

# 5个小习惯让他血压稳了30年

郭振华老人今年已经72岁高龄,得高血压病已有32个年头,但血压一直控制得很理想。在他看来,生活中几个要点是他控制血压的“秘笈”:

## 1.坚持服药

在目前的医疗条件下,高血压没有根治办法,必须终身服药。不能因为没有症状而不服药,也不能因血压正常而停药,要根据病情来调整药物。

同时,要根据气温适时调整药物,冷天血管收缩,血压升高,要加药量;夏天血管扩张,血压下降,要减少药量。

郭老的经验是,室温在20度

以下,要逐渐加药;室温在25度以上,要逐渐减药。

## 2.坚持监测血压

血压是波动的,不能偶尔测一次,以为吃了药就可以万事大吉。以下几种情况下要勤测血压:

一是新服一种药,要勤测以观察疗效。  
二是加服一种药,要勤测以观察是否达标。

三是气温骤冷骤热,要勤测以观察血压变化,加减药量。  
不但要勤测血压,而且要记录在册。时间、血压、所服药物、室外室内气温,均要记录清楚,成为血压档案。

这样,多年后仍可知道当时的血压状况、所用药物、降压效果以及血压与气温等环境的关系,以便总结经验,更好地控制血压。

## 3.保证充足睡眠

古人说:“不觅仙方觅睡方”。可见自古至今,养生都重视睡眠。只有睡眠充足,才能提高免疫力,防止代谢紊乱,从而稳定血压。如果没有特殊情况,郭老坚持每晚9点半至10点上床,保证7个小时左右的睡眠。

## 4.戒烟限酒、少食少盐

吸烟有害而无一利,已成共识。而酒过量无益,少量尚存

争议。“烟酒与我无缘,从未沾过边。我的岳母活到105岁,很少患病。分析其养生秘诀,惟有少食。我向她学习,也遵循食不过量的原则,六七分饱,晚餐减量,夜晚从不加餐。肥甘厚味,尽量做到点到为止。菜咸少吃,注意控盐。”

## 5.流水不腐,户枢不蠹

运动能延缓机体退化,促进血液循环,能量消耗,防止体重增加,有利于控制血压。“我坚持每天早晨打杨氏太极拳、陈式太极拳、少林拳等,练太极拳功,四十多年如一日。另外,平时外出尽量走路,遵循‘迈开腿’的原则。” 据凤凰网



健康生活每一天》

## 心情愉悦,容颜常驻

人上了年纪,皮肤的水分和胶原蛋白流失严重,弹性也会逐渐降低,还会出现老年斑加深、皱纹增多的情况,很多中老年人也因此认为“护肤不管用”。其实这种自暴自弃的想法并不正确。

“要想‘容颜常驻’,保持心情愉悦很重要。”除了保持愉快的心情,良好的作息对于中老年人保养皮肤也很重要。中老年人可以睡醒“子午觉”,即每天一到子时,午时就上床睡觉,其主要原则是“子时大睡,午时小憩”。另外,最好养成早睡早起的习惯,坚持一段时间下来,面色将得到改善,皮肤也会变好起来。

选用护肤品时,要注意少选用美白、粉剂类的产品,可以选择温和、营养型的护肤品,防止皮肤水分流失并保持皮肤弹性,减缓皮肤松弛、皱纹加深。

据《益寿文摘》

## 踮脚运动可治头晕



踮脚运动不仅可以改善下肢血液回流,避免下肢和麻木的感觉,也可借以活动四肢和头脑,消除长时间用脑高度集中、突然站立而发生眼前发黑、头脑发晕的毛病,有利于自身健康保护。

踮脚运动的具体做法:双脚并拢,用力踮起脚跟,当脚跟踮到不能再踮时,让脚跟缓慢落下,然后放松,再重复,此动作可以重复做20-30次,每天连续做数十次。

腿脚不好的老人,可扶着墙壁或栏杆做踮脚运动。人们若在做踮脚运动的同时配合做一些其他动作,还可以收到更好的保健效果。

一种是踮脚运动+收肛,即在踮起脚尖的同时上提肛门;另一种是踮脚运动+行走。此动作有两种形式,一种形式是踮起脚跟,乃脚尖走一百步,做此动作可以锻炼小腿后侧的屈肌,促进足三阴经的气血运行。另一种形式是翘起脚尖,用脚跟走一百步,做此运动可以锻炼小腿前侧的伸肌,促进足三阳经的气血运行。两者交替进行可以去病强身。

据《解放日报》

## 按摩腕骨穴 帮你缓解高血压



高血压是一种以动脉血压升高,尤其突出的是舒张压持续升高的全身性慢性血管疾病,主要与中枢神经系统和内分泌液体调节功能紊乱有关,也与年龄,职业,环境,肥胖,嗜烟等因素有关。

治疗高血压可按压腕骨穴,腕骨穴位于人体的手掌尺侧,当第5掌骨基底与钩骨之间,赤白肉际凹陷处,是血压的反应区。腕骨穴属手太阳小肠经,腧穴:手太阳小肠经原穴。小肠经经气在此冷降。

手法:用力按压,用一束牙签强刺,会获得更好的疗效。腕骨穴还是祛湿的要穴,如果你觉得体内有湿热,有风湿症,揉腕骨穴效果会很好。

按摩腕骨穴的作用与好处,主治病症:头痛、项强、目翳、耳鸣耳聋、口腔炎、消渴、黄疸、肩臂疼痛麻木、腕痛、指挛、胁痛、热病汗不出、糖尿病、瘰疬、惊风、疟疾等。

作用功效:腕骨穴,舒筋活络,泌别清浊。

穴位配伍:腕骨穴配肝俞穴、阳陵泉穴、胆俞穴治黄疸。

据《经络穴位》

## 吃素未必能降血脂

不少高血脂患者都存在这样的饮食误区:一是饮食控制只是不吃肉,其他食品却来者不拒;二是虽然不吃荤油,但植物油的摄入超标。事实上面包、甜品、饮料、无鳞鱼、蟹黄等食品胆固醇含量也很高。

专家并不建议高血脂患者完全吃素,而是推荐他们采用“3-5-7”的饮食原则和运动原则,即饮食上遵循3高(高纤维、高新鲜度、高植物蛋白质含量)、5低(低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖及酒精)、7分饱。而运动能够调动人体的自我修复功能。因此,治疗高血脂症最好的办法是运动。

据新华社

## 按摩小腿肚,健康活百岁

用手轻抓一下自己的小腿肚,看看是僵硬、冰冷凉凉的?还是温暖、有弹性呢?

身心健康、睡眠质量佳的人,小腿肚应该是温暖、柔软、有弹性的。相反,如果感觉比手掌冷、软趴趴,缺乏弹性、硬邦邦、肿胀、肌肉深层有硬硬的肿块、手指按压后有明显痕迹,如果您的小腿肚存在上述情况,身体也会出现一些不适症状。

现在,揉揉整个小腿肚1分钟左右,很多人应该会觉得脚尖马上温热起来,或者后背感到一股暖意。这是为什么呢?

分析:北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科主任刘长信教授表示,人体的70%的血液由



小腿肚负责泵回心脏,它是人体的“第二颗心脏”,可将双腿的血液往上运送,没有健康的小腿肚,人就无法维持正常的血液循环,它是当之无愧的维持生命的“无名英雄”。

而医学数据显示,体温稳定、经常活动身体、时常微笑的人,就算上了年纪,淋巴球的比

例也不会下降。只要笑口常开,经常按摩小腿肚,就能保持这种状态,健康地长命百岁。

### 按摩穴位:承筋穴和承山穴

承筋穴在小腿后部肌肉的最高点,承山穴位于小腿后部肌肉的分叉处。

### 按摩方法:

一条腿站立,用另一条腿的脚面依次踢打站立腿的小腿肚子的承筋穴或承山穴。

用以上方法交换进行踢打,力度视个人承受能力而定。在踢打过程中可以加速——缓慢——加速交替进行,从而加强小腿肚子肌肉的收缩能力。每天1-2次,每次5-10分钟即可。

据新闻1066

## 保暖、揉腹消灭“将军肚”

“将军肚”源于腹部脂肪的堆积,其堆积过厚会导致糖代谢活性减低,使血中胰岛素水平降低,引起高脂血症或糖尿病。所以,即便你不在意形象,为了健康,“将军肚”也得及早消去。保养腹部既可以减小“将军肚”,又可以升清降浊,健康长寿。养生秘诀:

**保暖:**古代养生家很注意腹部的保暖。《老老恒言·安寝》说:“腰为五脏之总,故腹本喜暖,老人下元虚弱,更宜加意暖之。”并

主张对年老和体弱者进行“兜肚”或“肚束”保健。此二法均可配有温暖作用的药末装入其中,以加强温暖腹部的作用。

**揉腹:**揉腹可通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,清除内生之百症。揉腹可增加腹肌和胃肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,使胃肠等脏器的分泌功能活跃,防止和消除便秘,这对老年人尤其重要。一般选择在夜间入睡上和起床

前进行,排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝屈曲,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上。先按顺时针方向,绕脐揉腹60次,再逆时针方向按揉60次。按揉时,用力要适度,精神集中,呼吸自然。

**拍足少阳胆经:**人体有诸多经脉,其中一条从上到下贯穿身体侧面的叫做足少阳胆经,时时拍打这条经脉,即多拍腿的两侧、身体的侧面就会起到提升营养吸收能力,消除脂肪肝。拍打时,可按照由上到下再由下到上的顺序,以睡前拍打效果最佳。

据《益寿文摘》

咨询》》

## 70岁,骨质疏松可以运动吗?

**读者问:**“骨头这么脆,还参加什么体育锻炼?万一骨折了咋办……”70岁的李女士近日被医生诊断为骨质疏松,医生告知其在补充钙和维生素D的同时,要进行规律的体育锻炼。平时就不太爱运动的李女士,便有了如上担忧。老人骨质疏松到底能不能参加运动?

**国家体育总局体育科学研究所副研究员高晓麟回答:**

骨质疏松≠停止运动,我们知道,骨质疏松是以骨密度降低、骨组织微细结构变化,并伴随骨折易感性增加为特征的骨组织疾病。而由国家体育总局发

布的《全民健身指南》中明确指出,体育活动有助于增加骨量,改善骨骼结构,减缓由于年龄增大引起的骨量丢失,通过增强肌肉力量和平衡能力,预防跌倒,减少骨质疏松性骨折的发生风险。所以,运动之于骨质疏松的意义,不仅在“防”,也在“治”。

### 运动方案分两套

**方式一:**承受自身体重的有氧运动,如步行和其它可耐受的方式,以及抗阻运动,如举重等。

**强度:**一般采用中等强度的有氧运动,及中等强度(60%-80%最大力量、8-12次重复练习)的抗阻运动。

**频率:**每周3-5天的承重有氧运动和每周2-3天的抗阻训练。每次进行30-60分钟。

**方式二:**网球、步行和间歇性慢跑等承重有氧运动,搭配排球、篮球等跳跃性运动,以及抗阻运动。

**强度:**根据骨骼的承受力,抗阻运动从中等增加到大强度(80%-90%最大力量、5-6次重复训练)。有氧运动从中等强度到较大强度。

**频率:**每周3-5天的承重有氧运动和每周2-3天的抗阻训练。两种练习相结合,每次30-60分钟。

据《中国老年报》