降低可能是假象 擅自停药风险高

夏天的血压很会“伪装”

65岁的张阿姨患高血压多年,近期发现血压连续几天都在110/70毫米汞柱左右,以为高血压“缓解了”,便自作主张停了药。没想到一周后,她突发脑出血,被家人紧急送医治疗。每到夏天,很多高血压患者都有同样的误区——认为入夏后,高血压会“缓解”而放松警惕。事实上,夏天不是高血压的“假期”,血压下降只是血管的“障眼法”。



夏天血压之所以会降低,是基于人体正常生理调节。一方面,高温让皮肤血管扩张,血流阻力减小,血压自然下降;另一方面,出汗增多会导致水分和盐分流失,血液总量(血容量)减少,对血管壁的压力也随之降低。既往研究显示,夏季收缩压(高压)平均可比冬季低5至10毫米汞柱。

在此情况下,高血压看似“缓解”,实则潜藏多重风险:

风险1:白天正常,夜间升高。很多患者白天测血压发现数值“达标”,便放松警惕,殊不知夏季夜间血压可能比冬天还高。数据显示,尽管夏季日间收缩压较冬季下降,但夜间收缩压反而升高3.1毫米汞柱。夏季不少高血压患者会减量或停用降压药物;同时,夏季高温让人烦躁不安,而情绪波动会引起血压升高,加上很多人睡眠质量下降,均会加剧夜间高血压。

风险2:出汗增多,血液黏稠。高温天气下,人体大量出汗会使血液浓缩,黏稠度升高,极易形成血栓,堵塞心脑血管,引发心梗或脑卒中。

风险3:室内外温差大,血管“受惊”。夏天室外温度高,很多人在夏天喜欢把室内空调温度降得很低,比如调到18℃,而室外温度可能有39℃,温差可达21℃。反复进出空调房,可使血管骤然收缩、扩张,血压剧烈波动,对血管壁冲击巨大,极易诱发心脑血管事件。

因此,夏季高血压患者不应擅自减药。降压药控制下的血压正常是药物起效了,并非病被治好了。若擅自停药,血压在接下来的几天内看似平稳,实则为药物残留的“假象期”,之后会“报复性反弹”,飙升至远超服药前的水平,极易导致血管破裂,诱发脑出血或心梗。生活中,如果连续监测血压5至7天(每天早晚各一次),收缩压持续低于110毫米汞柱,或者伴有头晕、乏力、站立不稳等低血压症状,应及时咨询医生调药,绝不能自行减停药物。

调药时,往往涉及四类药物。一是利尿剂,如氢氯噻嗪,夏季血容量偏低,服用利尿剂可能诱发低血压,常优先调整。二是地平类,如硝苯地平,夏天扩血管作用与高温叠加,易引起体位性低血压,也常作为减量选择。三是沙坦类或普利类,在夏季药效可能增强,但对心肾有保护作用,医生可能让部分患者维持使用而调整其他药。四是洛尔类,如美托洛尔,骤然停用可导致心率反跳、血压飙升,必须遵医嘱调整。

需注意,长效降压药必须每天规律服用,绝不能“吃吃停停”,所有调药决定均需遵医嘱进行。另外,老年高血压患者因血管弹性差,调药要慢;对于糖尿病或肾病患者,沙坦类、普利类药物有保护心肾作用,一般应维持使用;合并心衰或心梗病史者,洛尔类等药物对心脏有保护作用,切勿随意停用。

王宪沛 (据《生命时报》)

很多老年病无需激进治疗

在老年医学科工作的这些年,我接诊过很多老人,其中81岁的周先生给我的印象最深。他的求医经历映照出许多高龄老人面对健康问题时的迷茫。

第一次见到周先生时,他由老伴搀扶着走进诊室,步伐缓慢,呼吸略显急促,时不时按压右侧胸肋处。半年来,他反复出现不明原因的胸肋部隐痛,伴随活动后气短,起初只是偶尔发作,他觉得是因为年纪大了,并未放在心上。直到就诊前一个月,疼痛愈发频繁,就连上下楼梯、出门散步都变得吃力,他才来就诊。

经检查,周先生被确诊为老年性肋软骨炎合并轻度肺功能减退。这两种问题都有明确成因。老年性肋软骨炎是老人软骨退行性变化、长期劳损或受凉后引发的局部无菌性炎症,典型表现就是固定部位的压痛,和心脏、肺部急症有明显区别。轻度肺功能减退是高龄人群呼吸肌力量减弱、肺泡弹性下降导致的,主要表现为活动后气短、憋气。两者叠加在一起,才让周先生连日常活动都变得艰难。

沟通过程中我了解到,周先生子女都在外地成家立业,老两口平日里大小事都自己扛,生怕给子女增添负担。老人刚开始因为不清楚症状的严重性,自行到药店购买止痛膏药,不见好转后又听信熟人推荐的民间偏方,结果不仅没有缓解疼痛,还出现胃部不适。

我为他制订了温和的治疗方案。针对肋软骨炎,采用局部热敷、外用抗炎止痛药物;针对肺功能减退,手把手教他缩唇呼吸与腹式呼吸,每天练习三五次,增强呼吸肌力量。同时,提醒他注意胸部保暖,因为感冒咳嗽会同时加重两种不适。

有一次复诊,他小心翼翼地问我:“医生,我这病是不是治不好了?是不是越治越花钱?”他眼神里的不安让我格外受触动。很多高龄老人面对疾病,首先想到的不是治疗,而是不要拖累子女。我告诉他,这两种疾病都不需要做激进的治疗,只要规范护理,完全可以恢复正常生活,不必过度焦虑。周先生十分配合,渐渐地,他胸肋处的疼痛明显减轻,呼吸顺畅了许多,不仅能独自在小区散步,还能帮老伴做一些简单的家务,脸上的笑容多了,整个人的精神状态焕然一新。

从周先生的经历中,老年朋友可以吸取不少实用经验。首先,胸肋固定痛、活动后气短并非正常衰老表现,要及时就医,早干预早缓解。其次,切勿轻信偏方、自行乱用药,针对性的局部处理与呼吸锻炼,远比不明方药安全有效。最后,高龄人群要重视轻度功能衰退,坚持温和锻炼,可有效维持身体机能,提升晚年生活质量。

杜玉国

跷二郎腿“扳歪”经脉

你或许不知道,那个让人觉得放松又自在的二郎腿,可能会悄悄“扳歪”经脉。中医讲“骨正筋柔,气血以流”,骨架一旦歪了,附着其上的经脉就像被拧住的橡皮筋,拉伸变形,气血这条河流便无法顺畅流淌。

跷起二郎腿的瞬间,骨盆会一边高、一边低,腰椎为了维持平衡只能侧弯,整个躯干处于一种“拧毛巾”的状态。身体侧面循行的足少阳胆经首当其冲,被压在下面的那条腿,胆经从髋部的环跳穴到膝外侧的阳陵泉一路受压。这就好比把一根水管被从中段折住,水流顿时受阻,时间一长,大腿外侧酸麻、发凉,甚至牵拉得腰部僵痛,这都是胆经发出的“求救”信号。同时,后背足太阳膀胱经随之紧张,久坐后上半身不自觉前倾,膀胱经被过度牵拉,腰背乏力、僵硬等问题会接连出现。臀腿内侧循行的足厥阴肝经,则因髋关节长期处于扭转、内收状态,容易被“别住”,导致气机郁滞。如果你有跷二郎腿的习惯,建议尽量戒掉,同时可通过坐姿和日常导引把已经歪掉的经脉慢慢拉回正位。

把双脚还给地面 坐时两脚平踏,膝盖约呈90度,让腰骶自然贴靠椅背,头顶百会穴与会阴一线贯穿,督脉自然通畅。如果一时改不掉,也要减少频率,并有意识地交替双腿,收紧小腹,减轻骨盆歪斜幅度。

侧伸展通胆经 站立,双脚与肩同宽;左手叉腰,右手举过头顶,身体缓缓向左侧弯,感受身体右侧从腋下到小腿外侧一条线被拉伸,保持3个呼吸,换另一边。

蝴蝶式柔肝经 坐在地面上,脚心相对,膝盖向两侧下压,双手握住脚踝,上下颤动双腿,像蝴蝶扇动翅膀。坚持1分钟,能让长期憋屈的肝经得到舒展,盆腔气血活跃起来。

滚背法调膀胱经 坐地抱膝,身体缩成一团,像摇篮一样向后滚、再向前回正,来回滚动10次,用自身重量按摩背部膀胱经穴位,缓解因久坐侧歪导致的腰背板结。

高福 (据《中国中医药报》)



求助能开启关系 回报会加深交流

感情是“麻烦”出来的

难以张口请人帮忙是现在许多人的“美德”,但也是个“问题”。他们觉得开口求助会给人添负担,但最后会缺少深交的朋友,遇到困难也没人主动帮忙。不是别人冷漠,而是怕麻烦的人从未给过他人靠近的机会。

前段时间,有心理学家提出“感情是麻烦出来的”观点,得到很多网友的认可。从人际交往角度看,确实有一定道理。

麻烦是关系的启动键。人际关系需要一个由头来打破沉默,“不打不相识”就是这个道理。一次求助、一次帮忙,就是一段关系的起点。没有这个由头,再有好感也可能停在点头之交。

求助激发对方价值感。换个角度看,你觉得是在麻烦别人,但对方可能正需要一个展示能力和善意的机会。心理学研究发现,相比帮助过我们的人,我们对自己帮助过的人更有好感。因为帮助别人能让人产生价值感和愉悦感,你的求助其实是在给对方一个“做好人”的机会。

“人情债”会正向循环。你帮我一次,我记在心里,下次有机会一定还。一来一往之间,关系就从陌生人变成了熟人,从熟人变成了朋友。我们常讲的“人情”,很多都是靠这种互相麻烦维持的。

相反,害怕打扰、害怕麻烦,则常常会导致关系缺失。这些人抗下所有事,表面上是独立,实际上是把所有人挡在门外。别人想帮你都找不到入口,时间久了,他们也就不再尝试。其次,你会活得很累。人的精力是有限的,什么都不求人,意味着什么都得自己来,情绪也只能自己消化。长此以往,人不是变得更强,而是变得更封闭、更脆弱。最关键的是,你失去了和别人建立深层联结的可能,而这种联结恰恰是人活着的重要支撑。

当然,麻烦别人也要适度、有技巧,不能占人便宜、得寸进尺。如果要以此建立健康的关系,核心原则是让别人帮你的成本尽量低、被你感谢的感受尽量强。

首先,开口前先想清楚对方能帮什么、愿意帮什么。职场上尤其如此,不要拿上级来压人,用诚恳的态度说明这件事的意义,给对方一个愿意帮你的理由。

其次,尽量降低对方的付出。比如要请人写序,对方很忙,你就先把书的内容整理好,甚至写一个初稿,让他只需要做最后的润色。别人帮你越轻松,愿意帮你的概率就越大。

最后,事成之后一定要反馈。说一句“多亏了你”,告诉对方结果怎么样,真心表达感谢,这些不是客套,而是让对方确认自己的付出有意义。如果你接受了善意却一声不吭,下次别人就不会再帮你,你也不再有机会求助。

余淑君



医学新知

耳部监测心脏病变准确率高

心脏不仅会跳动,还在振动。准确监测这些微细运动,就能了解一个人的心脏健康状况。美国卡内基梅隆大学的最新研究显示,普通耳机也能改造成为心脏振动传感器,以接近医用胸贴设备的精度,监测心脏瓣膜活动。这项成果已在2026年美国计算机协会(ACM)人机交互大会上公布。

扬声器通常是通过推动空气产生声音,若将这一原理逆向运用,扬声器就能充当传感器,接收轻微振动信号。研究人员通过简单改造,将普通设备内置的扬声器转变为声学传感器,用于捕捉耳部附近的心脏声音。随后,计算机系统利用这些信号重建细微的心震图(SCG)与陀螺心动图(GCG)波形,提取关键信息。

团队招募18名志愿者进行测试,并与标准的医用胸贴传感器进行对比。结果发现,耳部捕捉的信号与医用级胸部传感器采集的信号高度吻合,相关性系数达到0.88至0.95。

研究人员表示,该技术不仅能测量心跳速度,还可监测心跳方式,这一点至关重要。机械的节律异常可能先于明显症状出现,心脏瓣膜动力学的细微变化可在患者感到呼吸急促前预示疾病进展。由于该技术在不同人群和不同类型耳机上均有效,未来有望推广用于监测心脏状况和心房颤动,及时发现瓣膜疾病。

辛斌

常说“嗯”“啊”“呃” 认知在变差

日常说话时频繁出现的“嗯”“啊”“呃”等填充词和无意停顿,正在悄悄暴露你的大脑健康状况。一项最新研究表明,这些细微的言语特征与认知功能密切相关,人工智能可通过分析自然对话,准确预测一个人的认知表现。

该研究由加拿大多伦多大学、约克大学及贝克雷斯特老年护理中心联合开展,分别招募了两组志愿者,一组为67名65岁至75岁的健康老年人,另一组包括174名18岁至90岁的健康成年人。研究人员让参与者观看详细图片,并用自己的语言进行描述,同时完成一系列认知功能测试。随后,人工智能系统将对语音记录进行深度分析,检测数百项细微言语特征,包括停顿的时长与频率、填充词(如“嗯”“啊”“呃”)的使用情况,以及言语节奏模式等。结果发现,这些言语标记能稳定预测参与者在认知测试中的表现,频繁使用“嗯”“啊”“呃”等填充词的人,认知功能更低,即便调整了年龄、性别、教育程度等因素后,结果依然成立,且这一关联覆盖全年龄段成年人群。这表明,言语节奏不仅是说话风格的问题,更是大脑健康的敏感指标。

认知功能会随年龄自然衰退,并在痴呆症早期受到影响,而传统认知测试不仅耗时,还存在因反复练习而导致分数提高的问题。相比之下,自然言语分析可作为一种更简便、可反复进行且不易被察觉的替代方案,在真实场景中反映大脑的处理速度与整体认知功能。团队表示,未来结合言语分析与其他健康指标,有望实现更精准、便捷的认知衰退早期检测,为痴呆症早期干预争取宝贵时间。

李伟

看艺术类视频 提高创造力

想要快速提升创造性,或许只需观看一支艺术类短片。美国加州大学圣巴巴拉分校主导开展的一项最新研究发现,相较于观看纯娱乐性视频的人,观看艺术短片的人创造性思维有了明显提升。

研究招募了近500名参与者,随机分为两组,分别观看实验类艺术短片和娱乐搞笑类短视频,而后通过分类任务、创意写作两项测试评估志愿者的创造力水平。测试结果显示,即便艺术短片组的参与者普遍反映观影感受不佳、负面情绪更多,但其在概念拓展、创意内容等各项创造力测评维度上,都有着显著优于娱乐视频组的表现。研究人员解释说,艺术性内容主要通过触发人的“开放性状态”,即暂时进入更具接纳性与探索性的思维模式,实现创造力的提升。

本研究是首个证实被动接触艺术内容即可促进创造力的对照试验,相比以往聚焦博物馆参观的同类研究,短视频形式的艺术内容门槛更低、受众覆盖更广,为校园艺术推广、大众创造力提升等场景提供了全新的可行路径。

任成

醋泡三宝 各显功效

民谚道:“家有二两醋,不用进药铺”。醋味酸、性温,入肝经,能散淤血、消食积,与三样食材搭配,养生效果翻倍。

醋泡黑豆,补肾乌发。黑豆色黑入肾,且形状如肾,自古便是补肾利水的良品。但黑豆质地坚实,直接吃不好消化。醋能软坚散结,将黑豆的有效成分“请”出来,并引药入肝。肝肾精血同源,一方得补,两方受益。常吃醋泡黑豆,对用眼过度、须发早白、腰膝酸软的人群很有好处。建议每天细嚼十粒左右,缓缓咽下。

醋泡生姜,温阳暖胃。生姜辛温,发散力强,是温中止呕、祛风散寒的高手。可它“性子”烈,空口多吃容易出汗、上火。中医认为,酸主收敛,用醋泡制后,能减去生姜的燥散之力,且不伤其温阳功效。清晨胃气待升,吃两片醋泡姜,能把体内的小太阳轻轻点燃,适合平时手脚冰凉、胃寒怕冷、一吃凉就腹泻的人群。

醋泡花生,润肺护脉。花生是润肺和胃的“长生果”,性平味甘,能滋燥润肺、益脾养胃。用醋泡后,酸甘化阴,润养之中更添活血之力,能化解黏腻、通利血脉,适合平日饮食油腻、担心血管淤堵的人群。醋泡花生时,最好保留花生外层的红衣,其有养血功效,与醋的散淤之性一补一通,相得益彰。



“醋制”方法:用陈醋没过食材,密封冷藏浸泡1至2天。取用时用干净筷子,随吃随取,可保存一周。

刘洋

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。