

图/视觉中国

有高血压还能去做运动吗？听听专家怎么说

文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 谢佳嫒 通讯员 靳婷

“我血压高，不敢运动，怕一动血压更高。”78岁的许大妈说。“我怕不锻炼身体差，每天都坚持走1万步，但血压就是偏高……”88岁的陈大爷说。很多高血压患者觉得自己日常的血压都控制不好，再运动会有危险，不安全。到底高血压人群是否该运动？怎么动？

A 选对项目：有氧运动为主

我国以高血压为代表的慢性病患者人数一直持续增长。不同年龄的高血压患者，应该如何选择适合自己的运动项目呢？

做中高强度的有氧运动，比如骑车、跑步、打篮球等，每周至少坚持5天、每次30分钟以上；同时还可以配合一些力量型的训练，比如哑铃、仰卧起坐等，每周2-4次。此外，游泳也是不错的选择。

对于老年高血压患者，如果没有做中高强度运动的习惯，而且适当的散步等日常活动仍然可行。而年轻的高血压患者，可以选择在控制好血压的前提下进行，血压过高，未完全控制在正常值的时候，不适合中高强度运动，但适当的散步等日常活动仍然可行。

B 选对时间：切忌清晨空腹运动

都说“一日之计在于晨”，很多中老年人喜欢在清晨空腹时外出去公园做运动。其实，谭虹指出，一天中最适宜运动的时间是下午的4点到5点。为什么？

一、清晨的6点到10点是人体血压的高峰时刻，运动会使血压升高，增加高血压的危险，而且空腹运动容易导致低血糖，因此，运动前应该先吃点东西；

二、对于环境而言，傍晚是一天中空气氧气含量最高的时候，适宜运动；第三，运动前应该按医嘱先服药，以避免运动时血压升高。

C 有多种疾病的人怎么办？

不少中老年高血压患者同时还患有多种疾病，比如糖尿病、冠心病、房颤、肺动脉高压等。谭虹建议，有复合型疾病的患者，运动前最好先咨询心内科大夫，医生会根据患者的病情轻重，给予个性化的建议。

年，同时患有主动脉夹层的并发症，需吃多种药物，但规律的药物治疗将病情控制得不错，再加上他经常游泳锻炼，血压一直控制得很好。

谭虹认为，如果病人刚经历过较严重的疾病，选择运动更要注意循序渐进，逐渐加量。如果在正常静坐的时候，都有心衰（比如胸闷

运动误区知多D

1、“运动一定可以降低血压？”

运动过程本身就是一个心率跟血压升高的过程，但是运动后有利于血压降低。规律且适宜的运动能帮助患者降低血压3-5个毫米汞柱，但这个数字有个体差异。高血压是一种慢性病，是不可逆的，运动、药物等治疗方法，都是减缓疾病恶化从而降低致残、致死的风险。从总体来看，运动确实能改善高血压病人的总体病情，而药物治疗是最主要且有效的方法，运动不能替代。

2、“日行万步，就能保持健康？”

日行万步，是在身体可以承受的前提下因人而异的一种锻炼方式。有的患者明明已经身体不适，仍然坚持行走，这对身体而言有百害而无一利，运动应当量力而行。对于年过七旬的长者而言，追求日行万步会令膝盖磨损过度，肌肉过度疲劳，得不偿失，在身体耐受的情况下，每天走6000—8000步较合适。

“多事之秋”，防夜间受凉之食疗方

文/记者 陈辉

最近正处于天气变化无常、早晚温差大，一不小心就容易生病的“多事之秋”。广州中医药大学第一附属医院刘友章教授提醒，体弱人群要特别当心夜晚受凉，并推荐了几款预防夜间受凉的食疗方。

刘友章教授介绍，近段时间的天气特点为早晚较凉、白天较热，要提防秋季腹泻、感冒、风湿、胃病、支气管炎、咳嗽、心脑血管等方面疾病。对于平素体弱的人，尤其要提防夜间受凉。因为此时气温最低，而人体在熟睡中全身放松、皮肤毛孔大开，寒邪易入侵。

脾胃虚寒者 生姜红糖水

脾胃虚寒的人（易疲倦、胃胀、怕冷喜温）可以在睡前喝一碗生姜红糖水（生姜5克、红糖15克、水300-400毫升，煮开后煲3分钟即可）。民间还有说法“早上吃姜胜人参，晚上吃姜赛砒霜”，刘友章教授对此并不认同。他介绍，生姜有祛风散寒作用，干姜则有温胃散寒、温养脾胃的作用，适合脾胃虚寒的人冬季食用，适宜吃姜的人早晚都可以吃，而不适宜吃姜的人早晚都不适宜吃。比如说阴虚火旺的人，晚上吃姜会影响睡眠，睡觉时多梦，睡不安稳。

肺阴不足者 沙参麦冬百合水

肺阴不足的人（小便黄、夜间口干、大便干、手心发热）可以在睡前喝一碗沙参麦冬百合水（沙参10克、麦冬10克、百合10克、人参叶5克，加入水煮开后5分钟即可饮用），也可以在喝之前加入10毫升梨汁，滋阴润肺的

专家简介：刘友章

出身中医世家，1984年考取国医大师邓铁涛研究生，全国知名中医专家、国家二级教授、一级主任医师、博士生导师，历任广州中医药大学第一附属医院二内科、大内科主任，擅长中西医结合非手术治疗肝病胆脾胃病、不育不孕症、糖尿病、痔疮、甲亢、中风、眩晕、头痛、久咳、痛风、慢性肾炎。在养生调理、肿瘤康复、美容养颜、治疗重症肌无力、肌萎缩侧索硬化症、疑难皮肤病、久咳、慢性鼻炎等有独到之处。

出诊时间：周二 9:00-12:00；周五 9:00-12:00、15:00-18:00（紫和堂德和国医馆）；周六下午 2:30-5:30（广州中医药大学第一附属医院）

如有疑问，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

功效更好。这个季节正是吃梨的好时候，吃梨剩下的梨皮也可以煮水喝，梨皮水有润肺生津的功效，特别适合肺阴不足的人。

特别提醒

用牛羊肉进补为时尚早

刘友章教授说，广东气温较高，现在开始用牛羊肉进补为时尚早。对于平素怕冷、寒象重、阳气不足的人可以适当喝枸杞生姜茶（枸杞10克、生姜3片，加入水煮开后煲5分钟即可饮用），有祛寒补肾的功效。

四所高校“食”力角逐

“百胜杯”广州站食品安全及营养健康大学生知识竞赛开战

11月17日，“百胜杯”食品安全及营养健康大学生知识竞赛广州站活动在广州市市场监督管理局指导下，由百胜餐饮（广东）有限公司联合金羊网共同发起，华南农业大学、华南理工大学、广州医科大学、广州中医药大学四所高校的精英学子进行了激烈的“食”力角逐，最终广州医科大学代表队以优异的成绩获得本次比赛的冠军。

“百胜杯”首次在广州举办，除了专业知识比拼，比赛特别增设了创意秀的环节。各高校代表队以漫画、小品、演讲等多元的形式击破“食安谣言”，用创意将抽象内容转化为生动易懂的知识。除了比拼脑洞外，主办方还把“吃动平衡”的健康理念带上舞台。特别设置的“食安扭扭乐”环节中，大学生们利用灵活的身体和团队协作，一边完成高难度动作一边答题，尽显年轻人的青春活力。来自广东省营养学会的专家评委房爱萍副教授表示：“这是一次难得的专业交流机会。不仅能拓宽同学们的视野，更能激发他们努力钻研的热情。对他们的发展很有帮助。”

据了解，“百胜杯”食品安全及营养健康大学生知识竞赛自今年4月份开始在苏州、杭州、昆明、

无锡、兰州等多个城市陆续开展，在全国范围掀起了一股“科普热潮”，丰富多元的竞赛方式获得大学生群体的欢迎。

一直以来，百胜中国把为顾客提供美味、安全、高品质的食品放在工作首位。从2012年开始，百胜旗下肯德基品牌开展探秘之旅，让消费者眼见为实了解百胜的食品质量安全体系。2016年起“全民营养周”期间以肯德基餐盘垫纸形式传播营养健康知识，累计覆盖超过8000万人次。2017年，百胜中国科普类微信公众号“百胜百步”上线，用生动活泼的形式做营养健康科普。百胜中国还积极助力“全国青少年食品安全宣传教育专项活动”，推出一系列富有特色的专场主题活动。未来，百胜中国将继续探索，积极创新，为科普教育贡献企业力量。（文/汪芳）

蜂蜜润燥通便正当吃，你买对了吗？

文/羊城晚报记者 陈辉

现在天气干燥，很多人都出现便秘等不适，这个季节最适合早晚喝点蜂蜜水了。可是蜂蜜市场鱼龙混杂，如何才能买到原生态的蜂蜜呢？中国养蜂学会全国蜂友互联网专委会主任、CBFU中国蜂友联盟创始人吴发辉介绍，可以从价格、颜色、性状等几方面来辨别。

样蜂蜜就是水蜜。之所以叫水蜜就是因为这种蜂蜜的水分含量很高，不容易保存，容易变质。

天然蜂蜜在卖场销售，一般不会低于30元。低于这个价格的有可能是浓缩蜜、水蜜，或假蜜。

有可能添加了香精。天然蜂蜜的味道尝起来也不会过甜，在甜味中会蕴含许多丰富的味道，在嘴里含一会儿，能品出各种味道，如果蜂蜜过甜则可能是添加了糖浆。

一看价位

选蜂蜜首先要看价位，太过便宜的蜂蜜最好不要买，低于正常成本价有可能是水蜜、浓缩蜜，甚至是勾兑蜜（也就是假蜜）。

【浓缩蜜】蜂蜜加工企业收购了水蜜后，为了防止因水分太高而发酵变质，再通过高温浓缩去水的方法，把水蜜通过人为加工的方式变成高浓度蜂蜜。虽然这种浓缩蜂蜜水分少，容易保存，但是高温加工的过程会把蜂蜜中的很多活性酶都破坏了，而且会把蜂蜜的“特性”也转变了。众所周知，天然的蜂蜜是有清热、解毒、润燥的效果，很多人会选择喝蜂蜜水来改善便秘。但是高温加热过的蜂蜜变“燥性”了，这就是很多便秘人群越喝蜂蜜越便秘的原因。

二看颜色、性状

吴发辉介绍，选蜂蜜的第二个技巧就是看颜色、性状。我们在市面上常常能看到不同的蜂蜜，如枸杞蜜、黄氏蜜、槐花蜜、茶花蜜等等，每一种蜂蜜都有其自己特有的颜色、性状和味道。消费者在购买蜂蜜前对此稍做了解，养蜂人在摇蜂蜜时，蜜桶里经常有丰富的泡沫，而且久久不散。所以选蜂蜜的第四个技巧，就是将蜂蜜倒入盛有半瓶水的矿泉水瓶内，摇动至蜂蜜完全溶解。这时观察蜂蜜水的表面是否会形成一层白色泡沫状物质，且白色泡沫是否细腻均匀，这层白色泡沫就是蜂蜜的活性酶。如果将蜂蜜水静置，这层泡沫很长时间都不会消退，甚至放上一天泡沫都不会消退。如果蜂蜜水的表面没有形成白色泡沫，或白色泡沫不够细腻均匀，或泡沫很快消退，则说明买到的是假蜂蜜或劣质蜂蜜。

四用矿泉水冲调

活性酶是天然蜂蜜的一大特性，经过加工的蜂蜜或者假蜜是不具备这个物质的，活性酶在蜂蜜中，以泡沫的丰富程度显示，养蜂人在摇蜂蜜时，蜜桶里经常有丰富的泡沫，而且久久不散。所以选蜂蜜的第四个技巧，就是将蜂蜜倒入盛有半瓶水的矿泉水瓶内，摇动至蜂蜜完全溶解。这时观察蜂蜜水的表面是否会形成一层白色泡沫状物质，且白色泡沫是否细腻均匀，这层白色泡沫就是蜂蜜的活性酶。如果将蜂蜜水静置，这层泡沫很长时间都不会消退，甚至放上一天泡沫都不会消退。如果蜂蜜水的表面没有形成白色泡沫，或白色泡沫不够细腻均匀，或泡沫很快消退，则说明买到的是假蜂蜜或劣质蜂蜜。

【纯天然蜂蜜】

蜜蜂首先采集花蜜，然后再在蜂巢里经过一系列的自然酿造程序，通常七天以后，蜜蜂会用一层蜂蜡把蜂蜜封存起来，相当是告诉它的主人，这个蜂蜜已经成熟了。像这种蜂蜜是不用经过任何人为加工的，直接就可以食用，所含有的营养物质，尤其是活性酶也最丰富，长期食用对人体有很多益处。

【假蜜】也叫勾兑蜜，是人为通过各种化工原料勾兑出来的蜂蜜，在所有的蜂蜜中这种蜜的价格最便宜，但是长期食用对人体有害无益。

三尝味道、闻气味

吴发辉介绍，选蜂蜜的第三个技巧就是闻气味、尝味道。天然蜂蜜的气味有一种自然、均成本高，再加上运输费用、商品包装、中间渠道等，一瓶500克的

秋冬防伤胃，不妨喝杯丁香温胃茶

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

立冬之后，广州的天气也慢慢进入一年之中最舒适的“秋凉”时分，但此时昼夜温差较大，如不慎受冷空气刺激，胃酸分泌过多，胃肠易发生痉挛收缩；且随着天气转凉，人们的食欲旺盛，胃肠负担加重，容易引发胃病。

广州市中医医院脾胃病科主治医师王学川提醒，秋冬之交要特别注意胃部的保暖，适时添衣以防腹部着凉而引发胃痛或诱发加重旧病；最后推荐一款“丁香温胃茶”以温中散寒，行气止痛，预防秋季胃病。

丁香味辛，性温，归脾胃经。既能温中散寒止痛，又尤善降逆止呕，为治虚寒呕逆之要药。现代药理提示能促进胃液分泌、抗溃疡、止泻、抗缺氧作用。

砂仁味辛，性温，归脾胃、肾经。功能化湿开胃、温脾止泻。现代药理提示砂仁有抗溃疡、抑制胃酸分泌、增强肠道运动的作用。

丁香温胃茶

材料：丁香3克，砂仁5克，生姜2片。

做法：把以上三味药物放入茶壶，开水浸泡代茶服用。或加水300毫升煎至150毫升，餐后服用。

功效：温中散寒，行气止痛，降逆止呕。

宜忌：适合因受凉后出现胃痛、腹痛、腹胀、呃逆及呕吐病人。胃阴不足或脾胃积热者忌用。（若服用后症状未见缓解，务必及时就医）



护肺日隆重开启，告诉你“护肺”那些重要的事

11月15日，由广州白云山潘高寿药业主办的“分清咳嗽，对症用药，呵护肺部健康”第五届护肺日系列活动隆重举行。今年主场设在河北石家庄，与河北神威大药房连锁携手“公益行”。

据悉，以白云山潘高寿主导“护肺日”主题公益活动已连续举办五年，携手海王星辰、重庆万和、西安怡康、山东立健等全国知名连锁药店将专业服务与健康体验不断深入社区及药店终端，通过长期的护肺健康宣传、辩证治咳知识科普等活动，唤醒社会大众对呼吸系统疾病的认知和重视，让更多市民认识养肺护肺健康的重要性。

雾霾伤肺，防霾先护肺

雾霾对人体心脑血管系统、呼吸系统、生殖系统等均有危害，而且具有长期性、隐秘性、潜伏性的特点，因此“防霾护肺，健康呼吸”其意义就显得尤为深远。

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。中医认为，流感、咳嗽等冬季疾病多由风温之邪侵袭所致，而冬季流行性传染病也多是呼吸道感染，轻者仅局限于上呼吸道，诸如咳嗽、鼻炎、咽喉炎、扁桃腺炎等；重者出现全身症状如流感、肺炎等，以流感最为多见，所以，防流感应先养肺护肺！

护肺要懂治咳，辩证治咳不伤肺。咳嗽是常见的呼吸系统症状，感冒、流感、雾霾天气、过敏等因素都有可能引起咳嗽。咳嗽虽然是“小病”，但如果如果不注意可是会伤肺哟！

护肺日由广州白云山潘高寿药业股份有限公司于2015年发起，五年多以来，倡导工商携手系列活动的方式，一方面可有助于市民树立防霾护肺、辩证治咳用药的健康意识，另一方面有