

高血压被称为“沉默的杀手”，它会无声无息地损害我们的动脉、心脏等重要器官。长期发展下去，还会造成心梗、中风等危及生命。据了解，我国高血压患病率已达到23%，也就是大概5个人中就有1人患病，而在患病人群中，仅有14.5%的患者是控制良好的。然而，你是否知晓——



不同年龄人群血压控制目标值不同

□ 李津

专家观点

对于原发性的高血压，通常是不谈“治愈”这个问题的，有些朋友通过加强锻炼、控制饮食、减肥减脂、保持平和心态等方式把血压控制了下来；有些朋友单靠生活干预控制不下来，就需要长期服药控制。如果能通过合理的用药，把高血压控制到合理稳定的范围内，当然也是可以的。

那么既然高血压无法治愈，高血压治疗的目标是什么呢？对于这个问题，我们从两个方向解读。

控制血压要综合评估各项指标

高血压治疗的目标，降血压当然是重要的方面，但现在对于高血压的控制和治疗，已经不单单是看血压值降下来这么简单的事情了。通常对于高血压患者，还需要评估其血脂、血糖、肾功能等多个方面的血管疾病风险。控制好高血压的同时，也要控制好其他的心血管疾病风险，只有做到综合性的评估，根据风险，合理

地进行综合性的控制，才能真正有利于身体的整体健康，特别是心脑血管系统以及肾脏的健康。

有一种想法非常要不得，就是既然高血压无法治愈，也没什么感觉，就不用管了。正是这样的认识误区，导致了很多人因为高血压长期不控制而突发心梗、脑梗等重大疾病，甚至发生猝死等问题，高血压也逐渐被称作“静默杀手”。

不管有没有感觉，高血压都应该控制，控制好高血压的目标，就是为了减少高血压带来的心脑血管健康危害。高血压虽然没感觉，但是你的血管却是长时间在高负荷下工作，长期不控制血压的结果，就是导致血管弹性的加速丧失，血管硬化的加速进展，最终因高血压导致的心脑血管疾病，包括心梗、梗塞性脑卒中、出血性脑卒中等问题也随之而来。因此，我们控制高血压的目标是什么，控制高血压的目标就是：控制血压平稳，减少心脑血管疾病发病风险。

高血压控制目标因年龄而异

很多时候，大家会把高血压的诊断值

和高血压控制的目标值混为一谈，其实高血压的诊断值，不管什么年龄段都是140/90。两次或多次诊室测量值超出这个值，即可确诊为高血压；而高血压控制的目标值，却并非是达到140/90以下水平这么简单。

年龄阶段不同，身体情况不同，血压情况也千差万别。多数中青年人出现高血压，会存在低压偏高，而收缩压还未超标，压差低的情况，而很多老年人，特别是高龄老年人，则出现单纯收缩压高，而低压正常或偏低，压差偏大的情况，对于不同的情况，高血压控制的目标值当然也有所不同。

通常对于65岁以下的高血压患者，首要目标是把血压控制达标，至少应该达到140/90以下的血压水平，而如果身体耐受，可以进一步把血压控制到130/80以下则更佳。研究发现，血压控制到130/80以下的水平，脑卒中的发生率更低。

而如果是年龄超过65岁的老年高血压患者，如果长期存在舒张压偏低，甚至到了60左右的情况，可以考虑以控制收

缩压为准，如果身体耐受，控制到140/90以下的水平就是很好的，但如果身体不耐受，能把高压控制在150以下也是可以的。

80岁以上的高龄老人，往往身体衰老程度比较严重，人体对于血压的调节能力和反应敏感度也有所下降，更易出现血压波动异常增多，出现夜间低血压、餐后低血压的风险几率更大，通常一般启动药物治疗的血压值都有所往上调整，在收缩压超过150甚至160的时候，再考虑服用药物降低血压也是可以的。在服药调理血压期间，控制收缩压不要过高的同时，也要注意舒张压的情况，如果为了控制好高压，而把低压降的过低，反而不利于身体各个脏器的血液灌注，会引起更大的健康损害风险。

(作者系副主任药师中国科普作家协会医学专委会青年学组副组长)



俗话说，冷在三九，热在三伏。伏，即“暑气潜伏于地”之意，标志着一年里最炎热的季节。这时，夏季阳气正足，适时排汗可将寒湿毒素排出体外。要顺应时节，饮食起居切莫过分贪凉。

伏天莫忘祛除体内“湿垃圾”

□ 承光

据记载，自秦汉时期，伏日就被当做节日看待，民间摆酒烹羊以庆祝，宫廷赐冰以避暑。一方面是为了农事庆贺，最重要的还是“喜迎夏至”，我们又“火”了！其实，古代远没有今天热，经历着全球不断变暖的当代人，已不再对35℃惊恐万分。

但是，热还是真的热。每逢这个季节，总觉得左手一瓶冰镇“透心凉”的汽水，头顶一台十几度的空调，这才是炎夏的标配。然而，就在享受这种凉爽之时，一大波“邪毒”正在靠近……

那么，这波“邪毒”是什么垃圾？

中医讲“风、寒、暑、湿、燥、火”六淫。此六君本是气候的不同变化，也是万物生长的必要条件，它们原名“六气”。当天气变化比孙悟空变脸还快的时候，超过了人体的适应能力，或者人正气不足、抵抗力下降之时，“六气”便化身为“六淫”，成为了致病因素。



而此时节，正好是“湿”为主气，雨水频繁，温度变大，热蒸水腾。湿邪来袭，身体会出现腹部胀满、食欲不振、大便溏泄、小便混浊、头重如裹、身体沉重困乏、四肢重而不举的表现，或白带过多、秽浊不清，湿疹等症状。这就意味着你体内有“湿垃圾”了。

因此，在夏季除了防暑之外，更要及时清除湿邪。这样不仅能让身体保持健康，还可以有效去除水肿，调理肠胃。通过走络，开窍透骨，祛湿寒正当季。

这个“湿垃圾”怎么处理呢？一茶、一瓜、一粥，保你夏季万无一“湿”：

生姜陈皮茶：生姜3克，陈皮5克，共入杯中，开水冲泡，代茶饮，限上午、中午饮用。

现如今“避暑”的方法太多，不科学、不养生的更多，比如吃冷饮、吹空调都是常事。而这往往造就了寒邪将暑湿郁

闭体内，湿不得发。生姜陈皮茶，既合了夏季“养阳气”的养生理念，帮助阳气发散湿邪，又以陈皮健运脾胃而燥湿。最适合长期清凉损伤脾胃的人群饮用。

冬瓜老鸭汤：冬瓜300克，鸭肉150克，薏苡仁20克，搭配适量葱、姜、盐。薏苡仁水泡4小时以上，冬瓜洗净，去皮、瓢、子，切条。鸭肉洗净，切块。冬瓜、鸭肉、薏苡仁、葱、姜同入锅中，加水适量，大火开锅改小火炖煮1个小时，加入适量食盐调味即可。

冬瓜单品即可利水消暑，是夏季不可多得的优良食材。冬瓜老鸭汤，功能清暑益气，可以缓解暑热困倦所致的食欲不振、四肢倦怠、胸闷不舒等症。

小米粥：小米300克淘洗干净，放入锅中，加水适量，煮制而成。

小米是常见的谷物，功效良多，民间常说小米最养人，不论是大病体虚还是产



后体弱，小米都是良好的调养食材。小米功能益脾胃，养肾气，除烦热，利小便，正适合夏季暑热清热祛湿，还可以在脾胃功能正薄弱的夏季健脾开胃。

除了上述食疗方外，其他防湿除湿措施也很重要。如通过空调的除湿功能，及时清除室内的湿气；同时，可以佩戴栀子花、茉莉花，利用芳香化浊除湿；还要养成良好的作息习惯，保持合理而充足的睡眠，不熬夜不赖床；此外，藕荷露也是很好的选择，它是孔伯华先生早年研制的产品，以荷叶、蜂蜜、藕节、麦芽、茯苓为主要原料，升清降浊，对“湿人”情有独钟。



康养新识

喝过多果汁有害健康

相比碳酸饮料和其他含糖饮料，人们常以为果汁更健康。然而，美国一项结果显示，饮用过多果汁同样危害健康，死亡风险不亚于碳酸饮料。

美国埃默里大学研究人员对13440名年龄在45岁美国人就饮用100%果汁和碳酸饮料的习惯进行问卷调查。结果显示，计入肥胖等因素后，每天每多摄入355毫升含糖饮料，死亡风险高24%；每天每多摄入355毫升含糖饮料，死亡风险高11%。研究人员对这样的结果并不感到意外，因为100%果汁与含糖饮料的成分“非常相似”。它们提供给人体的糖是一样的，因此在新陈代谢中引发一样的生物化学反应。

美国膳食指南推荐，1岁到6岁儿童每日饮用果汁不应超过177毫升，年满7岁儿童及成年人每日饮用果汁不应超过236毫升。

强弱交替运动有利心脏

新西兰奥塔哥大学医学院的研究者发现，在无需改变药物或饮食的情况下，进行3个月的高强度间歇式锻炼(HIIT)可改善成人2型糖尿病患者的心脏功能。

高强度间歇式训练是指交替进行短时间的高强度运动和中等强度的运动，如尽最大努力冲刺跑后再慢跑或快走几分钟。在研究开始前，16名糖尿病参与者接受最大摄氧量测试，这能反映出心肺功能的强弱；并用双能X线吸收测定法测量总血容量、左心室舒张末期容积、左心室收缩末期容积和左心室每搏输出量。然后，让他们进行为期3个月的高强度间歇式锻炼。

结果显示，高强度间歇式锻炼将患者的最大携氧量提高了约15%。此外，患者的左心室舒张末期容积和左心室每搏输出量也有明显增加。这些数据表明，HIIT可以改善左心室的充盈和排空能力，从而逆转2型糖尿病对心脏造成的早期不良后果。

保持充沛精力有助防癌

美国约翰·霍普金斯大学的肿瘤学家研究发现，体适能好不仅减少癌症风险，也有助癌症康复。

体适能是指人们有足够的精力从事日常工作和学习而不感到疲劳，同时又有余力享受休闲活动的乐趣，能适应突发状况的能力。研究人员选取4.9万名平均年龄54岁的参试者，对其进行历时18年的体适能追踪测试。数据分析显示，体适能水平处于前1/5的健康参试者，患上肺癌的可能性降低了77%，患上肠癌的风险降低了61%。对于已患有这两种癌症的病人来说，体适能水平处于前1/5的人，死于肺癌的可能性降低了44%，死于肠癌的可能性降低了89%。

研究人员表示，体内炎症造成细胞更频繁地分裂，不受控制的细胞分裂会导致肿瘤形成。保持精力充沛、身体活跃可有效减轻炎症，防癌抗癌。提高体适能的方法有很多种，如力量训练、爆发训练、敏捷训练等。

“烧烤模式”下如何避免孩子中暑

□ 康健

最近天气进入到“烧烤模式”，家长除了给宝宝用空调、电扇、洗澡之外，还要如何防晒呢？

首先，高温天气尽量减少室外活动，如果需要进行室外活动，尽量避免在日照最为强烈(夏季10~14点)的时候外出，可以选择早上10点之前或者下午18点之后出门。出门前让孩子喝一两杯电解质饮料(可以是白开水和果汁，避免喝可乐、冰茶等饮料)。出门前让孩子穿浅色、宽松、轻薄的衣物，戴上遮阳帽、太阳镜等，大一点的孩子可用防晒霜。

不要让孩子在阳光直接照射的地方玩耍，室外活动尽量选择在阴凉处，树荫下，遮阳伞下，婴幼儿尽量避免日光直接照射。

要控制孩子室外活动的时间，如果天气特别炎热，室外活动的时间需要控制在一小时左右，且每过半小时让孩子补充一下电解质饮料。

也不要让孩子长时间待在通风条件(温度可能升高)的密闭空间玩耍，室内活动也同样要保持孩子凉爽舒适，室内注意通风，借助风扇、空

调等调节室内温度。

千万不要忽视孩子觉得太热太累的抱怨，一旦孩子有轻度头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、无力、口渴及大量出汗等症状时，立即离开高温环境，到阴凉通风处休息。

注意开车带孩子出门，一定提醒自己下车时别忘带孩子，由于车内空间小且密闭，车内温度会很快升高。孩子被留在密闭的车内，发生热射病死亡率极高。

万一发生中暑怎么办？中暑根据严重程度分为：热痉挛、热衰竭、热射病，这三种情况可能会顺序发展。

孩子的体温调节功能差，在炎热和潮湿的环境中，特别容易丢失水分，虽然热痉挛的情况在孩子身上并不太常见，但是会发生比热痉挛更为严重的热衰竭。

热射病是因为人体产热与散热超过散热，体温不断增高。表现为高热及中枢神经系统症状。开始时大量出汗，到后期表现为“无汗”，并会突然昏迷，肛温超过41℃。

热痉挛是水和电解质平衡失调导致的。气温过高，大量出汗，引起缺水、

缺盐，发生肌肉痉挛；体温多为正常，患者神志清醒。

热衰竭也叫热晕厥或热虚脱。一般认为是高温引起的外周血管扩张和大量失水，造成循环血量减少，颅内供血不足。

起病比较快，先有面色苍白、头晕、头痛、心悸、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、大汗、皮肤湿冷，随后血压下降，出现晕厥。热衰竭多见于对热不适应及年老体弱者。

根据不同情况处理的方法不同：对于轻度中暑的患儿应立即转移至阴凉处休息，室内借助风扇、空调等通风和调节室温。

对于神志清醒的患儿，及时补充电解质饮料，给予的饮料是凉爽的但不是冰冷的，如果是年龄较小的孩子请少量多次喂。

对于神志不清的患儿，不要试图强迫他喝电解质饮料，要等到他神志清醒。再及时给予补充电解质饮料，尽量设法将他颈部以下浸入凉水降温，一旦他神志清醒，要停止浸水避免低温症发生。

如果患儿意识丧失，根据需要实施心肺复苏。

2019中国卫生信息技术/健康医疗大数据交流大会日前在西安举行。大会以“数据引航、信息赋能，追梦健康”为主题，推进健康中国战略实施为主线，聚焦新技术与卫生健康深度融合，围绕区域和医院信息化建设实践，充分利用互联网+、大数据、人工智能等新技术与模式，展开深入讨论。

会上，安顿“人工智能+中医”的“心梗、脑卒中提前预警AI案例”，成功入选“医疗健康人工智能应用落地30最佳案例”，该案例是安顿项目落地河北省清河县中医院的案例，是大会唯一一家专注心梗脑卒中提前预警的实践项目，也是唯一一家基于中医医院落地的项目。现代化人工智能赋能中医脉诊数据化的算法构建，将本遥不可及的心脑血管疾病预警、预防工作赋予了新的发展前景。(陈杰)



恶劣心境是健康的隐形杀手

□ 董玲玲

恶劣心境，亦称为持续性心境障碍，这是怎样的一种疾病？简单而言，就是持续的心情不好。如果将抑郁比喻成狂风暴雨，那么恶劣心境则像是黄梅天的阴沉细雨，淅淅沥沥，连绵不绝。

这种持续的心情低落通常开始于成年早期，可以持续数年，甚至占据患者一生中的大部分时间，有时患者本人及周围人很难意识到这是一种疾病状态，而认为是性格使然（尽管恶劣心境的确与患者性格有着密切联系）。

恶劣心境者虽说尚能应付日常的工作、学习和社交，但效率和质量均大打折扣，长期的不良情绪会损害身体健康，可以说恶劣心境悄悄地影响着患者的生活质量和幸福指数。那么我们如何识别这种潜伏在我们生活中的健康隐形杀手呢？首先我们看一下恶劣心境的主要临床表现：

1. 长期情绪低落：丧失愉快感，高兴不起来，经常哭泣，感觉生活是一种煎熬。

2. 精力减退，活动减少：总感觉没有力气，什么事情都不想做。

3. 在性活动或其他乐事中失去兴趣：感到生活无生趣，索然无味，以前感兴趣的事情现在也不做了。

4. 自信心丧失或感到自信心不足：认为自己是个失败者，什么事情都做不好。

5. 无助感或绝望感：感觉世界一片灰蒙，所有事情都朝着不好的方向发展，毫无转机。

6. 对前途悲观或沉湎于过去：未来失去了希望，前途一片黯淡，整天回想起过去发生的事情。

7. 无用感：自感能力不足，万事皆为负担，无力应付日常生活中的基本事务。

8. 集中注意力困难：很难集中注意力认真做事情，常常发呆，感觉大脑一片空白或胡思乱想。

9. 睡眠紊乱：失眠（30分钟内不能入睡、夜间易醒或早醒）或嗜睡。

10. 社会退缩：回避社交，不愿意与人交往，不愿意参加集体活动，回避竞争。

11. 言语减少：不愿意说话，沉浸在自己的世界里。

如果在既往至少2年内，大部分时间出现以上至少3个症状，则需要考虑恶劣心境的可能了。恶劣心境患者在病程期间可有一段时间情绪恢复正常，但持续时间较短，一般少于数周。且患者从未出现过兴奋话多、精力旺盛等轻躁狂症状（若存在，则应为环性心境）。与抑郁障碍不同的是，恶劣心境的抑郁情绪相对较轻，对生活、工作等社会功能的损害相对较小，不足以诊断轻度抑郁障碍。

恶劣心境时我们该如何应对呢？首先要明白逃避不是办法，直面问题才能解决问题。我们可以从以下三个方面着手：

1. 自我调节：找亲近的人倾诉，适当宣泄自己情绪；调整看待问题的角度，建立积极乐观的心态；培养自己的兴趣爱好，听音乐、做运动等可以帮助转移注意力，平复心情。

2. 心理治疗：有充分的循证医学证据表明，心理治疗可有效改善患者情绪，常见的心理治疗方法有人际关系治疗、认知行为治疗等。

3. 药物治疗：抗抑郁药及抗焦虑药可快速有效改善患者症状，目前推荐用于治疗恶劣心境的抗抑郁药有选择性5-羟色胺再摄取