

错过这些知识点 你的血压就白量了

每天早晚量血压已经成了很多退休族的功课,但时间久了,我们往往只看数字,觉得没啥问题就过了。实际上,量血压可是一件不折不扣的“精细活”,如果不予重视,可能会埋下“猝死”的隐患。

科学量血压六问

想要科学测量血压,不妨先学习以下6个问题。
什么时候量血压最好?每天清晨血压会出现一个高峰,建议每天早晨就进行测量。如果是刚开始服用降压

药,或者刚调整过降压药的人群,建议每天早饭之前,以及睡觉之前各测量一次。
量血压时应该使用左臂还是右臂?左撇子,就以左臂血压为准;如果是右撇子,就以右臂血压为准。建议经常两边都测一下,看看数据差值有没有超过20毫米汞柱,如果连续出现这种情况,那么血管就有出现病变的可能。
量血压应该用什么姿势?只要患者将测量的上臂与心脏处于水平位置,那么无论是坐着、躺着,甚至是站

着测量血压,都可以。
先吃降压药,还是先测量血压?由于吃药后血压会受到药物影响,所以吃药前的测量结果是准确的。
电子血压计好,还是水银血压计好?电子血压计的准确性并不比台式水银血压计差,而且电子血压计操作简单,显示清晰,还能自动记录之前测量过的血压数值。所以推荐使用电子血压计来进行家庭血压监测。
量血压能“四舍五入”吗?答案是否定的。专家提醒,量血压数值不能“四舍五入”,这样不能反映真实的血

压情况。比方说,如果将138/86毫米汞柱的血压,记录成140/90毫米汞柱,那就成了高血压。事实上,如果如实记录,这个血压值就属于正常范围,不会被归为高血压。
测量血压四忌
值得注意的是量血压时,记得不要做以下4点。
别憋尿 测量血压前务必先上个厕所,充盈的膀胱可能会使得测出的数据偏高。
别脱水 长时间不喝水、身体处于

缺水状态,也可以影响血压,而且通常会让血压降低。
别说话 测血压时和身边的人闲聊几句,也可能使血压升高,所以量血压时最好不要说话。
袖管别过松或过紧 不管是传统的水银血压计,还是家用的电子血压计,袖管的宽松程度都要适中。如果太宽松,测出的数据会过低,太紧则会过高。最合适的袖管松紧程度为:袖管和胳膊之间可以放入1~2根手指,这样测出的数据更精准。
上海市健康教育协会 孙杰

血液黏稠与不良的生活习惯有很大的关系,建议采用这些健康生活方式,可以帮助降低血液黏稠度。
戒烟限酒 吸烟会破坏血管内皮,增加血小板聚集,导致血液黏稠。酒精会导致血管异常收缩,使血液流动速度减慢,引发血液粘稠。所以为了健康,最好戒掉烟酒。
减油减糖 长期大量摄入高脂食

降低血黏度有高招

物,不仅会引发高血脂,还可能导动脉粥样硬化。建议饮食减油减糖,不要过量食用高脂食物。
适当多喝水 血液中约80%都是水,如果大量出汗后水分摄入不足,就会导致身体缺水,从而容易造成血

液黏稠。适当多喝水,可在一定程度上增加血液中水分含量,降低血黏度。20℃左右的凉白开效果比较好,白天可以每隔1~2小时,喝200毫升左右,运动期间或是出汗量大时,可适当增加饮水量。

适度运动 运动过少容易造成体内糖分等不能及时被消耗,易变成脂肪囤积在体内;同时,运动过少会使机体代谢减慢,体内的废物不能及时被排出,也容易导致血液粘稠。因此要坚持运动,尤其是慢跑、快走等有氧运动。坚持一段时间后,血黏度异常会有明显地改善。
上海市健康教育协会 章雪

胎动是衡量胎儿是否健康的一个重要指标,孕妈妈要定期数胎动的次数。每天选取相对固定的时间数3次胎动,每次坚持2小时,2小时内胎动次数≥6次为正常;当胎动<6次或减少50%,胎儿可能缺氧。
正常情况下,妊娠18~20周孕妈妈可自行感觉到胎动,二胎妈妈可能更早一些。
从妊娠28周开始,孕妈妈就要严格数胎动了,一方面可以更好地了解胎儿的健康情况,另一方面也可以促进母亲和孩子的交流。
胎动减少或是增多,都可能是宝宝缺氧而发出“求救信号”,这时,孕妈妈应毫不犹豫在24小时内就医,切不可凭着所谓的“经验”而忽视,以免发生无法挽回的后果。
陈静

胎动异常是宝宝的「求救信号」

扁桃腺是位于我们口腔舌后根两侧的“栗子肉”样的两块组织,自我们出生时就存在着。这是一个免疫器官,是我们口腔免疫系统“咽淋巴环”中的一部分。在我们幼年时候是抵御咽部各种感染的一道免疫防线,扁桃腺可产生淋巴细胞和抗体,故具有抗细菌抗病毒的防御功能。
但是,如果扁桃腺经常发炎,就会对我们的其他器官造成损害,如会引起肾炎、心肌炎、皮肤病损、关节炎等疾病。因此,医生往往会建议患者摘除扁桃腺。切除扁桃腺后,对人体不会有过多伤害,患者不必过于担心。
此外,有人天生扁桃腺长得比较大,若引起了咽部不适与严重打鼾,那么我们也只能和它“说分手了”。
上海市健康教育协会 姜辉



春季气温宜人,会让人频频发困。介绍几个小妙招,可以帮助大家顺利脱“困”。

学妙招 助脱“困”

主动休息 春季感到疲劳困乏,说明身体的阴、血、精、津不足,需要通过主动休息来增加身体气血的转化。建议每天适当午休半小时,可以明显提高下午工作效率,使情绪保持稳定,减少焦虑烦躁。
清淡饮食 摄入高能量食物后,人体需要消耗大量能量进行消化,会加重春困情况。因此,应当选择清淡

饮食,不建议过度摄入高蛋白、高脂肪的食物。
适度运动 适当做一些肌肉拉伸、静坐、散步等轻量运动,并配合呼吸调整,有助于提升机体阳气,缓解疲劳。
此外,缓解春困还在于养肝。宜养血使血液充足,归藏于肝,则疏泄正常,自然就精力充沛。
黄浦区疾病预防控制中心

多吃蔬菜 大脑年轻19岁

大家都知道,绿叶菜是公认的健康食物,但你可能不知道,它还有让大脑“返老还童”的作用。
美国拉什大学的一项研究发现,每周食用超过2000克绿叶蔬菜,就会减少大脑中β淀粉样蛋白的沉积量。
要知道,脑部β淀粉样蛋白异常沉积是阿尔茨海默病的早期表现之一。在这项研究中食用绿叶菜最多

的人,大脑中β淀粉样蛋白沉积量减少度,相当于年轻了19岁的人的水平。
多吃绿叶菜有好处,如果再配合正确的摄入方法,能将益处最大化。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每日都要摄入新鲜蔬菜,总量在300~500克,约等于两只手捧住的蔬菜量,其中深色蔬菜应占一半以上。



值得注意的是,部分绿叶菜,如菠菜、苋菜中含有较高草酸,会影响人体健康,建议炒蔬菜前用沸水焯一下。
青浦区爱卫健康中心

白女士在处理带鱼剪开肚子时,能听到像剪海蜇那种“咯吱咯吱”的响声。油炸之后,发现带鱼出现打卷的情况,像是“开花”了一样。这到底是怎么回事?
专家表示,带鱼油炸爆裂“开花”

炸带鱼“开花”或含有甲醛

或与甲醛有关。甲醛能使鱼肉蛋白质变性,鱼肉会因此失去弹性与张力变脆。甲醛浸泡过的带鱼,突然遇到高温时就会产生扭曲、爆裂,状如“开

花”。不过,即使拿着带鱼去检测,也检测不出来甲醛,因为甲醛已经溶入到蛋白质里了。
带鱼中为什么要加甲醛?甲醛有

保鲜、增色、防腐作用,加入到水产品中,能延长水产品的保质期,还能使它色泽鲜亮,更富弹性。但是,甲醛对皮肤黏膜有刺激作用,可能引发中毒,甚至导致癌症,建议大家一定要在正规渠道购买食品。
佳妮

普陀山易德园 海上生态人文纪念园
【海天一园】 【交通便捷】 【人文守候】 【智能传承】
详情请咨询 400-101-9151 13661436152 (黄女士)

暖春惠民季持续,欲购从速
单穴市场价 3000 元起
树葬 4.68-6.28万
卧碑 8.68-15.98万
竖碑 12.68-21.98万
壁葬 2.68-6.28万