



注重生活细节 食疗按摩皆有益 综合疗法助你调控血压

老年高血压病归属于中医学“眩晕”“头痛”等范畴。

老年人多肾精亏虚，髓海不足，而肝肾同源，肾阴亏虚日久，水不涵木，阳亢于上，肝风内动，而出现血压波动现象。肾为先天之本，肾脏亏虚无法滋生后天之本，日久脾胃亏虚，脾失健运，痰湿中阻亦可发为眩晕。

以下为相关日常生活调理建议，并推荐中医穴位按揉及食疗方法，以助老年患者调控血压。

合理用药。通常情况下，早晨7-9时是一天中血压的高峰点。因此，建议降压药在早晨7时服用。要规范合理使用降压药物，定期监测肝肾功能指标及药物的不良反应。

适当运动。有研究认为，运动可降低交感神经张力，使儿茶酚胺的释放减少或敏感性下降，同时可引起血管顺应性改变和压力感受器敏感性增加，导致总外周阻力下降，从而使血压下降。老年人可根据自身情况进行适当的规律运动，不可进行剧烈运动，运动中如出现胸痛、头晕、肢体摇摆、出汗较多、恶心、呕吐等症状，应即刻停止，休息片刻仍不缓解应及时就医。

均衡饮食。老年高血压病患者应低盐低脂饮食，每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下。增加富钾食物摄入有助于降低血压，减少烹调用盐、酱油、鸡精、味精等钠含量高的调味品。鼓励老年人摄入多种新鲜蔬菜、水果、鱼类、豆制品、粗粮、脱脂奶及其他富含钾、钙、膳食纤维的食物，限制高脂肪、高胆固醇食物、高糖的摄入。

保持胃肠道通畅。排便时由于腹压增大，会导致心脏和大脑、血管压力增加，而老年高血压病患者如果发生便秘尤为危险。日常要多吃蔬菜水果等富含纤维素的食物，养成定时排便的好习惯。若出现便秘，可在医师指导下合理服用通便药物，防止用力排便带来的不良事件。

中医非药物疗法。可每日用温水泡脚，温度略高于皮温，每次以20-30分钟为宜，同时辅以穴位按压。如肝火上炎者可按揉太冲穴、百会穴、三阴交穴，以清泻肝火；瘀血内阻者可按揉内关穴、曲池穴、合谷穴，以疏通经络、活血化瘀；痰瘀湿阻者可按揉中脘穴、丰

隆穴、商丘穴等，以健脾运湿；阴虚者可按揉涌泉穴、百会穴、关元穴、三阴交穴、足三里穴等，以补肾固元、益气养阴；肝肾亏虚者可按揉三阴交穴、肾俞穴、内关穴、关元穴等，以补肾益精。

养生食谱 /

枸杞菊花决明饮：枸杞子10克、菊花10克、炒决明子15克同煮，根据每日饮水量调入冰糖，代茶饮。若出现头晕胀痛、面红目赤、烦躁易怒、耳鸣、口苦、便秘等肝火上炎的表现，可用枸杞菊花决明饮。

归芪蒸鸡：一只鸡去毛及内脏，黄芪、当归各30克塞入鸡腹内，加适量葱、盐、料酒，上锅隔水蒸至鸡肉熟烂，分餐食用。若以头痛如刺、痛有定处为主症，胸闷心悸、手足麻木、夜间尤甚等症，舌质暗，脉弦涩，是为瘀血内阻证，可用此方。

桑椹粥：桑椹15克、粳米50克加适当水，煮成粥食用。表现为心烦不寐、耳鸣腰酸、心悸健忘、口干口渴等症，是为肾精不足证，可用桑椹粥。

据《中国中医药报》

多做家务有益健康 不同程度效用各异

美国研究人员分析6000多名63-99岁的女性后发现：每天从事30分钟叠衣服、拖地等轻微活动的参试者，比那些基本不运动的人，死亡风险降低12%。

其实，类似的研究早有不止，而且结论都出奇地一致。

加拿大研究团队对17个国家的13万人进行研究后发现：每周做5次家务，每次半小时，可达到健身效果，甚至可以使死亡率降低28%。

《英国医学杂志》(BMJ)一项研究指出：哪怕只是做饭、洗碗这种程度的运动，只要每天坚持时间够久，在降低死亡风险方面也非常有效。

其中，日常家务可分为轻型和重型两种。洗碗、手洗衣服、晾衣服、熨烫、做饭、掸灰尘等可归类为轻型家务；洗车、搬重物、爬梯子等属重型家务。常做轻型家务，有助提高认知功能、控制餐后血糖、改善焦虑情绪等。重型家务活动量大，可有效锻炼四肢、肌肉张力，提升心肺功能，消耗多余热量，还可减少高血脂、高血压和胰岛素抵抗等诱发心脏病的危险因素，促进血管健康。

据养生中国

身体发出信号别忽视 掌握“十不”原则 注意适度适量

随着生活水平的提升，人们的健康意识越来越强。今天，为大家介绍“十不”原则，想养生保健，注重适度适量非常重要。

不要渴了才喝。平时不喝水、口渴时才饮水的人相当多。实际上，渴了是体内缺水的反应，这时再补充水为时已晚。晨间或餐前1小时喝一杯水大有益处，既可洗涤胃肠，又有助于消化、促进食欲。调查研究表明，有经常饮水习惯的人，便秘、尿路结石的患病率明显低于不常饮水的人。

不要累了才歇。许多人误以为累了是应该休息的信号，这其实是身体相当疲劳的“自我感觉”。过度疲劳容易积劳成疾，降低人体免疫力，使疾病乘虚而入。不论是脑力劳动还是体力劳动，在持续一段时间后，都要适当休息或调整。

不要困了才睡。困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到这时

才去睡觉。按时就寝不仅可以保护大脑，还能提高睡眠质量，减少失眠。

不要急了才排。很多人只在便意明显时才去厕所，甚至有便不解，宁愿憋着，这对健康极为不利。大小便在体内停留过久，容易引起便秘或膀胱过度充盈。应养成按时排便的习惯，尤以晨间为好，以减少痔疮、便秘、大肠癌的发病风险。

不要胖了才减。导致肥胖的原因主要是进食过量、营养过剩、缺乏运动，而这几种诱因完全可以在体重超标之前加以预防，如均衡饮食、加强体育锻炼等。

不要病了才治。疾病到来时都是有信号的，如人们常说的亚健康状态就是疾病的前奏。平时应该加强锻炼，提高自身抵御疾病的能力，发生亚健康，就要注意，要把疾病消灭在萌芽状态。

不要洗脸过频、擦肤过猛。洗

脸过频会使保护皮肤的皮脂膜受到经常性破坏，导致皮肤受更多的刺激而容易衰老。人体皮肤脱落层的厚度仅为0.1毫米，是阻挡病菌和侵害射线的天然防线，擦肤过猛会使这层皮质受损，病菌和有害射线就会乘虚而入，使人易患毛囊炎，甚至疖肿、败血症。

不要步行过久。步行时足弓要保持一定的高度和张力，如果步行太久，足弓就会下陷，使趾骨负重增加，容易发生骨折。

不要喝茶过浓。浓茶会使胃黏膜收缩、蛋白质凝固，并冲淡胃液影响消化和人对铁质的吸收，还会影响睡眠，茶中含有微量氟，会使牙齿变色，关节变形、瘫痪。

不要鞋跟过高。鞋跟过高会使足趾和前脚掌负重过度、身体前倾、胸腰后挺，导致腰肌韧带损伤，易发生趾外翻、趾囊炎、关节骨折等。

据人卫健康微信公众号

可敛肺气益肝肾 试试葡萄食疗方

秋季宜省辛增酸，葡萄就是不错的选择。中医认为，葡萄味甘微酸、性平，归肺、脾、肾经，具有补肝肾、益气血、生津液和利小便的作用。今天，为大家分享几款食疗方。

葡萄干粥：50克粳米下锅，加约3碗水，大火烧开后转小火煮至米粥软烂，加10克葡萄干，共煮至稀烂即可。养胃健脾，补益气血，适用于脾虚、贫血的人群。

葡萄蜂蜜膏：新鲜葡萄捣汁，装入锅中熬稠（熬煮的锅不能使用铁器），然后加入适量蜂蜜收膏，放凉后可用玻璃罐储存起来。可缓解气血不足、头晕乏力等症状。

葡萄甘蔗汁：新鲜葡萄和甘蔗榨汁，等量混合，兑点温开水喝，每日3次。可缓解声音嘶哑的症状。

葡萄芹菜汁：葡萄跟芹菜榨汁，等量混合后兑温开水喝，每日2-3次。适合高血压人群饮用。

据广东中医药微信公众号