



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

健康指南

吃盐多为何血压高

盐的化学成分是氯化钠。钠对人体至关重要,它在维持人体内水盐平衡、神经传导、肌肉收缩等方面发挥着关键作用。

然而,过量的钠摄入会给健康带来不良影响。研究显示,摄入过多的钠会导致血压升高。这是因为钠会使身体保留更多的水分,增加血液的体积,从而对血管壁施加更大的压力,导致血压上升。

虽然盐的摄入量与高血压有密切关系,但个体差异也不可忽视。有人天生对盐敏感,稍微多吃点盐血压就飙升;但也有人耐盐能力强,吃得多一些,血压也没有太大变化。当然,这并不意味着可以肆无忌惮地吃盐,而是需要根据自己的健康状况来调整饮食习惯,尤其是对盐较为敏感的人。

世界卫生组织建议成人(≥ 16 岁)钠摄入量限制在每天2克(盐每天5克),儿童(2~15岁)则要根据具体需求来调整每日钠摄入量。

如果你已经有高血压,更要注意控制盐的摄入量。
李晓宇

①

②

③

④

⑤

⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“241111”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

11月8日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、棒打鸳鸯;
2、功德圆满;
3、孤掌难鸣;
4、鼠目寸光;
5、一见倾心;
6、愚公移山。

膏方养生虽好 但也要注意禁忌

膏方又称为膏滋,属于高级滋补内服剂型。膏方制作是将医生开好的中药饮片,经过多次煎煮、滤汁去渣、加热浓缩,再加入炼蜜,或根据临床需要加入红糖、冰糖等收膏制成一种比较粘稠的半流体状的制剂,如果膏方加入龟甲胶、鹿角胶、阿胶等动物药材称为荤膏,单纯植物熬制的药膏称为素膏,临上荤膏疗效更好,使用更广。膏方可以治疗疾患,也可以调养身体,和中药汤剂相比,膏方对于衰弱等体质人群更为符合,特别适合进补。而且膏方的药物浓度高、体积小、药性稳定、服用时无需煎煮、口味好、便于携带,受到人们的青睐。

问:膏方养生有哪些禁忌?

魏陵博:膏方养生在健康人群中要辨体质,以气血阴阳为纲,五脏虚候为目,要分辨出何脏腑虚损,气血阴阳哪一类虚。对于慢性病的调理,要抓住患者最想解决的痛苦。最忌讳的是把大量补药堆砌在一起,看不出君臣佐使,甚至阳虚反而滋阴,阴虚反而壮阳,犯“虚虚实实”之戒,翻译成大白话就是治反了,补药还应遵循无虚不补的原则,所以青壮年体健者,疾病属于实证,例如正患发热性疾病,或者急性感染,都不宜用膏剂进补。

问:膏方养生有具体的时间要求吗?

魏陵博:膏方服用有两种情况,一种是四季膏方,适用人群为患病人群,主要是治疗疾病,例如大病

初愈,肿瘤手术、放化疗之后的补养,慢性疾病缓解期的调养等。还有一类是冬季膏方,冬季是人体消化吸收功能最好的时节。节气从立冬开始,立春结束,持续整个冬季,其中又以冬至日起50天,即“头九”到“六九”,为最佳时间,天暖结束。所以,体弱的老人,35岁之后的女士,在此时间段服用膏方是提高免疫力最好时段,而且,膏方不容易变质,进补也不会上火。因为膏方中多补益剂,所以空腹服用吸收最好,最好是早晚空腹用少量温开水送服。

名医在线

栏目热线

0532-66988718

掉睫毛当心螨虫感染

侵害睫毛的螨虫主要是蠕形螨,可导致睑缘炎,引起眼痒、眼干、眼异物感、睑缘充血、鳞屑、倒睫、睫毛反复脱落,严重者可有视物模糊、视

力下降,甚至可造成角膜溃疡及穿孔。部分人会伴有各种面部皮肤问题,例如痤疮、酒糟鼻、脂溢性皮炎等。

生活中,想要预防螨虫

感染,要注意环境卫生,定期打扫室内卫生,注意通风,温度、湿度适宜;毛巾、枕巾、床单、被褥等织物定期用58°C以上的热水清洗、灭螨;注意眼部清洁,不与他人共用毛巾等盥洗物品及化妆品。
徐宁

本期《名医在线》特邀青岛市海慈医疗集团干部保健科主任魏陵博为您讲解“冬季的膏方养生”

问:什么是膏方养生?它与吃中药有什么区别呢?

魏陵博:膏方是一种古老的剂型,属于丸散膏丹里面的“膏”,膏有外用和内服之别,咱们所说的

关爱下一代成长
保护青少年权益

中共青岛市委宣传部

全环境立德树人
关爱未成年人成长

中共青岛市委宣传部