

报眉广告  
139 307 58 496

## 北京宣武医院神经内科专家会诊

沧州市二医院神经内二科7月17日周六上午,特邀北京宣武医院神经内科会诊中心主任李存江教授来院为:神经内科疑难杂症、脱髓鞘病、中枢神经系统感染性疾病和特殊类型脑血管病等会诊。(限10名)  
会诊地点:市二医院本部A座五楼神经内二科 李东旭 15833179897 冀荣花 13700373188

地址:沧州市二医院本部A座五楼神经内二科

# 钟南山院士也是一名“80多岁的高血压患者” 他的降压秘方是坚持吃药坚持运动

一个80多岁且患有高血压的老人是什么样的?很多人脑海中浮现的形象可能是这样的:卧床不起、步履蹒跚、老态龙钟,走路都需要拄着拐杖……

如果你看到85岁的中国工程院院士钟南山,可能会对“80多岁的高血压患者”有新的认识。已经85岁的钟南山,在镜头前健步如飞、精神饱满,奋战在抗疫一线。这让人很难想象,如此活力十足的钟南山院士,也是一名高血压患者。



钟南山正在锻炼。

4月,钟南山在厦门接受媒体采访时透露,他已经患有高血压20多年了,并且有家族遗传史。但高血压好像并没有在他身体上留下丝毫痕迹,也没有任何并发症。他和血压正常的人没什么两样,甚至看起来比很多人还要健康、硬朗。

不得不说,钟南山是所有高血压患者的模范代表。他以下几条对抗高血压的经验——

### 坚持吃药

被确诊为高血压后,最重要的就是按时、按量服药,这对高血压的控制非常重要。即使是钟南山,在高血压面前也要坚持服药,并且一直坚持就是20多年。也正是因

为按时按量服用降压药,钟南山才把血压控制得非常稳定,减少或者避免了高血压对身体脏器的危害。

### 早期干预

钟南山在接受采访时说,控制血压,最重要的一点就是早期干预,也就是我们常说的早发现、早治疗。这样,身体就能早受益。

除了必要的药物之外,健康的生活方式也是对抗高血压的有效“武器”。长期坚持,不仅可以降压,还可以延迟或减少患者对降压药的依赖。

### 坚持运动

1936年出生的钟南山,

运动生涯由来已久。

当年,在北京医科大学就读期间,他的体育成绩就非常突出,一些指标甚至都比得上专业运动员了。

之前,在媒体采访中,他就曾自豪地表示:“当年,我100米短跑速度,最快是11秒20,挺举最重举起100公斤……”除了坚持跑步和举重,钟南山从年轻时就对篮球、足球、游泳……都很热爱。

我们常说“运动是最好的保养品”,而85岁的钟南山就是这句话的践行者。几十年过去了,他的身材依旧不比年轻人差。

在对待运动的态度上,钟南山表示:锻炼就像吃饭一样,是生活的一部分。

### 健康饮食

2019年5月17日,在亚洲美食节美食与健康养生论坛上,钟南山特别强调了两个问题:

第一,人不要吃得过饱。这是中医的传统说法。

第二,要减少油、盐、糖的摄入。以盐的摄入为例,《中国居民膳食指南》推荐,每人每日摄入盐应少于6克。世界著名医学杂志《柳叶刀》中的文章则称,每人每日的盐摄入量最好在3克左右。统计结果显示,每天摄入超过10克盐时,每增加1克盐,高血压的患病率便会增加1%。广东的美食一般不太咸,因此高血压的患病率远比北方低。

钟南山此前在媒体采访中曾透露,自己的饮食基本都遵循了低盐、低脂、低热量的原则,并注意饮食结构合理搭配,还要多吃蔬菜、水果。这样的膳食搭配,对预防和治疗高血压具有一定的帮助。

### 充足睡眠

工作虽很多,但钟南山的生活还是很有规律的。他一般晚上11点多睡觉,早上7点起床,中午再休息半个小时,补足每天8小时睡眠。

钟南山说:“午觉是一个很重要的‘加油站’。我每天午休半小时,午休对一天的工作影响很大,特别是对下午的工作。我生活在广东,温度相对比较高,人容易疲倦,午睡一会儿,下午工作起来精力就会充足一些。现在,已经有比较多的人坚持午睡了,这是一个好习惯。”

### 学会减压

忙完一天的工作,钟南山每晚都会用两三分钟的时间进行一下深呼吸,以便让自己卸下一天的疲劳感,使身心进入到安宁的状态。他的呼吸方法是这样的——

微垂眼帘,慢慢由鼻孔吸气,吸气过程中,胸廓会自然上提,腹部会慢慢鼓起。再继续吸气,使整个肺充满空气,这时,肋骨部分会上抬,胸腔会扩大。这样吸气5秒—10秒后,屏住呼吸,停顿2秒—3秒,然后再慢慢地呼气。接下来,再开始新的呼吸。

钟南山说,这种深呼吸减压法,不仅能调节心态,还能够调节心律,对降低血压也有帮助,并且,颈部的不适,也可以由此得以减轻。

这种深呼吸减压方法的要点,一是不需要大口呼吸,要平静地一呼一吸;二是要深,安静地深呼吸。一定要让吸进的空气暂停一下,再慢慢呼出,腹部要鼓起来。另外,要在空气质量良好的环境中进行。

据《健康时报》

## 健康微观点

### 吹电扇有讲究

近日,广西南宁一男孩戴着挂脖风扇睡着,醒来时发现自己面瘫了。

医生说,风扇长时间对着人体的一个地方吹,经络气血会运行不畅,从而导致面瘫。夏季想长时间吹风扇的话,可以让电风扇对着墙角吹。这样,风会沿着四周的墙壁形成“环绕风”,不仅凉快,还不会因对着身体吹而产生不必要的健康问题。

——《生命时报》

### 三步对抗焦虑

焦虑就像心灵感冒,会给身体和心理带来一系列损伤。做到以下三步,可以让你与焦虑“和平共处”——

1.揪出根源。先分析一下焦虑感到底来自哪里,然后各个击破。2.不想结果。做任何事都会面临挑战,紧张是正常的,这被称为预期性焦虑。此时,不要过多地去想结果,而要试着从中获得成就感。3.深呼吸。尝试用鼻子深吸一口气,然后从嘴里慢慢地呼出,持续这个动作1分钟。

——《健康时报》

### 胖人比瘦人更容易快乐

英国布里斯托大学的研究人员对英国生理数据库50万多名男女的生理数据进行了扫描,此次研究结果印证了此前公认的肥胖对健康的危害,还有一项新发现:胖一点的人,心理状态比瘦人稳定,也更容易感到开心快乐。具体来说就是:有较高体重指数的遗传基因的人们,一般不太容易感到紧张不安。

——《健康时报》

### 口重的人更易骨质疏松

平时吃得太咸的人,缺钙风险比一般人高。

食盐的主要成分是氯化钠,钠和钙在机体会随血液来到肾脏,它们会被肾脏重吸收。在重吸收过程中,钙和钠是竞争关系,大量的钠会制约钙的重吸收。无法回到循环系统中的钙,会随着尿液排出体外。研究表明,每摄入500毫克钠,尿钙排泄会增加10毫克。因此,“少吃盐就是多补钙”的说法是有道理的。

——《生命时报》

## 分类广告

电话:13931760178(微信同号)

招聘广告专栏

### 食品商贸公司招聘

1.冷库库管:有夜班,年薪6-8万;2.操作工:有夜班,限男性;3.司机:4000-10000元/月,C本即可,有开过厢式货车经验的优先;4.票据员:3000-4000元/月,负责订单收集,打印;政策监督执行,数据统计等工作;5.业务员:3000元+提成工资,上不封顶,男女不限,区域:市区;6.业务主管:年薪8万起;以上人员三个月后上五险,年龄要求40岁以下;7.仓库拣货员,要求:年龄45岁以下,会操作智能手机,吃苦耐劳,待遇4000-8000元。以上人员可提供全部吃住。工作地点:沧县纸房头工业园区 电话:13931760178(微信同号)

### 帮你找员工 代理员工招聘 招聘资源置换

电话:13931760178(微信同号)  
抖音:658502136



### 沧州源顺塑料制品有限公司

1.男工20名,要求身体健康,能够吃苦耐劳,工资待遇,6000-8000元,两班倒;2.维修工2名,45-55岁,身体健康,工资3500-5000元;3.叉车工1名,要求30-50岁,工资4000元,8小时工作制;4.内勤2名,女30-40岁,初中,工资2800-3500元;5.涂布机操作工5名,要求35-45岁,6000-8000元。以上人员单位可住,中午有工作餐。电话:0317-4842518 手机:18713092895 联系人:黄厂长 地址:沧县姚官屯工业路7号

### 物业公司招聘

行政办公文员,女,工作认真负责,形象好气质佳,3000-5000元,交保险,月休4天;学校保安员:男,60岁以下,待遇面议。电话:0317-2162333 16630867126

### 新店高薪诚聘

休闲小吃招聘员工6名,女,年龄45岁以下,工资3000-3500元,工作简单,易学会,易上手,工作环境好。地址:沧州市运河区老华北后身颐和新世界底商 电话:15231665858 王经理

### 千百和水厂招聘

送水司机,男,50岁以下,身体健康,4000-5000元/月,有经验的优先,单位可住,管中餐。电话:13831703235 邢经理

### 沧州市远景五金制品有限公司招

装配工、包装工各10名,男女不限,50岁以下,4000-5000元/月,8小时工作制,有经验的优先,日工或是计件。道东居住的优先,夫妻工可住,有炊具。地址:沧州市鞠官屯东污水处理厂附近(604、615路经过) 电话:13930798266 王经理

### 沧州市彩瑞广告材料公司招聘

一、厢货司机:C本5000-7000元;二、仓库工人:货物入库出库4000-5000元(可以只上18:00点晚班按小时计工资);三、电话跟单员(女):3000-4000元;四、电三轮送货师傅(男):4000-5000元。以上招聘要求:年龄20-50岁,认真负责,吃苦耐劳,有公休、年终奖,交保险,免费提供食宿。联系电话:18803171801(微信同号)

### 建新蔬菜行招聘

送货工2名,男50岁以下,工资2500-3500元。电话:13131721556 王经理

### 教育中心高薪诚聘

1.英语老师:专科以上学历,有教师资格证,要求2年以上教学经验,5000-10000元;2.运营经理:专科,有运营销售经验优先,5000-10000元;3.幼儿园优秀老师:要求:专科,有教师资格证,有三年以上工作经验,有幼儿教师资格证优先,3500-5500元;4.行政人力资源1名,有行政办公室经验三年以上,有丰富的招聘经验,3500-5500元,以上岗位一经录用,交纳五险,40岁以下,每天工作7个半小时,全职工作,高薪资区面积800平米。地址:沧州市运河区 13931760178(微信同号)