血压要知晓 降压要达标

我国每年的10月8日为全国高血压日，1998年，卫生部为提高广大群众对高血压危害的认识、动员全社会都来参与高血压预防和控制工作、普及高血压防治知识而设立。

今年6月发布的《中国心血管健康与疾病报告2021》显示，据推算，我国目前心血管病患者人数达3.3亿，其中高血压患者2.45亿。专家表示，近年来我国高血压患者有年轻化趋势，18岁至35岁年龄段高血压患者明显增多。

今天是第25个全国高血压日，今年的宣传主题是“血压要知晓，降压要达标”，为便于开展主题宣传活动，国家卫健委组织编制了2022年全国高血压日宣传要点。

一、预防高血压，从每一天做起：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平

1.限制钠盐摄入：钠盐摄入过多，高血压的风险增加，长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日。

2.减轻体重：超重和肥胖可促使血压上升，增加患高血压的风险，腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重。

3.适量运动：运动可降低交感活性、缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动、进行肌肉力量练习和柔韧性练习。

4.戒烟：吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟（包括传统烟和电子烟）。

5.戒酒：大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。

6.保持心理平衡：长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险，应保持积极乐观的心态，避免负面情绪，必要时积极接受心理干预。

二、血压超过130/80（mmHg）要关注

1.未使用降压药物的情况下，非同日3次血压超过140/90mmHg，可诊断为高血压，并开始生活方式干预和药物治疗。

2.血压超过130/80mmHg以上即应引起关注，随着血压的升高，可能带来心脑肾的危害，建议开始生活方式干预。

三、控制高血压，保护心脑肾

1.高血压最主要的危害是导致心脑肾等重要器官的损害，甚至危及生命，因此应积极治疗，控制血压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。

2.健康生活方式干预可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险（健康生活方式六部曲：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平），所有患者应坚持健康生活方式。

3.单纯生活方式干预无法达标的高血压患者，应积极接受降压药物治疗。

四、平稳降压，长期达标

1.高血压患者应坚持长期服药，鼓励选择每天服用1次的长效降压药物，以确保平稳降压。

2.血压达标标准：一般高血压患者，血压降至140/90mmHg以下，合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者，应降至130/80mmHg以下；年龄在65～79岁的患者血压降至140/90mmHg以下，如能耐受，可进一步降至130/80mmHg以下；80岁及以上患者降至140/90mmHg以下。

□据国家卫健委网站

多晒晒太阳 能防痴呆

健康小知识

近日，复旦大学附属华山医院郁金泰团队联合青岛大学附属青岛市市立医院谭兰等发表的一项研究提示，适度晒太阳可降低痴呆风险。

分析显示，中位随访9年期间，户外日照时间与痴呆风险之间呈J形曲线关系，户外日照时间平均每天1.5小时、夏季每天2小时、冬季每天1小时情况下，痴呆风险最低。

与平均、夏季、冬季每天户外日照时间分别为1.5小时、2小时、1小时相比，户外日照时间较短时，痴呆风险显著增加；而户外日照时间较长时，痴呆风险以相对缓慢的速度增加。

以上述界值为参照，平均每天户外日照时间每减少半小时，痴呆风险增加28.7%；夏季和冬季每天日照时间每减少1小时，痴呆风险分别增加19.3%和18.4%。

进一步分析显示，在年龄大于60岁者、女士及每晚睡眠时间为7小时的人中，户外日照时间与痴呆风险之间的上述关联更明显。作者指出，适量晒太阳之所以可改善认知功能，可能是因为日照促进皮肤中维生素D合成，而维生素D可通过多种途径促进大脑健康。另外，户外晒太阳还可能会通过调节昼夜节律以及人体生物钟而影响认知功能。

当然，作者也强调，户外日照不能过多，否则会增加很多不良事件的发生风险，包括晒伤、皮肤癌以及白内障、紫外线角膜炎等眼科疾病。

该研究从英国生物样本库中纳入362094名成年人，中位随访9年期间，1.15%的人首次诊断为痴呆症。

□杨进刚

新研究揭示 新冠病毒如何影响心脏

医学新知

澳大利亚昆士兰大学日前发布消息说，一项新研究揭示了新冠病毒如何对心脏产生影响，以及其与流感病毒对心脏影响的差异，这为治疗新冠病毒感染所引起的心脏损伤提供了思路。

这项由昆士兰大学领衔的研究已发表在《免疫学》月刊上。研究报告作者之一、昆士兰大学的库拉辛哈博士说：“与2009年流感大流行相比，新冠导致了更严重和长期的心血管疾病，但在分子层面上，是什么因素导致了这样的现象尚不清楚。”

据介绍，新研究使用了从7名新冠患者、2名流感患者和6名对照组患者遗体上采集的心脏组织样本进行分析。

结果显示，研究人员在流感患者的心脏样本上发现了较强的炎症，而在新冠患者的心脏样本中则发现了与脱氧核糖核酸（DNA）损伤和修复相关的组织变化。研究人员表示，新冠病毒很可能是直接对心脏的DNA产生影响，而不仅仅是通过引发炎症带来连锁反应。

库拉辛哈表示，DNA损伤和修复机制会造成基因组的不稳定，并且与糖尿病、癌症、动脉粥样硬化和神经退行性疾病等慢性疾病有关。

昆士兰大学教授约翰·弗雷泽称，这项研究表明新冠病毒和流感病毒对心脏组织会带来不同的影响，这提供了更多证据证明新冠病毒并非“与流感病毒相似”。未来团队希望通过更大规模的队列研究来开展深入调查。

□郝亚琳

喝汤能补钙？汤和肉哪个更有营养？

天气越来越冷了，进入秋冬，很多人都有煲汤喝的习惯。他们觉得汤不仅好喝，也是营养滋补利器，不少人还认为“喝汤比吃肉还有营养，有利于抵御严寒”，这种说法靠谱吗？

为什么汤这么好喝？

很多人喜欢喝汤，最重要的原因是因为汤好喝，味道鲜美。为什么汤这么好喝呢？

煲汤，其实就让食材和水一起加热，所以煲的汤中很大一部分都是水，它的味道主要来自熬汤过程中溶出的一些脂溶性的成分和氨基酸。

比如大家喜欢的排骨汤，在煲汤过程中，脂肪、水溶性的维生素会比较容易从肉中跑到汤里，脂溶性的香味物质会随着脂肪一起进入汤里；肉和骨头中的一些游离氨基酸会溶解在汤里，同时一些蛋白质还会发生水解、释放出一些产生鲜味的氨基酸，比如谷氨酸，就是味精的化学成分。

而且煲汤时间越久，就会有更多的鲜味物质溶解到汤里。此外，煲汤时间越久，一些游离的氨基酸还会跟汤中的糖发生反应，生成其它的香味物质，就使得汤香上加香，让汤变得更好喝。

汤真的有营养吗？

汤虽然好喝，但并不代表它很有营养。

以炖鸡汤为例。研究发现，在炖鸡汤的时候，鸡肉中的蛋白质只有小部分会溶入到汤中，通常不超过10%，但融入汤中的脂肪可达20%以上。只喝汤、不吃肉，相当于扔掉了百分之九十以上的蛋白质，脂肪倒是喝进去不少。你说喝汤怎么会比吃肉更营养？

除了鸡汤、骨头汤，很多人很喜欢乳白色的羊肉汤、鱼汤，不少人甚至认为这种乳白色是营养好的表现，多喝能大补。不过，这只是人们美好的想象。

乳白色的汤其实是脂肪乳化形成的。汤颜色白，恰恰说明它里面的脂肪含量不低，加上不少的盐和嘌呤，这样的汤喝多了，不仅不会补身体，还会增加痛风、肥胖和高血压的风险。

至于最近几年开始流行的蔬菜汤，虽然它是蔬菜，但是量太少，而且维生素C也会损失不少，也谈不上多么营养。

如何健康喝汤？

1.尽量吃肉。汤虽然好喝，但其实并不营养，绝大多数营养成分是保留在肉中的，铁、锌等矿物质跟肉如影随形。进入汤中的同样也很少，肉汤中只溶解了部分水溶性维生素、矿物质、脂肪、蛋白质，大部分营养素还留在肉里，汤的营养远远没有肉高。因此，喝汤同时也吃肉，才能更好地摄取肉中的营养。

2.喝汤尽量少放盐和油。汤好喝，但是它最大的问题是盐多、脂肪过多，对于控血压和心血管健康都非常不利。建议平时喝汤的时候不要太咸，少放盐。

3.尽量别喝太烫的汤。冬天天气冷，大家都想喝点热乎的汤。不过，世界卫生组织评估认为，喝汤温度太高会增加食管癌的风险。所以，建议大家还是不要喝太烫的汤，最好不要超过65℃。

饭前喝汤好，还是饭后喝汤好？

有人说，“饭前喝汤能饱，有助于减肥”，但也有人说，“饭前喝汤冲淡胃液，影响消化”。到底是饭前还是饭后喝汤更好呢？

因为胃的容量是有限的，如果吃饭前喝点汤，势必会占肚子，这样吃饭的时候就会吃得少，对减肥似乎有帮助。不过，这通常要求在饭前20分钟左右喝汤，而且汤不会增加能量摄入。

但是肉汤有很多脂肪、水果汤有很多糖，况且很多人饭后还要吃零食，其实对减肥并没有什么实际帮助。减肥关键还是要看总能量收支平衡。

至于说，“饭前喝汤冲淡胃液，影响消化”，其实也是危言耸听。其实，胃里有适量的水分还有助于把食物和消化酶充分混合，以便把食物充分磨碎，还有助于消化呢。所以，对于正常人来说，适当喝点汤并不会影响消化。

总的来说，对于正常人来说，饭前喝汤对于减肥的作用不大，也不会影响消化，饭前喝汤还是饭后喝汤全凭个人喜好。

但对于小孩或者消化能力不好的老人来说，最好不要让他们在饭前喝太多汤，这样可能会影响他们的正餐。

□据科普中国

这样使用保鲜膜，对健康更有利

新鲜果、菜、肉、鱼一时吃不完，不舍得扔，不少人都习惯随手扯下一截保鲜膜来防止串味儿或帮忙“保鲜”。

然而，市场上那些“长得都一个样儿”的保鲜膜都有啥不同？保鲜膜怎样用才能保鲜？网络上那些“保鲜膜滋生细菌”“保鲜膜可能致癌”的说法，到底是不是真的？今天就为大家揭秘。

释疑：合规产品 确保安全

“保鲜膜不仅会加速细菌繁殖，更有可能致癌”，一直以来，这样的说法都是很多人疏远保鲜膜的主要原因。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯研究员表示，作为可以与食物直接接触的产品，只要是符合国家相关标准的保鲜膜，安全性是无需担忧的。

保鲜膜的作用是抑制而不是释放或滋生细菌等微生物。食物当中存在的细菌等微生物大多来自食物本身。而导致那些覆盖了保鲜膜的食物反而细菌更多、腐败更快的原因无非三种：一是食物在覆盖保鲜膜保存前就已被微生物侵入；二是保存环境不洁净或温度过高；三是保鲜膜本身保存或使用不当，比如存放环境灰尘较多、重复使用、手卫生较差等。

使用：方法得当 即可无忧

有研究试验显示，某些特殊环境条件下，一些保鲜膜确实存在化学物质迁移量增多的可能，这就意味着只有正确的使用方法，才能避免可能带来的安全隐患。因此，应格外注意以下几点：

首先，没有注明适用微波炉的保鲜膜，绝对不能在微波炉中使用。同时，不同品牌的耐高温保鲜膜标注的最高耐热温度各不相同，应尽量选择耐热性较高的保鲜膜，且使用时间不宜过长。

其次，和食物保持一定距离。事实上，无论是否用于加热，都建议和较深的容器搭配使用保鲜膜，即让保鲜膜距离食物至少两厘米，让保鲜膜只和容器接触，而不接触食物本身。

第三，用牙签扎几个小孔。加热前可以用牙签等在保鲜膜上扎几个小孔，有利于水蒸气蒸发，否则很容易因气体膨胀导致保鲜膜爆破，甚至引发危险。

此外，刚烹饪出来的热菜不要覆盖保鲜膜，因为当菜热的时候即加盖保鲜膜，不仅不能保持蔬菜中的维生素C，反而会增加其损失。

无论哪种材质的保鲜膜，都不宜接触酒精类食物、不宜长时间包裹油性较大的熟食及肉类等食物。用保鲜膜包裹新鲜果蔬，PVDC保鲜膜因为具有更好的保湿性而能提供更长的保鲜时间，但仍建议以不超过12小时为宜。

从商超买回的包有保鲜膜的果蔬，要彻底清洗再食用。如是以冷藏或冷冻方式保鲜的果蔬，先用干净纸巾隔离，外层再用保鲜膜保鲜，是最安全的使用方法。需要强调的是，并非所有蔬菜水果都可以用保鲜膜。有研究试验显示，苹果、梨、油菜、韭黄、莴苣等水分较大的蔬果用保鲜膜保鲜，不仅能长时间保鲜，还会增加其中的维生素C等营养素。而萝卜、豆角等用保鲜膜保鲜，营养损失反而很大。

□李建

跑步不伤膝，这三个细节你做到了吗

研究发现，健跑对关节很友好，但两类发育不良体质人群易受伤

秋高气爽的天气正是跑步好时节，虽然跑步人人都行，但会跑不易。对于跑者而言，如果从一开始就懂得科学跑步，不仅可以避免伤痛，还能保证最大程度通过跑步收获健康。

健身跑更有利于保护膝盖

跑步会不会伤膝盖这个问题，在跑圈至今也是个有争议的问题。认为跑步伤膝的主要还是根据自身或周围跑者的实际经历；认为跑步不伤膝的，多数是把伤膝归咎到不科学锻炼上。

目前较有力的证据之一是《骨科与运动物理治疗杂志》的研究，发现竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%，久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%，而健身跑步者的关节炎发生率仅为3.5%，证实了非竞技健身跑更有利于保护膝盖。

遵循科学跑步的原则，有些人群确实可以实现长期的无伤跑步，即很多跑者总结的跑鞋、场地、热身、技术动作、跑速、拉伸、跑量等方面的注意事项。前提是跑者没有隐匿的发育不良体质。

跑前充分热身

就如同我们开车一样，比起猛踩油门或者猛踩刹车，平稳地加速和刹车更有利于车的保养。而跑步要想跑出健康，也离不开科学的方法。跑步前的准备活动以及事后的恢复活动，能够帮助身体平稳过渡休息与运动状态，从而很好地保护我们的膝关节，预防运动损伤。

无热身，不跑步。没有热身的跑步运动，将大大增加受伤的可能性。跑步前做好热身运动，能够使身体预热、肢体舒展，从而有效预防运动损伤。

今天，推荐大家两个简单有效的热身动作，让我们一起远离伤病，轻松开跑。

1、高抬腿：左右腿单次交替做，各做30次。

2、拉伸大腿后方肌肉：双手扶墙，一侧膝关节前弓（膝关节不要超过脚尖），另一侧膝关节伸直，脚跟尽量贴地，双腿交替，拉伸3次，每次持续20秒。

跑后冷敷和拉伸

跑前热身大家已熟知，然而对于和热身同样重要的运动后的冷敷和拉伸却时常被忽略。髂胫束位于大腿外侧，它是髋、膝关节外侧稳定的重要结构之一，当我们站立时，不用下肢肌肉用力工作就能保持很长时间站立，其功劳就是因为髂胫束处于紧张状态。但是如果髂胫束过度紧张又会导致在跑步过程中，髂胫束与股骨外上髁不断摩擦，从而引发炎症反应，导致膝盖和大腿外侧疼痛，也就是髂胫束综合征。

所以，跑步后的冷敷和拉伸，可以有效缓解髂胫束和肌肉、韧带、关节的紧张，减少局部微损伤，加快身体恢复，帮助消除疲劳感，有效预防可能出现的运动损伤。

冷敷方法：跑步结束后即刻用冰水袋放置于膝关节周围，冷敷15分钟。

拉伸股四头肌：一手扶住支撑物，另一手抱住一侧脚踝，用手臂力量屈曲膝关节，感受到大腿前方的肌肉有明显的牵拉感说明动作到位了，牵拉20秒，重复3次，双腿交替。

放松髂胫束：坐在椅子上，用手掌根部或按摩滚轮沿着大腿外侧滑动按压，重复30次。

这两类人更容易跑伤膝盖

那么坚持科学跑步就不伤膝盖了吗？也不是这样简单。有些人群仍旧有较高的跑伤膝盖风险，比如，两种最常见的容易跑伤膝盖的发育不良体质，即髌股关节发育不良和半月板发育不良。

如果出现跑步中反复膝关节疼痛，还需及时咨询专科医生，明确具体问题，避免出现不可逆的关节损伤。

髌股关节发育不良：髌股关节发育不良是指髌骨和股骨的形态、对位关系的发育不良。这个问题比较隐匿，膝关节外观并无特殊，往往需要做影像学检查才能发现。

半月板发育不良：半月板发育不良，即盘状半月板（盘状软骨），指的是半月板未发育成正常的“半月”形，而是长成了“圆盘”状。盘状软骨在欧美人种的发生率约为5%左右，而亚洲人群中可达到14%，远高于欧美人群。这种发育不良同样非常隐蔽，不做核磁共振检查很难发现。

□沈杰威　刘强