

### · 情爱养生 ·



## 伴侣快乐, 你会更长寿

先前一项研究显示, 伴侣快乐有助于婚姻长久。荷兰蒂尔堡大学一项最新研究显示, 伴侣快乐的好处不止这些, 还有助于长寿。

研究论文由最新一期美国《心理学》期刊刊载。荷兰研究人员在全国范围内选取4400对50岁以上夫妇或情侣, 让他们报告生活满意度以及多种可能与死亡风险相关的因素, 包括伴侣的支持和体育活动频率, 还让研究对象自己评估健康状况, 了解他们的受教育程度、家庭收入、确诊的疾病等情况。8年随访结束时, 大约16%的研究对象去世。

研究人员发现, 去世者多为年轻男性, 受教育程度较低、收入较低、体育活动较少、健康状况较差, 且去世者的伴侣关系满意度及其伴侣的生活满意度都较低。数据显示, 伴侣的生活满意度高关联研究对象死亡风险低。即便在计入社会人口统计学主要变量、自我报告的健康状况以及确诊的疾病情况等影响因素以后, 这一关联仍然成立。

研究人员认为, 关联研究对象死亡风险降低的不是获得伴侣支持, 而是伴侣积极活跃、爱运动、生活满意度较高。这类伴侣会带动研究对象积极活跃, 从而降低死亡风险。研究人员说, 这一结果引人思考: 一些健康生活指南是否应该针对夫妇、情侣或者家庭, 而非针对个人? (重庆晚报)

### · 前沿 ·

## 提高癌症新药试验效率有新法

英国曼彻斯特大学近日发布一项研究报告说, 通过分析癌症病人血液样本中的遗传信息, 可更高效及准确地判断他们是否适合新药的临床试验, 从而提高临床试验效率和治疗成功率。

据介绍, 当前开展癌症新药临床试验时, 判断癌症病人是否适合参与, 主要基于他们的癌症类型或基因数据, 这些信息是通过病人肿瘤进行活体组织检查而获取, 但这类信息往往时效性不足, 不一定能真实反映肿瘤的最新情况。

曼彻斯特大学学者领衔的团队在新一期英国《自然·医学》杂志上报告一种新方法, 可利用癌症病人的血液样本分析他们肿瘤的最新基因信息, 从而做出更准确的判断。在这项可行性研究中, 首批100名病人参加了血检, 成功筛选出11人参加一项药物临床试验。

报告通讯作者、该校的马修·克雷布斯说, 通过血检来了解与病人肿瘤相关的遗传缺陷信息, 能够让更符合条件并有可能获得更好疗效的病人参与特定新药的临床试验。

研究人员介绍, 下一步他们将继续优化血检方法, 提升准确度, 以更好地了解癌症病人的最新病情。 (健康报网)

### · 专家说法 ·

受访专家: 原北京老年医院中医科主任 刘德泉

## 不要背手走 少坐软沙发 练习贴墙站 人老了, 更要抬头挺胸

一提到老人的形象, 很多人会想到驼背、弯腰、拄拐。其实, 这不应该是老人的标志。年纪大了, 更应抬头挺胸, 不仅彰显活力, 更有益身心。

更年期后, 体内激素水平显著下降, 肌肉的强度、弹性随之下滑。当背部肌群松弛时, 脊柱的自然生理弯度进一步增大。人驼背时, 身体会有一定曲度, 正常人胸廓中心的高度约20~25厘米, 驼背后这个高度减少3~5厘米。如此一来, 呼吸的顺畅性就会受到阻碍, 进而影响肺活量。有研究发现, 挺起胸膛可使肺活量增加20%左右。肺活量增加有利于提升身体供氧能力, 从而提高心肺功能。

原北京老年医院中医科主任刘德泉建议, 大家应从45岁开始预防变矮和延缓驼背。

1. 防止坐姿、走路姿势不正确引起习惯性驼背, 平时看手机或报纸等建议靠在椅背而非弯腰浏览。走路要昂首挺胸、大步向前, 有些老人喜欢背手走, 这样反而会养成头部低垂的习惯, 久而久之, 背部弯曲。

2. 可在家中多处进行防驼背锻炼。平时尽量少坐软沙发, 坐在椅子上时, 后背紧靠椅背, 双手自然下垂, 目视前方; 仰卧床上时, 在驼背处垫上稍软点、约5厘米厚的垫子, 四肢和肩膀放松, 双手张开, 平摊于

两侧。还可在家练习贴墙站, 脚后跟、臀部、肩部以及头部都尽量贴墙, 缓慢呼吸, 大约站10~15分钟。

3. 尽量不要长时间端坐。不建议长时间打麻将、打牌、看电视, 坐30分钟, 最好站起来, 稍微挺直腰背, 缓慢转动身体做扩胸运动。

4. 多补充含钙食品。饮食均衡是保证身体健康的基础, 但对钙元素流失严重的老人, 应注意多摄入豆制品、乳制品等富含钙质的食物。另外, 也要注意适当吃些鸡肉、鱼肉等肉制品以补充蛋白质, 提升肌肉力量。

(记者 李爽)(生命时报)

### · 专家说法 ·

人参、鹿茸……药店里最抢眼的海报和陈列品, 大多都与补药有关。上了年纪的朋友相聚谈起养生, 谈的也往往是“吃什么能补补身”。不少人都想方设法地进补, 可是, 真的都需要、适合进补吗?

目前, 我国有大约两亿高血压患者。美国心脏学会的新版美国高血压指南把高血压标准降低了10毫米汞柱, 也就是超过130/80的即为高血压。目前国内尚未接纳此标准, 但假如按此标准, 国内高血压患者或达5亿。广州中医药大学第一附属医院心血管科副教授、医学博士彭锐指出, 这一大类的高血压人群, 大部分都不适合服用补益类的中药。同时, 他还留意到, 近期到医院就诊的高血压患者增加, 分析原因, 与近期两大因素有关。

## 高血压患者莫随意进补

### 高血压患者多不适合进补

出门诊的时候, 常有高血压等患者问彭锐: “医生, 你说我吃什么补一补好?” 每到这个时候, 彭锐都会认真地告诉他们: “你们的体质, 随便补是要出问题的。”

“高血压患者的证型多数是阴虚火旺、肝肾阴虚、肝阳上亢类型, 吃人参、党参、鹿茸、黄芪等补益气血的中药材‘进补’, 不但对病情无益, 反而是火上浇油, 可能诱发血压上升甚至心脑血管意外。”彭锐说, 中医里有补气作用的食物、药材, 多数都有升

压效果。而实际上, 高血压患者本身很少属于气虚、阳虚型。对于本身就已肥胖、高血压的患者来说, “用‘补’还不如用‘泻’。”

一般来说, 天麻、女贞子、早莲草等滋养肝肾的中药材, 比较适合高血压患者调养身体。高血压患者在春季可以服用天麻炖鱼头汤、土茯苓炖甲鱼汤等, 注意不要太咸。但他建议, 最好还是咨询中医师, 根据个人的体质和病情来选择。

### 近期高血压患者血压波动大

彭锐介绍, 最近一个多月, 到医院心血管科就诊的高血压患者持续处于高位。他分析, 这与两个因素的叠加效应有关。

一是前一段时间春节期间, 不少人饮食起居生活节律失常, 这对高血压患者来说危害尤其大。“之前我们提到‘进补’, 其实高血压患者最好的‘进补’方法, 就是管住嘴、迈开腿, 同时心理上给自己减压。”他指出, 研究显示, 每周4次40分钟以上的有氧运动, 长期, 血压可以降低10~20毫米汞柱——要注意的是, 一旦停止运动一周以上, 血压又会恢复到之前水平甚至更高。

另一方面, 现在很多人, 尤其是年轻的高血压患者, 都是在长期的慢性应激状态下产生的, 因此要为自己做好心理调适。

规律服用降压药也是血压控制的一个关键。“有的高血压患者, 对待吃药这件事比较随意, 来了

就跟医生说: ‘医生, 帮我开点药把血压降下来。’但实际上吃降压药的目的, 不是为了单纯地把血压降下来, 而是为了预防五年、十年以后中风、心肌梗死等心血管意外事件。”彭锐说。目前有五大类降压药, 每一类都有不同的适应人群, 需要和医生详细沟通其他合并症、生活作息等情况。

比如, 合并痛风的患者不适合用利尿剂, 肾动脉狭窄患者不适合用ARB(血管紧张素受体阻滞剂)或ACEI(血管紧张素转换酶抑制剂); 某些降压药物合用可以减少副作用增加疗效, 如CCB(钙离子拮抗剂)+ARB(血管紧张素受体阻滞剂)、CCB(钙离子拮抗剂)+利尿剂等。通常人的血压在清晨最高, 所以往往是在清晨服用降压药, 对于上夜班、作息黑白颠倒的高血压患者来说, 血压峰值可能在傍晚才出现, 这就需要监测24小时血压, 并且由医生判断服药时机。

### 天气冷暖不定血管压力“山大”



而造成最近高血压患者就诊增加的另一个因素, 与春季寒温不定的天气有关。彭锐说, 人体的血管也遵循“热胀冷缩”的原理, 当气温下降, 周围血管收缩, 增加了血流的阻力, 血压也随之上升。因此冬季和夏季, 同一个人的血压可能会相差20毫米汞柱, 而目前广州昼夜温差较大, 老年人血管弹性功能下降, 也容易产生较大血压波动。

彭锐建议, 高血压患者近期应该密切监测血压, 如有不适及时就医。

随着天气回暖, 病毒也再度活跃。彭锐提醒, 高血压患者要特别注意预防流感, “感染流感后, 血压升高、心率加快, 心脏负荷增加, 有可能加重基础病。而且, 病毒感染还可能合并细菌感染, 靠老人自身免疫力很难抵抗。”感冒后服用中药, 要注意区分感冒症状是寒象还是热象, 如果是畏寒怕冷、流清鼻涕等寒象表现, 可以服用些温性的中草药, 而不适合服用维C银翘片等清热解毒类感冒药。

(记者 伍仞)(广州日报)

### · 健康315 ·

## 医院“小药”成网红 监管要对症下药

医疗机构制剂也称为医院制剂、院内制剂, 老百姓俗称“医院小药”。一些价格便宜、疗效好的院内制剂被追捧成“明星小药”, 很是紧俏抢手, 于是有人念起了生意经, 他们特意到医院挂号, 把院内制剂开出去, 然后在电商平台、微信上加价销售。

医院制剂属于特殊药品, 根据相关法律法规, 医疗机构配制的制剂不得在市场上销售或者变相销售, 不能在购物网站、微信朋友圈、微信群、市场等医疗机构外售卖, 即使是在医疗机构内销售, 也应严格按照制剂说明书使用。可见不具备相关资质的微商贩卖“明星小药”多是处方药, 使用之前必须由专业医生检查判断后, 认为患者有需要用该药物才能使用, 否则很容易出现药物滥用等安全风险。更可怕的是, 一些不良之徒挂羊头卖狗肉, 打着祖传秘方、特效药的幌子网售未经批准的“医院制剂”, 这些所谓的“小药”无文号、无配制单位、无有效期、无批号等, 实则就是假药, 无异于谋财害命。

“明星小药”网络畅销, 漠视法规, 唯利是图, 药不对症轻则贻误病情, 扰乱市场秩序, 重则危及患者生命和公共健康。对此, 有关部门应及时出手, 制止各种“明星小药”在网络肆意兜售。电商、微信平台要及时屏蔽相关信息, 关停相关账号, 截断灰色利益链条, 而广大消费者要克服怕麻烦、图省事的心理, 要到正规医疗机构看病就医, 不要随意听信微商的一面之词。

(斯涵涵)(山西晚报)

### · 教你一方 ·

## 睡不好, 景天芪枣炖瘦肉

广东省中医院心血管病专科主任医师 胡世云

平时心思重、压力大的人士常有心悸、失眠多梦等症。推荐一款“景天芪枣炖瘦肉”, 具有补气养心、养血安神的功效。取红景天10克、黄芪15克、莲子肉10克、大枣5枚、瘦肉300克; 瘦肉洗净切块, 与洗净的其他食材一齐放入砂锅, 加适量清水, 用大火煮开后, 转小火慢慢熬煮一小时, 加盐调味即可。

红景天生长在紫外线极强、昼夜温差极大的高海拔地区, 主要分布在俄罗斯西伯利亚以及我国东北等高纬度严寒地区, 具有很强的环境适应性和顽强的生命力。中医认为, 它具有扶正固本、滋补强身的作用, 在《本草纲目》和藏医的《四部医典》中均有记录, 被列为上品, 有“东方神草”“高原人参”的美誉。红景天入药, 用的是干燥根和根茎, 其味甘苦、性平, 归心、肺经, 具有益气活血、通脉平喘之功效, 主要可治疗气虚血瘀、胸痹心痛、中风偏瘫、倦怠气喘等症。现代研究也认为, 红景天能抗疲劳、抗衰老、增强心血管系统功能, 还对肝纤维化和肿瘤有抑制作用。配伍补虚的黄芪、安神的莲子, 安神助眠效果较佳。 (生命时报)

### · 研究表明 ·

## 孕妇个子矮 需防高血压

日本国家儿童健康与发展中心一项研究表明, 孕妇的身高与妊娠高血压发病风险之间有密切关系, 身材越矮, 发病风险越高, 而且胎盘早剥和小龄胎儿的发病风险也越高。

该项研究使用日本妇产科学会数据库, 对超过20万人的数据进行了分析。研究人员把数据人群分成了四组, 发现身材最低组(154厘米以下)与身材最高组(162厘米以上)相比, 妊娠高血压发病率1.35倍、胎盘早剥发病率1.20倍、小龄胎儿发病率1.09倍。之后再以遵守医嘱的人为对象进行数据分析显示, 妊娠高血压发病率降低了九成。

研究人员认为, 妊娠高血压孕妇, 内服小剂量阿司匹林能起到一定的预防作用。 (敬稳)(中国妇女报)

