



# 预防高血压,从调节饮食入手 合理膳食结构 谨记“十字诀”

俗话说,病从口入。山川大药房常年应诊名中医郑亚夫认为这句话有一定的道理,因为相当一部分高血压是吃出来的。因此,预防高血压首先应该从调节饮食入手,包括控制食量、调节膳食结构、改变不良饮食习惯等。

记者 施美园

## 做到 一二三四五

合理营养是健康的第一基石。根据中国营养学会的建议,郑亚夫将合理营养归纳为 一二三四五 和 红黄绿白黑 十个字。

一 是指每日一袋牛奶。我国成年人每日需摄入800毫克钙。每袋牛奶250毫升,含钙约300毫克,牛奶含钙高且较易吸收。牛奶还富含优质蛋白质等。

二 是指每日250克左右碳水

化合物,相当于主食300克左右。

三 是指每日三份高蛋白食品。每份高蛋白食品相当于如下一项:50克瘦肉,100克豆腐,一个大鸡蛋,25克黄豆,100克鱼虾、100克鸡肉。人体无蛋白仓库,过多食用蛋白食品不仅不能被贮存,反而对肠道、肾脏、代谢均有害无益。

四 是指四句话,即有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱。

郑亚夫进一步解释,粗细粮搭配才能提高蛋白质利用率,粗粮的纤维素有助于降血糖;过多甜食会造成肥胖、高胆固醇和高甘油三酯血症;盐摄入过量易直接导致血压升高;三四五顿指总量控制,少量多餐可使血糖波动幅度及胰岛分泌幅度变化趋缓。

五 是指成人每日至少食入500克蔬菜及水果。

## 多吃“红黄绿白黑”

除了要做到膳食平衡,还可以适当多吃 红黄绿白黑 五种保健食品。

红 指红葡萄酒。有关研究指出,每日饮用50~100毫升红葡萄酒,能升高高密度脂蛋白胆固醇含量。

黄 指黄色蔬菜。如胡萝卜、红薯、南瓜、玉米、西红柿。这类蔬菜富

含胡萝卜素,能在体内转化成维生素A,有利于提高机体免疫力,利于预防高血压。

绿 是指绿茶。绿茶含茶多酚最多,有较强的抗氧化自由基、抗动脉粥样硬化和防癌作用。

白 指燕麦粉及燕麦片。每日50克燕麦片煮粥,能使胆固醇、甘油三酯下降。

黑 指黑木耳。每日10~15克即有明显的抗血小板聚集、抗凝、降胆固醇作用。

此外,吸烟酗酒等不良嗜好可能直接导致高血压的发生,因此预防高血压还有一项重要措施就是戒除这些不良嗜好。

专家顾问团QQ:892262844  
郑亚夫坐诊时间:每周一全天



记者 施美园 应玲菲

26岁的白领小王很苦恼,她身高1.53米,体重却超过65公斤,可是,平常小王的食量并不大。最近,她到医院咨询原因,是不是身体出了毛病。医生提醒小王,她患有痔疮,很可能是导致她肥胖的主要因素。痔疮会导致肥胖?这让小王百思不得其解。

对此,市普济护理医院肛肠外科主任杨林表示,痔疮确实会导致身体肥胖。

痔疮会影响新陈代谢

杨林介绍,许多痔疮患者因为肛门组织血管肿胀常有刺痛感、行动不便,加上经常久坐,血液循环受阻,新陈代谢减缓。此外,三餐不均衡,饮

# 吃得少还是胖 或是痔疮惹的祸

食不健康,不仅导致了痔疮,肥胖也随之而来。痔疮严重者还会便血,血液循环不正常,影响身体的新陈代谢,毒素积累在腹部,长此以往,形成了肚臃、虚胖。

女性更易患痔疮

杨林介绍,结合临床统计,女性患痔疮的概率要远远高于男性,几乎占痔疮患者总人数的80%以上。造成其病发的主要原因除了与日常生活饮食习惯有一定的关系外,最主要的就是女性的生理结构所致,加之妊娠、分娩等原因,其肛门直肠部所承受的压力较男性大,对肛门直肠的功能、局部血液循环均易产生不良影响,故痔疮的发病率女性比男性高。

此外,女性痔疮的治愈率要远远低于男性患者,因为女性怕羞、怕痛

的心理特点,在痔疮病发后多会拖延或采用药物进行缓解,综合这些原因导致了女性患者朋友痔疮病情恶化,生活及工作都受到较大的影响。

得了痔疮应少吃葱姜蒜

那么,痔疮患者生活中要注意什么呢?杨林表示,在日常生活中,得了痔疮的市民尤其要保证良好的饮食习惯。不吃辛辣食物,尽量少吃刺激性饮食,如白酒、黄酒、辣椒、胡椒、生姜、大茴香、蒜、葱等,因辛辣食物对直肠黏膜有直接刺激作用,使之充血明显,排便时有肛门灼痛,虽说吃辛辣食物不一定是引起痔疮的主要原因,但过量食用,会引起直肠血管、神经功能紊乱,血液循环障碍,易于成痔或使痔疮症状加重。

健康保健咨询QQ:383368666

# 口腔专家解读 种植牙使用寿命

记者 施美园

种植牙的寿命到底有多长?这几乎是每一位种植牙患者都想知道的问题。市康美诺口腔医院特邀种植专家,浙江大学医学院附属口腔医院主任医师、博士生导师何福明介绍,截至目前,世界上种植牙的使用寿命最长的已达48年。

## 世界上第一副种植牙 寿命超40年

何福明分享了两个经典案例。1965年,在种植牙的发源地瑞典,有一位医生发明了种植牙技术,瑞典人科斯塔·拉逊乐(Gosta Larssor)成了世界上第一例接受种植牙的患者。这颗种植牙为科斯塔·拉逊乐服务了整整42年,直到2007年他去世时,种植牙仍然完好无损。

目前种植牙最长使用寿命的世界纪录由瑞典人史芬·约翰逊(Sven Johansson)保持。他在1967年做了种植牙,如今他已是88岁高龄,口腔中由11枚纯钛种植牙根支持的全口固定假牙已长达48年,一直功能良好。

何福明表示,时隔近半个世纪,种植业已发生翻天覆地的变化。比如40年前种植牙对患者的颌骨条件有着近乎苛刻的要求,而现在拔牙后即刻种植、即刻负载、计算机辅助种植、微创种植、软硬组织移植和增量技术,使得不能种植的情况越来越少见。所以,从技术方面而言,现在的种植牙使用寿命理应超越40年前。

## 影响种植牙寿命的 三个主要因素

何福明提示,有三个至关重要的因素影响种植牙使用寿命。

首先是医生的水平,这决定了种植牙根是否植入到最佳位置,种植体周围软硬组织是否经过了最优化处理,种植体上部修复设计是否合理等;其次是种植体的品牌和设计,好的种植系统经得起时间的考验;第三个因素是患者自身的使用和维护,如果能遵照医嘱,认真刷牙、坚持复诊,就能大大延长种植牙的使用寿命。

据悉,11月8日,康美诺口腔医院将再次特邀何福明亲诊,为牙齿缺失市民亲自制定种植方案,有需求的市民可预约。



扫一扫  
获取更多护牙知识



**菇尔康**  
GUERKANG

浙江省灵芝专家  
倡导健康养生新理念

灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉

浙江菇尔康生物科技有限公司

Tel:8703531613626795758615758