



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年10月11日

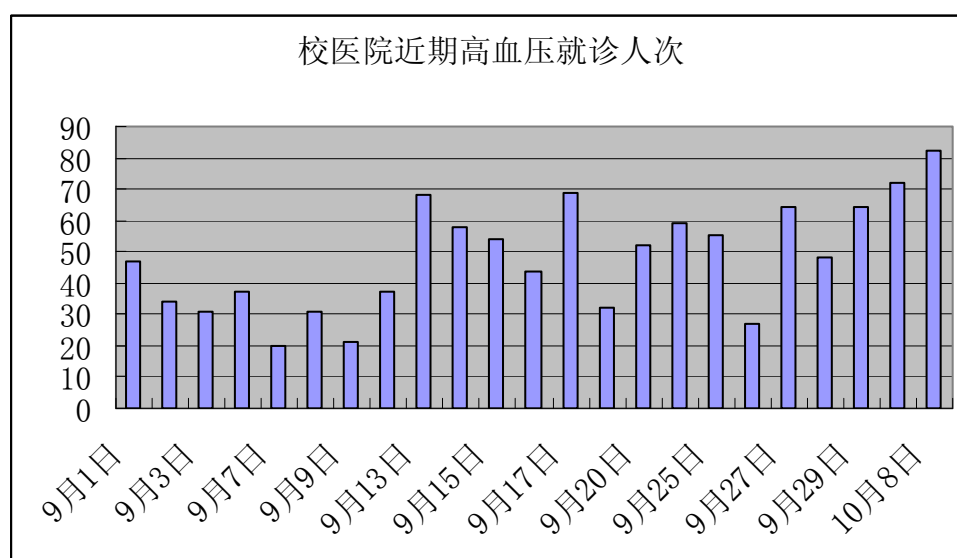
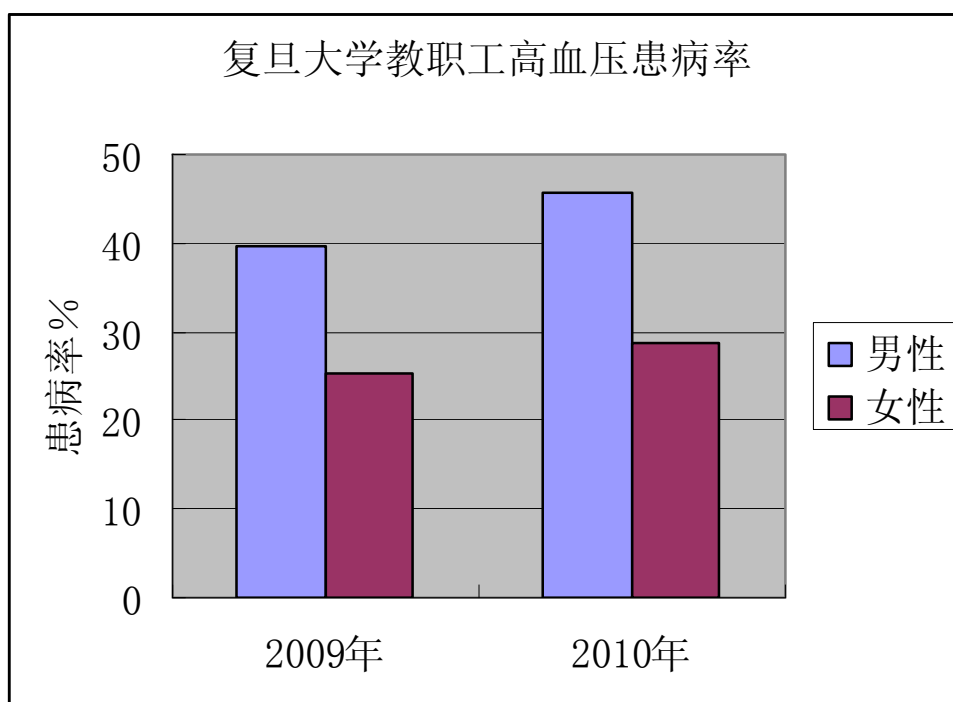
总第11期

卷首语

敬老与健康

今年10月16日是重阳节。尊老、敬老是重阳节的主要习俗之一，也是中华民族的传统美德，数千年代代相传。老年人的健康很大程度取决于家庭。许多疾病是在充满矛盾的家庭生活中逐渐滋生起来的。德国一份调查资料证实：“生活在和睦家庭中的人患癌症的危险要比生活在暴力家庭至少要少一半。而且即使患癌症，其存活期也比较长。如果生活在不和谐家庭，整日精神不振、郁闷忧愁，容易导致高血压、动脉硬化、十二指肠溃疡和新陈代谢障碍等疾病。”Blazer对老年人的社会支持研究表明，缺乏社会支持的老年人的死亡率是那些社会支持良好的老年人的2~3倍，成年子女对于老年人来说是最重要的社会支持。可见，家庭和谐对于健康是十分重要的，对于老年人来说更是如此。尊老、敬老，既是为了老人的健康，也是为了我们每个人的健康，更是为了整个社会的健康。





小提示

夏秋交替高血压患者切忌盲目进补

血压有昼夜波动规律，其实血压还有季节性变化规律。夏天一般是血压较低的季节，而秋冬季血压则普遍较高。研究认为，秋季是高血压病发作的第一个高峰期。因为进入秋天，天气逐渐变得凉快起来，加上秋季又是丰收的季节，往

往使人胃口大开，而秋季节日多，中秋、国庆佳节连连，人们免不了要聚餐庆贺。稍不注意就会进食过量，造成血压波动。因此，我们提醒患有高血压的师生在夏秋交替之际，饮食应注意把降压与养生结合起来，既保持血压的平稳，又起到增进健康、延年益寿的作用。

切忌盲目进补。高血压者要结合自身特点以清补为主，选择一些既有丰富营养，又有降压作用的食物，如山药、莲子、银耳、芹菜、燕麦、百合等，有助于增强人的体质。肉类则适当多吃鱼虾等水产品以及鸡鸭等禽类(白肉)，少吃猪牛羊肉等红肉。

适当多吃一些润燥、降压的食物。比如蔬菜、水果，可以多吃一些冬瓜、萝卜、胡萝卜、西红柿、茄子、土豆、藕、洋葱、绿叶蔬菜、海带、香菇、木耳及猕猴桃、柚子、山楂、苹果、香蕉、梨、柑橘等，这些食物含有丰富的钾离子，可以对抗钠离子对血压升高的作用，同时也起到补中益气，生津润燥的作用。

饮食安排应少量多餐，避免过饱。高血压者通常较肥胖，必须吃低热能食物，总热量宜控制在每天 8.36 兆焦左右，每天主食 150~250 克，动物性蛋白和植物性蛋白各占 50%。食用油要含维生素 E 和亚油酸的素油；不吃甜食。

避免过食油腻。饮食中可以适当多选用高蛋白、低脂肪的鱼虾类、禽类和大豆类制品，其中的不饱和脂肪酸和大豆磷脂有利于养生降压兼顾。

控制食盐量。高血压者每天包括食盐、味精等均应控制在 5 克以内。



经
验
谈

徐教授今年 73 岁，患高血压病已 20 多年。昨天中午，由于天气有点闷热，徐教授出了一身汗，他想让自己降降温，于是打开房间空调，并吃了点冷饮。没想到，这一降温降出了问题，刚吃完冷饮没几分钟，徐教授突然感觉头晕，刚想坐下，不料一下栽倒在地，嘴角歪斜，左侧手脚也无法动弹，连话也说不清了。家人赶忙将徐教授送到了医院，这时徐教授的血压已高达 210/120 毫米汞柱。头颅 CT 显示，徐教授脑血管破裂了，脑子里有一个鹌鹑蛋大小的血肿。从徐教授的发病过程可以看出：冰饮料可能是导致脑血管破裂的罪魁祸首。徐教授出汗后开空调，贪吃冷饮，一热一冷突然刺激胃肠道，使血管收缩、血压升高，从而加重病情，诱发脑溢血。“没想到吃点冷饮也会吃出毛病。”徐教授家人懊悔不已：早知如此，就会劝阻他了。由于夏秋更迭之际是高血压病、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发期，早晚凉爽，昼夜温差增大，一冷一热，很易导致血管痉挛、血压波动大。应注意不要让患有高血压病的老人受到“冷刺激”，如不要吃过多的冷饮料，不要用冷水洗澡、洗脚，晚上睡觉温度低时，要注意保暖。

王教授今年 70 岁，也有多年高血压史。平时，王教授还挺注意自我保健的，患了高血压后，她每天都坚持服用降压药，前两个月还特地去医院检查了血压，整个夏天都安然无恙。昨天，她午觉醒来，不知怎么感觉一阵晕眩，刚站起来，就“咚”地一声倒在地上。“每天都吃降压药的呀？怎么还会出事呢？”王教授的儿女们既着急又迷惑。后来仔细一问，原来因夏天天气热，血管舒张，王教授自我感觉良好，因此她就每天少服了一片药，到了秋季也没注意及时调整。结果，王教授虽然每天坚持服用高血压药物，但初秋暑气未散，昼夜温差大，年老体弱者往往来不及适应。因此，患有高血压病的中老年人要提前注意做好保健，在医生指导下及时调整用药，将血压控制在一个合理的水平。

复旦仁

家庭幸福人长寿

117年前的10月16日，孙越崎出生于浙江绍兴。1913年，他进入上海复旦公学学习，后来成为了我国现代能源工业的创办人和奠基人之一，被尊称为“工矿泰斗”，享年103岁。在一个世纪的历程中，身经目睹苦难的中国从封建王朝走向社会主义现代化强国的全过程，孙老的长寿之道是什么？从老人经历中可以看出：家庭和睦幸福是长寿的原因之一。夫妻关系是家庭关系的基础。孙老生来较胖，解放初他患上严重的糖尿病，医生要求他严格控制饮食。夫人王仪孟不愧为贤内助，从旁经常督促，严格把关，按规定的食谱让他进食。这样坚持几年，孙老体重下降15公斤，终于摘掉了糖尿病的帽子，医生惊奇地说：这样的病例真是罕见。孙老的孩子们也为人正派，生活幸福，事业有成。他在国内有两儿一女，都享受国务院颁发的特殊贡献津贴，孙子、外孙也都争气。孙老时常高兴地与夫人谈起：“我们还有什么不顺心的事儿呢？”真是家庭幸福人长寿，争创一流谱奇篇。

