现代降压药安全性已大幅提升，医生会根据患者情况选择副作用小的药物。

误区4：高血压患者不应运动

真相：适量运动反而是降压的重要手段，建议选择快走、游泳、太极拳等中低强度有氧运动，每周5次每次30分钟。如血压未控制达标（如≥160/100mmHg）或合并严重并发症的患者需咨询医生后再制定运动计划。

误区5：药要经常换，否则会耐药

真相：降压药没有“耐药性”，如果血压控制平稳，无需频繁换药。当血压不达标或出现副作用时需找医生调整方案。

误区6：测血压必须左右胳膊数值一致才准

真相：正常左右臂血压差值在10~20mmHg以内是允许的。若差值持续>20mmHg需警惕血管病变（如动脉狭窄）。

误区7：老年人血压高是正常的，不用测

真相：年龄增长确实会升高血压，但老年人同样需要控制。65~79岁患者血压应<140/90mmHg，在能够耐受情况下将血压降至<130/80mmHg；80岁以上可放宽至<150/90mmHg，如无衰弱及能耐受可进一步降低<140/90mmHg。

误区8：血压正常就可以停药

真相：这是最危险的误区，随意停药会导致血压剧烈波动，诱发心梗、脑梗。

误区9：降压药掰开吃效果好

真相：缓释片、控缓片等特殊制剂若掰开服用会破坏药物结构，导致剂量突释或失效；普通制剂是否可掰开需查看说明书或咨询医生切勿自行操作。

误区10：吃偏方、保健品比降压药有效

真相：某些保健品可能违规添加短效降压成分，初期看似有效但长期使用会导致肝肾损伤甚至猝死。

日常生活中如何守护血压健康？

遵医嘱用药，避免漏服；建议家中备电子血压计，早晚各测一次并记录；限盐，每日盐摄入量<5克（约一啤酒瓶盖）；警惕酱油、腌制品中的“隐形盐”；多吃香蕉、菠菜、蘑菇等富钾食物，多摄入全谷物、蔬菜、低脂乳制品，减少红肉和饱和脂肪。

适量运动，每周5次共约150分钟中等强度运动，运动时心率控制在(170-年龄)次/分钟以内。

避免情绪剧烈波动，压力大时可通过冥想、深呼吸缓解。

戒烟限酒和睡眠管理，建立固定作息节律，每天保证7~9小时优质睡眠。

（新华）

—【健康红绿灯】—

绿灯

食道喜欢的温度:10°C~40°C



食道黏膜比较柔嫩，适宜的食物温度在10°C~40°C，而人们能耐受的最高温度在50°C~60°C，超过这个温度，食道黏膜就容易被烫伤。如果经常吃太烫的食物，就会导致黏膜受损后尚未修复又受到烫伤，致使损伤进一步加重、形成溃疡，从而引起黏膜的慢性炎症。

气血不足的自救从放下手机开始



有的人看短视频一看就持续数小时，过度用眼会调动更多的肝血，加上久坐不动，容易出现气血瘀滞。在进行了高强度的脑力劳动后，正确的放松方式应该是放下手机，给大脑充足的休息时间。

红灯

失眠可能是主食吃少了



多项研究证实，碳水化合物与入睡速度、睡眠时间、睡眠延续性等有关。摄入足够优质碳水化合物，会在大脑中被代谢为血清素和褪黑素。血清素使人平静，褪黑素则直接使人产生睡意。如果不吃主食，神经递质缺乏原料氨基酸，会导致失眠。

摄入钠过多会造成水肿



睡前饮入的水被小肠吸收之后，人体的循环系统、呼吸系统、泌尿系统会共同调节以维持身体内的水平衡，并不会造成水在组织液内的过度储留。水肿的真正原因是摄入钠过多，导致血液渗透压下降，水分流到组织液中；长时间保持同一姿势，重力造成血液回流受阻，也会造成组织水肿。

科学选购冲锋衣 谨防功能性误导

□本报记者 周美玉



机能适应多种户外场景。

掌握冲锋衣选购要点

在选购冲锋衣时，消费者应重点核查吊牌信息。冲锋衣吊牌需明确标注“冲锋衣”品名，执行标准为GB/T 32614—2023《户外运动服装冲锋衣》或与产品相匹配的冲锋衣企业标准等。根据国家标准，表面抗湿性、静水压、透湿率等指标被分为不同功能性等级的产品，吊牌上会相应标注“Ⅰ级”或“Ⅱ级”，若无标注应视为满足标准的最高等级（Ⅰ级）。此外，可检查服装的接

缝处有无胶条且是否严密、压胶是否平整、针脚是否整齐一致、拉链是否光滑易拉、有无线头等，这些都是综合考量冲锋衣质量的重要依据。

户外安全无小事，消费者应通过正规渠道购买吊牌信息齐全、工艺精良的冲锋衣产品，优先选择口碑良好的专业品牌，注重产品质量和功能性，避免盲目跟风和轻信虚假宣传。同时，消费者在购买过程中若发现虚标参数、以次充好等违法行为，可及时向监管部门举报，共同维护健康的市场环境。

结合国家标准认识冲锋衣

根据国家推荐性标准GB/T 32614—2023《户外运动服装冲锋衣》，冲锋衣被定义为采用防水透湿性能的纺织面料加工制成的用于户外运动的、具有防水透湿功能的服装。与普通日常服装相比，冲锋衣在面料选择上更为讲究，通常需具备防水、透湿、耐磨等多项功能；在制作工艺上也有更高要求，如在拼接处使用压胶处理、口袋处使用防水拉链防止雨水渗透，以及增加其他功能性附件等。

熟悉冲锋衣的常见类别

目前市面上的冲锋衣，按常见款式可分为三类：硬壳冲锋衣、软壳冲锋衣、三合一冲锋衣。

硬壳冲锋衣由多层复合材料