



夏天“高血压痊愈”是假象

王女士患高血压多年，一直控制得很好，平时最大的爱好就是组织小区居民一起跳舞。一天晚饭后，她带着大家正跳得兴起，突然感觉天旋地转晕了过去。到我院心内科就诊，一量血压只有70/40毫米汞柱，经过救治才转危为安。

王女士一直高血压，怎么这次会突然这么低？这其实跟季节有关。夏季天气炎热，人的身体也会随之变化，尤其是血压。高温酷暑下，由于热胀冷缩的原理，人体血管也随之扩张，血管阻力减小，血压就会相应下降。同时，夏季人体多汗，盐分随汗液排出体外，就像吃了利尿剂一般，导致血液容量下降，血压随之降低。于是，一些患者会像王女士那样，出现血压偏低的情况；还有一些患者在监测血压后，发现不吃药竟然也能保持白天血压正常，甚至欣喜地认为自己的“高血压痊愈”了，便停了药。

高血压患者夏季血压降低一定要引起重视，因为他们的血管调节功能已经减退，很难适应血压急剧降低，容易导致重要器官缺血，出现头晕、眼前发黑、晕厥、胸闷、心绞痛发作、心率加快、尿量减少、四肢冰冷等表现，甚至令原有的心脑血管病症加重。除了患有高血压的老人，一些瘦弱的女性也容易被低血压盯上。她们会因为营养不良、血液循环能力较差、机体器官组织功能较弱等原因，一旦遇到天气、外界环境变化，就会感觉头晕、心慌等身体不适。

为防止夏季低血压带来诸多身体不适，建议做到以下几点。

1. 饮水不能少。夏天气温高，看得见和看不见的排汗都会增多，因此需要保证饮水量，如果没有合并心衰、肾功能不全等疾病，每天应保证喝2000毫升水。若出现急性水性腹泻（拉稀），应适当补充淡盐水，并服用止泻药。

2. 动作不宜快。起床或从椅子上站起来时动作要慢，最好先坐或起立后站3分钟再行走。

3. 用药遵医嘱。高血压患者个体差异大，不要擅自增加剂量或合用药物，注意降压药的使用方法；老人一般不主张睡前服用多种降压药，除非医生有特别交代；尽量选用长效制剂，需要整粒吞服的长效剂型不能掰开吃。

4. 症状要明了。如果出现头晕、胸闷、乏力等症状，要怀疑低血压，尽早就诊。（刘健）



常玩手机肌肉劳损 老吹冷风循环受阻 背包太重造成僵硬 十大顽症 颈椎病排第二

一转头脖子就咯吱咯吱地响，肩颈处总觉得酸累，低一会儿头就感觉脑袋仿佛有千斤重……别掉以轻心，你可能患上了颈椎病。它在世界卫生组织曾经公布的“全球十大顽症”中，高居第二位。《2019年职场人健康力报告》调研数据显示，白领们最担心的健康问题就是颈椎、腰椎疾病，占比高达67.9%。

小习惯积累大麻烦

人类颈椎承受的巨大压力，是在远古进化过程中逐渐形成的。《人类简史》在“思考”的代价中提到，人类的大脑体积明显大于其他哺乳动物，这是智力提升的结果，却也成为身体的庞大负担。特别是人类直立行走后，“纤细”的颈椎不得不撑起被巨大头盖骨保护的大脑，压力随之倍增。中国中医科学院望京医院骨关节科主任医师温建民说，诸如久坐、长时间低头看手机等日常习惯，更让颈椎难堪重负。

错误工作姿势 长期低头可造成颈后部肌肉韧带组织的劳损，屈颈状态下，椎间盘的内压大大高于正常体位，因此经常低头或保持一个姿势不动工作的人，颈椎病发病率相对更高。此外，某些头颈常要向一个方向转动的职业，如手术室护士、交通警察、教师等也很容易出现颈部劳损。

不良睡眠姿势 睡前卧位看书或电视、睡觉用高枕或无枕、窝在行驶的车上睡觉、午休时趴在桌子上睡觉等，都容易因姿势不良致使颈部肌肉处于长期疲劳状态，造成颈椎损伤。

不当锻炼方式 超过颈部耐量的活

动或运动，如以头颈部为负重支撑点的倒立或翻筋斗等，均可加重颈椎负荷，在缺乏正确指导的情况下，极易造成运动损伤。

不注意保暖 颈椎怕冻，如果在冬季不做好颈部保暖，寒冷就会使其出现肌肉痉挛、小血管收缩、淋巴回流减慢、软组织血液循环障碍等，继而产生无菌性炎症，诱发颈椎病。

肩颈挂背重物 在脖子上长时间挂手机或比较重的耳机，都可能让颈椎承受较大压力；学生书包过重也会造成颈椎疲劳，产生僵硬感。

颈椎发出的“求救”信号

近年来，颈椎病已经超过腰椎间盘突出，成为最高发的脊柱退行性疾病。但它不是一朝一夕形成的，也不会突然发病，专家提醒，当身体出现以下几个信号时，要尤其注意：颈肩部酸痛；上肢无力，有时伴有手指发麻、皮肤触觉减退，神经根型颈椎病患者往往还有上肢运动障碍表现；头晕以及眼前发黑等，严重者会感觉房屋旋转，恶心呕吐、晕倒，甚至卧床不起；下肢无力，两脚麻木，以致走路不稳，有踩在棉花上的感觉。

病情处于早期者要注意纠正生活中的不良姿势，调整桌椅高度、电脑高度，不要平视或明显俯视，以微仰视为宜；注意颈部保暖，避免长时间吹空调；枕头高度以10~15厘米为宜；长时间工作后适当放松颈部肌肉；积极锻炼，尤其是做背肌锻炼。

用适当方法缓解颈椎病

用对按摩方式，缓解肩颈酸痛 放

松脖子，用拳头轻轻敲打颈椎后外侧（不要从正面敲击颈椎），并按揉肌肉痛点。按揉时应将拇指屈起，用指部关节顶着痛点轻压揉按。推压颈部韧带也能缓解酸痛，用拇指一点一点推压脖子后面的正中线，或用手搓脖子后面，以感觉发热为宜。如果觉得两侧肩膀疼痛，可将右手放在左肩正中点上，以中指作为着力点，按揉一会儿，再换左手按揉右肩。或将手放在后背上，向左缓慢转身，看脚后跟5秒钟，再看右斜上方45度角，保持5秒，再换另外一侧做同样动作。

按摩主要通过缓解颈肩肌群的紧张和痉挛，以及松解神经根及软组织黏连来缓解症状。但它无法使椎间盘复位，也无法完全治愈颈椎病，如果按摩力度把握不好，还会加重病情。所以专家提醒，按揉动作一定要轻柔，不可力度过大。

锻炼头颈部，强化背部肌肉 耸肩，双手自然下垂，在耸肩的同时，努力让两个肩胛骨往中间靠，后背出现酸胀感后，保持几分钟，再慢慢放松，休息片刻再重复这个动作，可有效锻炼背部肌肉。扩胸，取站姿或坐姿，把双手搭在肩膀上，做大幅度扩胸，尽量活动到整个后背。颈椎病患者在锻炼时，建议不要做后仰动作，特别是老年人，过度后仰容易跌倒，还可能造成脊髓挤压，诱发瘫痪；在做前屈、后仰、左右转头等动作时，一定要慢，次数多少可因人而异。

陈雪丽提醒，感觉颈肩疼痛时不要自行服用止痛药，以免掩盖真实病情。在感觉病情比较严重，已经影响正常生活时，一定要及时就医。

（高嘉悦）

素食者更易患抑郁症

据国外媒体报道，美国最新一项研究表明，素食或者纯素食主义者可能会增大患抑郁症的风险，以素食为主的人群服用精神疾病处方药的概率是普通人的3倍，同时该人群更容易自杀。

这份研究报告是基于16万份调研数据得出的，同时结果还显示，三分之一的

素食者可能患有抑郁症或者焦虑症。研究人员回顾了18项关于精神健康和吃肉习惯之间关联性的研究报告，共涉及160257份参与者。

研究报告作者、阿拉巴马大学爱德华·亚彻博士说：“虽然肉食和素食主义的健康风险和益处已争议数个世纪，但我们

的研究结果显示，肉食主义者拥有更好的心理健康。”

英国心脏病咨询师阿西姆·马尔霍特拉称，纯素食者或出于伦理原因的素食者，需要在保护心理健康方面多加注意。

（卡麦拉）