

数值“忽高忽低” 难道家里的血压计不准？

□刘琦

在临床中经常碰到这样的情况：高血压病人复诊时，测血压后抱怨说家里的血压计不准，出门的时候自己测是130/70mmHg，在医院测是140/80mmHg。是不是病人家用血压计不准呢？首先我们要了解一下自己的血压特点。

无论是否有高血压病，一天当中血压都是有波动的，绝大多数人群血压有两个峰值，第一个出现在清晨5点到8点左右，是一天中最高的血压时段；第二个高峰出现在傍晚4点到6点左右，较晨峰稍低些。其他时间血压多低于上述时段，在夜间达到最低，这种规律与体内的内分泌激素分泌峰正好吻合，夜间休息，体内交感神经休息、迷走神经活跃，血压较低。因此，一天中的血压正常昼夜差在10%~20%。如果昼夜差值不到10%、大于20%或昼低夜高都是不好的，也是动脉粥样硬化的危险因素。

或许大部分患者有这样的疑问：我们血压高，即便到了160/100mmHg也没什么反应，为什么要治疗高血压呢？就像我们前面说的，高血压或血压曲线异常都是动脉粥样硬化的促发因素，而动脉粥样硬化可以导致冠心病、心肌梗死、脑卒中等致命疾病，所以高血压一定要治疗。

治疗方式首先是药物治疗，即治疗性生活方式干预，包括：戒烟、限酒、限盐、规律运动、减重等健康生活方式。通过这样的控制，部分病人不需要服药就可以把血压控制在理想水平；还有一部分患者需要在此基础上应用药物治疗，无论服用哪种药物，一定要把血压控制在目标值以下。

老年高血压有其独特的特点：

1. 血压以收缩压增高为主，舒张



压不高甚至偏低，我们称为单纯收缩压高的高血压。

2. 血压曲线不正常：血压波动大，一天中收缩压峰值可达180mmHg，低的时候低至110mmHg甚至更低；一年中血压也有波动，夏季血压偏低，甚至需要停用抗高血压的药物，但应密切监测，随季节变化要根据血压随时调整治疗方案。

3. 易发生体位性低血压：由于身体调节功能差，体位变化后导致收缩压差异达20mmHg或者以上，这种变化称为体位性低血压。由于血压变化快，可引起脑供血不足、头晕甚至跌倒。

4. 影响血压的因素多：如失眠、活动后、服药时间等都可造成血压波动；因心功能不全、冠心病、前列腺增生等疾病而服用的药物可使血压下降；因关节痛、免疫性疾病或慢阻肺、肾性贫血等应用止痛药物、糖皮质激素、促红素等药物可使血压增高。因此，监测血压很重要，必要时应到医院进行咨询，调整治疗方案。

5. 此外，还有白大衣性高血压。特指到医院测血压就高，而自测血压还不错；还有白天血压不高，晚上血压增高，就是反杓型血压曲线，这部分患者容易被漏诊。因此，要更强调家庭自测血压，并且做好记录供医生调药参考。

无论是电子血压计还是医用血压计，我们连续测量就发现几次测血压值都会不同，特别是有心律不齐的患者，正确的方法是要求静坐休息至少15分钟再测血压，两次测量要间隔5分钟以保证血压测量准确。测量姿势也很重要，推荐端坐位，右侧上臂血压，上臂与心脏基本同高。推荐品牌电子血压计，最好是测上臂的，定期更换电池，如果怀疑血压计不准确，可在就诊的时候带来与医用血压计做对比。

血压有波动是正常的，血压计相对是准确的。如果存在多种疾病、服药较多，更要监测血压的变化，尽量选用“一箭双雕”的药物，减少药物应用种类，减少药物相互作用，改善总体预后。

严冬前补好五处“气”

□尹艳



此，严冬到来前，补好体内的“气”，对冬季养生很重要。

黄芪泡水补肝气。肝气指肝脏之精气与功能，有升发透泄和舒畅全身气机的作用。肝气不足，会导致肝的疏泄功能异常，表现为头昏眼花、视物模糊、面色萎黄、烦躁易怒。调理肝气的方法有：辨证后，每天用15克黄芪泡水代茶饮，20天为一个疗程。艾灸太冲穴（位于足背侧，第一、二跖骨结合部之间的凹陷处）补肝气，每天艾灸20分钟。

喝炙甘草茶补心气。调理心气的方法有：常喝山药莲子粥、保证充足睡眠、心情要愉悦、适当参加体育锻炼。老年人或上班族可常备一味补心气的中药——炙甘草。具体方法是：将炙甘草放入保温杯中用沸水冲泡，早起空腹、晚上睡前各饮一次。

常按阴陵泉补脾气。脾气足能统摄血液在脉管内正常运行，脾气伤则血无以存，引发各种疾病。常按健脾穴——阴陵泉。以拇指循小腿内

侧上推，至膝关节下可触及向内上方弯曲之处，该弯曲旁凹陷处即为阴陵泉。刺激阴陵泉可用指揉法，每次约5分钟，以感觉酸胀为度。

艾灸肺俞补肺气。肺主一身之气，调节全身气机，血液的正常运行也赖于肺的输布和调节，故有血非气不运之说。肺俞穴是治疗肺脏疾病的重要穴位，临幊上常用于改善肺脏功能。取穴时，低头，颈部突出的椎骨向下数第三个椎骨突起处，下缘旁开两横指便是肺俞穴。刺激肺俞穴可通过点按法、揉按法、敲击法、拔罐、艾灸、刮痧等。

勤练吐纳补肾气。要想健康长寿，必须懂得补充肾气。若肾气不足，不仅早衰损寿，还会引发各种病症。补肾气可常练习呼吸吐纳。呼，将体内的浊气呼到底，废气排出；吸，将清气吸入到肾，可以濡养肾脏、补充肾气。还可通过按摩肾俞补肾气：双手放在腰眼位置上下揉搓，每次30下，连做2~3次以发热为宜。



事多觉少难长寿

□田晓彦

传统医学经典著作《黄帝内经》中有记载：“起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。”即不过劳、休息好，才能健康长寿。

老人往往是家里最操心的。老年人本身身体机能偏弱，多患有慢性病，操心过度对身体影响更大。与此同时，失眠是老年人的常见问题。持续睡眠时间低于生理的需要，会对注意力、精细操作能力、高智力思考及记忆力造成明显影响。长期睡眠不良的老年人血管硬化明显，口径变窄，严重影响供血，对健康产生严重的不良影响。

要健康长寿、安享晚年，老人要学会放手，减少心事。与子女相关的事应点到为止，不过多参与，不要包办代劳，更不要为一些事“生闷气”。另外，去公园打太极，或在家里练习书画都可以达到入静养生的目的。

要入眠快、睡得香，有几个小技巧。“卧如弓”：右侧睡时把右臂弯曲，两脚自然伸直或微微弯曲，利于减轻心脏负担。多翻身：促进血液循环、经脉顺畅，避免出现身体僵硬、腰肋疼痛等症状。熄灯睡觉：灯光容易让人心神不宁、睡不安稳。如有需要，可以在角落里开一盏小灯，但灯光不能太亮，也不要照射到眼睛。腹部保暖：睡眠时气血运行较慢，寒邪易于入侵，因此睡眠时一定要让腹部温暖。腹式呼吸：入睡前平躺，全身放松，闭目合嘴无杂念，以鼻呼吸。注意呼气时间是吸气的3至4倍，呼气后稍稍屏气，时间约为吸气时间的1至2倍，再吸气循环，直至入睡。

闭眼小睡能养肝

□赵艳

传统养生中，非常强调通过闭眼来养肝，眼皮相当于肝脏工作和休息的开关，眼一闭，则肝血藏，肝脏开始休整。闭目养神、日间小憩是养肝血的重要方法。

闭眼养肝可选安静之处闭目独坐，排除一切外界干扰，安心养神，使全身经络疏通、气血流畅。在闭目的同时，可配合眼功练习，以改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。具体做法是：轻闭双眼，用两手大拇指从眼内角向外擦24次，或两手四指并拢，以指面在两目上向外轻轻转摩24次，再向内转摩24次。

日间小憩可在午饭后进行，饭后闭目小憩不仅能为肝脏供给更多血液，还能为肝细胞提供充足的氧和营养成分，对肝脏大有益处，对已患有肝病的人来说，更是一种简单而有效的护肝方法。研究结果显示，闭目休息时流经肝脏的血液比站立活动时增加40%左右，通过肝脏的血流越大，肝脏得到的营养供给也越多，可加快肝细胞恢复。



天气越来越冷，传统医学强调“冬藏”，严冬来临前，万物为避其寒冷肃杀而闭藏安静，以利保存或蓄积实力，待来年气候转暖时再生再长。中医认为“天人合一”，这时人体中的“气”（维持人体生命活动的物质基础，推动和调控着人体内的新陈代谢）同样会在寒冬时节以藏为主。因