



重点关注

浅谈高血压患者的科学饮食

近年来,随着生活方式的转变,高血压的发病率呈现上升且年轻化的趋势。除遗传因素外,不合理的饮食结构、缺乏运动、长期精神紧张等是重要的诱因。尤其在饮食上,实现从“吃爽”到“吃对”的转变,对于高血压患者及血压偏高的人群来说,是控制病情、维护健康的关键一环,其重要性不亚于药物治疗。

高血压患者的合理饮食并非一味地“少吃”或“吃素”,而是遵循科学的营养原则。其核心可概括为:低钠、补钾、增钙镁、富纤维,并控制总热量与脂肪。

严格控制钠盐

饮食调控的“重中之重”

一、控制钠盐摄入的必要性

钠盐摄入过多是导致血压升高最明确的饮食因素。减少钠盐摄入是降压效果最直接的方法。世界卫生组织建议,成人每日食盐摄入量应低于5克(约一啤酒瓶盖)。高血压患者尤其应严格遵循,日常应避免咸菜、腊肉、腐乳等高盐腌制食品。而且要警惕“隐形盐”,许多吃起来不太咸的加工食品实则含钠惊人,比如调味品包括酱油、蚝油、鸡

精、豆豉、各种酱料等;加工肉制品包括火腿、香肠、培根、肉松等;零食饮料包括薯片、话梅、方便面、部分运动饮料等。另外,外卖与餐馆的菜肴为追求口味,通常大量使用盐和调味品,会让我们的盐摄入量不知不觉超标。

二、实用减盐技巧

一是烹饪有方:多采用蒸、煮、凉拌等方式。善用葱、姜、蒜、醋、花椒、柠檬汁、香菇等天然食材提味,减少对盐和酱油的依赖。出锅前再撒盐,能使咸味更突出,从而减少用量。二是购物有识:购买包装食品时,仔细查看营养成分表中的“钠”含量,选择低钠产品。

学习DASH饮食模式

被证实的降压饮食方案

DASH饮食(防控高血压饮食)模式是一种被大量研究证实能有效降低血压的饮食模式。其精髓在于增加钾、钙、镁和膳食纤维的摄入,帮助对抗钠的不良影响,保护血管。

一、推荐的食物

1. 足量蔬果。建议每日食用不少于500克的蔬菜和200至350克的水果。它们富含钾、镁和纤维,有助排钠、舒缓血管。推荐菠菜、西兰

花、香蕉、橙子、番茄等。

2. 主食选全谷。用燕麦、糙米、全麦面包、藜麦等全谷物替代部分精制白米面。它们富含的膳食纤维和镁对控制血压有益。

3. 常伴低脂肪奶。低脂牛奶、酸奶是优质钙的重要来源,充足的钙利于血管健康。

4. 优选蛋白质。多吃鱼类,特别是富含Omega-3脂肪酸的三文鱼、鲭鱼等深海鱼,每周2至3次。适量选择去皮禽肉、豆制品(如豆腐、豆浆)和各类坚果(每日一小把)。

5. 用好健康脂肪。烹饪选用植物油(如橄榄油、菜籽油),适量摄入牛油果、坚果,避免动物油和人工反式脂肪(常见于糕点、油炸食品)。

二、需重点限制的食物

1. 高盐食物:咸菜、腊肉、腐乳等高盐腌制食品;酱油、蚝油、鸡精等调味品;火腿、香肠、培根等加工肉制品;薯片、话梅、方便面等零食。

2. 高脂高胆固醇食物:肥肉、动物内脏、油炸食品、黄油、奶油等。

3. 高糖食品饮料:含糖饮料、甜点、糖果等,多余糖分会转化为脂肪,加重代谢负担。

4. 酒类:酒精可直接导致血压升高。建议高血压患者不饮酒,如

饮用,须严格限量(男性每日酒精量小于25克,女性小于15克)。

饮食需与健康生活方式相辅相成

科学饮食需融入整体健康生活才效果倍增。高血压患者及血压偏高的人群还需要做到以下几点。

1. 控制体重:减重是降压最有效的非药物措施之一。体重每下降10公斤,收缩压可下降5至20毫米汞柱。

2. 规律运动:每周坚持5天、每次30分钟以上的中等强度运动(如快走、慢跑、游泳)。

3. 彻底戒烟:吸烟严重损害血管,导致血压瞬时升高,极大增加心脑血管意外风险。

4. 心态平和:长期紧张、压力是高血压的“催化剂”,学会通过散步、听音乐、冥想等方式放松心情。

5. 定期监测:家中常备血压计,定期测量,了解血压变化,为医生调整方案提供依据。

高血压是常见的慢性病,但可防可控。通过建立以科学饮食为核心的健康生活方式,完全能够将血压稳定在理想水平,显著降低并发症风险,享受高质量的生活。

岳林街道社区卫生服务中心 陈磊



疾控动态

全市健康科普技能比武高手对决
我区代表队获三等奖

日前,在第三届宁波市健康科普职业技能比武大赛暨2025年宁波市健康科普技能群英赛中,区疾控中心姚远凡和溪口医院毛慧露代表区卫生健康委参赛,获得团体三等奖。

本次大赛由市健康办、市卫生健康委、市总工会主办,是对全市健康科普工作成果的集中检阅,是落实《全民健康素养提升三年行动方案(2024-2027年)》的具体实践,旨在推动卫生健康工作从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。来自全市各区(县、市)及市级医疗卫生单位的20支代表队、30名选手同台竞技。

赛事围绕“专业打底、通俗表达”的核心要求,全面考察选手的专

业功底、表达与应变能力,内容覆盖传染病防控、慢性病管理、妇幼健康等群众关切的领域。经过紧张激烈的闭卷理论测试、自选主题科普讲解和即兴科普讲解等3个环节的综合比拼,区卫生健康委代表队展现出较高的专业素养,获得团体三等奖。姚远凡和毛慧露分别获得个人优胜奖。

近年来,我区持续加强健康科普人才队伍建设,积极打造“种子讲师”品牌,培育了一批深入基层的健康传播骨干。该队伍每年开展“进学校、进单位、进社区”健康讲座百余场,广受群众欢迎,有效助推居民健康素养水平提升。

区疾控中心 翁幼辉



健康沙龙

中国公民健康素养
——基本知识 & 技能释义

12. 出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核;坚持规范治疗,大部分肺结核患者能够治愈。

肺结核是由结核分枝杆菌(结核菌)引起的呼吸道传染病,主要通过患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时喷出的飞沫传染他人。人类对结核菌普遍易感,感染结核菌后是否发病主要取决于人体抵抗力和结核菌毒力。

咳嗽、咳痰2周以上或痰中带血是肺结核的主要可疑症状,应及时到正规医疗机构就诊。早期诊断和规范治疗可以提高治愈率,减少或避免传染他人。

肺结核可防可治,只要坚持规

范治疗,绝大多数肺结核患者可以治愈。自行停药、间断服药或减少药品种类和剂量,不但容易导致治疗失败,还可能引起结核菌耐药。耐药结核病患者治疗时间更长、治疗费用更高,而且治愈率较低。

肺结核患者在治疗期间应尽量避免去公共场所,必须外出时须佩戴口罩。做到不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时使用纸巾、手帕遮挡口鼻,可减少结核菌的传播。家庭中有传染性肺结核患者时应采取防护措施,避免传染家人。与肺结核患者接触或出入结核病诊疗机构时,建议佩戴口罩。

(连载⑫)

秋燥当令,养出“正气”才是更好的防护盾

“秋风起,燥气生”。入秋后气温渐降、雨水减少,天地间的“燥邪”盛行,人体一旦调摄不当,就容易被燥邪所伤,出现口干舌燥、皮肤干裂、干咳少痰,甚至有情绪烦躁、夜寐不佳等表现。《黄帝内经》有云:“正气存内,邪不可干。”秋季养生的核心,不是被动“防燥”,而是主动“养正”——通过调饮食、顺作息、调情志,让身体的“防护盾”足够坚固,自然能在燥气盛行时安然无恙。

养正先养“津”

饮食是最好的“润燥剂”

秋燥最易伤津,身体缺水不仅会引发表面的干燥,更会让脏腑失去濡养,折损正气。此时不必依赖名贵补品,家常食材里藏着最好的养生智慧。晨起喝一杯温凉的蜂蜜水,既能唤醒脾胃,

又能对身体补充津液;午餐不妨来一碗银耳百合莲子羹,银耳的胶质能滋润脾胃,百合则能清心安神,对付秋燥引发的心烦、失眠、焦躁有较好的作用;晚餐可以用雪梨炖川贝,或是用麦冬、玉竹煮水代茶,这些食材性子温和,不寒不燥,既能缓解口干舌燥,又不会损伤脾胃阳气。

需要注意的是,秋季饮食要“少辛多酸”,少吃辣椒、生姜等辛辣食物,以免加重燥邪;适量吃些苹果、橘子、山楂等酸味水果,既能收敛津液,又能帮助肝气疏泄,顺应秋季“收敛”的节气特点。

养正需要“顺时”

作息紊乱是正气的“隐形杀手”

秋季阳气渐收,阴气渐长,人体的作息也该跟着“慢下来”。《黄帝内经》提倡“秋三月,早卧早起,与

鸡俱兴”。早睡能帮助身体储存阳气,避免熬夜带来的津液内耗;早起则能顺应阳气的生发,让气血运行更顺畅。很多人秋天容易熬夜,认为“天凉了不怕上火”,却不知熬夜日久会让肺阴受损——肺主皮毛,肺阴不足不仅会让皮肤更干燥,还会降低呼吸道的抵抗力,让燥邪更容易入侵。建议晚上10时30分前准备入睡,早上6时起床,起床后可以到户外散步15分钟,呼吸新鲜空气,既能濡养肺气,又能让身体适应秋季的凉爽,增强抗燥能力。

养正更要“调心”

情绪焦躁比秋燥更伤正气

秋季万物凋零,容易让人产生“悲秋”情绪,而情绪焦躁、焦虑会直接影响肝气的疏泄,肝气郁结最易反侮肺金,加重悲秋感伤的情绪,正

气自然难以凝聚。其实,秋季的“收敛”不仅是身体的调养,更是心灵的沉淀。不妨在周末找个阳光明媚的午后,泡一壶菊花茶,读一本喜欢的书,让心情慢慢平静;或是到公园看看金黄的落叶、成熟的果实,感受秋季收获的喜悦,中医认为“心平气和则气血调畅”。情绪稳定了,身体的脏腑功能才能正常运转,正气自然会越来越充足。

秋燥虽盛,却并非不可抵御。养生从不是是一套复杂的理论,而是融入三餐、作息、情绪里的细微习惯。当我们用温润的饮食滋养身体,用规律的作息储存能量,用平和的心态调节气血,身体的“正气”便如同秋日的阳光,温暖而坚定地守护我们的身心健康,从而能从容地应对季节的变化,享受秋日的清爽与安宁。

区中医医院 郭洁涛

某生活美容院非法开展医疗美容服务被双罚

以案说法

案情介绍

去年4月,区卫生健康局接到顾客鲍某的投诉,称某生活美容院非法开展肽能细胞激活美容修复的医疗美容服务,要求查处。经进一步调查发现,该美容院(经营者薛某)于2023年11月30日至2024年4月15日期间,在未取得《医疗机构执业许可证》的情况下为6名顾客开展肽能细胞激活美容修复服务,可认定违法所得共计7960元。另查明,实施肽能细胞激活美容修复的人员付某未取得医师执业证书和医师资格证书,系非卫生技术人员。

查处情况

经查,该美容院开展的肽能细胞激活美容修复服务的原理是采用微米级针头突破皮肤角质层,在真皮层深下定点、定位、定层、定量注入美容材料,以达到皮肤美容的效果。区卫生健

康局认为:肽能细胞激活美容修复服务项目属于侵入性医学技术方法,符合《医疗美容服务管理办法》对医疗美容的定义。该美容院的行为违反《医疗机构管理条例》第二十三条、《医疗美容服务管理办法》第二十三条的规定,依据《医疗美容服务管理办法》第二十八条、《医疗机构管理条例》第四十三条第一款、《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第九十九条第一款的规定,2024年6月24日,区卫生健康局对该美容院(经营者薛某)处以没收相关器械、没收违法所得7960元、罚款10万元的行政处罚。另外,在该美容院实施肽能细胞激活美容修复的人员付某非医师行医的行为违反了《中华人民共和国医师法》第十三条第四款的规定,依据《中华人民共和国医师法》第五十九条的规定,2024年6月24日,区卫生健康局对付某处以罚款5万元的行政处罚。

该美容院和付某均已及时改正违法行为,并分期缴纳罚没款,目前两案均已完全履行并顺利结案。

相关法律法规

1.《医疗美容服务管理办法》

第二十三条 任何单位和个人,未取得《医疗机构执业许可证》并经登记机关核准开展医疗美容诊疗科目,不得开展医疗美容服务。

《医疗美容服务管理办法》第二十八条 对违反本办法规定的,依据《执业医师法》《医疗机构管理条例》和《护士管理办法》有关规定予以处罚。

2.《医疗机构管理条例》第二十三条 任何单位或者个人,未取得《医疗机构执业许可证》或者未经备案,不得开展诊疗活动。

《医疗机构管理条例》第四十三条第一款 违反本条例第二十三条规定,未取得《医疗机构执业许可证》擅自执业的,依照《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》的规定予以处罚。

3.《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第九十九条第一款 违反本法规定,未取得医疗机构执业许可证擅自执业的,由县级以上人民政府卫生健康主管部门责令停止执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得五倍以上十倍以下的罚款,违法所得不足一万元的,按一万元计算。

4.《中华人民共和国医师法》第十三条第四款 未注册取得医师执业证书,不得从事医师执业活动。

《中华人民共和国医师法》第五十九条 违反本法规定,非医师行医的,由县级以上人民政府卫生健康主管部门责令停止非法执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得二倍以上十倍以下的罚款,违法所得不足一万元的,按一万元计算。

疾控提醒

美丽不应以健康为代价。选择合法、合规的美容服务,是对自己最好的关爱。开展医疗美容的机构,必须取得医疗机构执业许可证,从业人员同时也要取得相关的医师资格证书,并经注册后方可从事该业务。执法人员提醒广大市民,在接受医疗美容服务时,必须到具有相关资质的正规美容医疗机构进行。同时,也提醒所有美容机构严格遵守相关法律法规,按照许可范围开展美容服务,确保消费者的健康安全。

区疾控中心 蒋嘉怡

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号 and 奉话健康。

奉话健康

▲微信公众号 ▲抖音号 ▲视频号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面询、电话咨询时间:每周一到周五(法定节假日除外),上午8:30—11:00,下午2:00—4:30,周六上午8:30—11:00,预约电话:88920903。全国统一心理援助热线:12355,奉化区心理援助热线:88956969(24小时)。地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

宁波大学附属康宁医院奉化门诊点
奉化区心理健康诊疗中心

门诊开放时间:每周二至周六全天,地址:锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼,门诊咨询电话:0574-26259999。心理咨询预约方式:关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约。

健康之窗

2025年 第10期

奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所