

年轻人压力大，小心血压飙升

劳累和精神压力是高血压常见的病因。广东省第二中医院心血管科教授王清海说，从近十几年临床观察接诊患者发现，现代高血压患者的最大病因不再来自饮食，而是激烈的社会竞争中不断增长的压力和劳累。

“重压”下血压飙升

王清海说，曾经接诊过一位公司副总，年仅32岁就患上了高血压，行业竞争和工作压力让他常常处于重压之下，紧张、失眠、急躁、大便干等症接踵而来。到医院一做检查，发现血压已经飙升到180/100mmHg。后来多次测量血压，明确诊断为高血压。这位患者当时难以置信，“我才32岁，怎么就患上了老年病呢？”

王清海指出，这位患者年纪轻轻就患上高血压，与之工作和生活压力太大有关。“如果真想把血压降下来，就赶紧请假休息一段时间。”

这位患者照办了，休假半个月，带着全家外出旅游，谢绝了所有的工作联系，等休假回来去医院复诊，结果血压已经恢复正常，而且焦虑、失眠的症状也迎刃而解。

现在有很多中青年加入了高血压的“大军”，其中不乏知识分子、白领、公务员、记者等人群。可见生活压力、脑力劳动对高血压患病有重大影响。

放慢节奏，卸除压力

生活节奏快，工作压力大，就如一部机器长期处于高速运转的状态，时间久了，必定会有损害。人如果也这样整日神经紧绷，肯定不利于身体健康，更是导致血压飙升的一个重要因素，所以“慢活”或许是现代人保持身体健康的明智选择。放慢节奏，不要过于苛求自己，合理安排休闲时间及运动时间，让自己紧绷的神经松弛一下，让不断消耗的精、气、神得到及时补充，

这样才更能精力充沛地投入工作。

王清海说，在日常生活中，建议尝试几点，可帮助人摆脱压力困扰，获取片刻轻松。

适当关掉手机：现在的人“机不离身”，忙碌得令人神经紧张，适当关机，可把工作和休息区分开来。

休假充电：每个星期放一天假用于充电，培养兴趣爱好，好好放松，能令人工作起来精力充沛。

踱步：上下班时间，如果条件可以，不妨以步行代替交通工具，可以戒掉性急的毛病，也能为自己制造片刻宁静，有益健康。

小憩：每天在中午工作的间隙可以闭目养神，舒缓心灵。

慢食：吃饭不必赶时间，狼吞虎咽，如果能够学会细嚼慢咽，享受美食，也是可以让人精神放松的一种重要方式。

(据《羊城晚报》)

健康食疗

冬季吃鲫鱼 美味又保健

民间素有“秋鲤冬鲫”之说，意思是指冬季品尝鲫鱼最适宜。这时的鲫鱼丰腴肥厚，肉质细嫩，味道鲜美，营养价值最高。中医认为，鲫鱼具有益气健脾、温中开胃、活血通络、利水消肿、清热解毒、通脉下乳之功效。根据自己身体情况，在做鲫鱼时适当加些其它食材，能起到更好的保健作用。

清炖鲫鱼汤

原料：鲫鱼 250g

制法：鲫鱼剖洗干净，用油稍煎，加入清水，用中小火煮30分钟左右，以汤色成乳白为度，加少量盐调味。喝汤、食鱼肉。

功效：适用于妇女产后气血亏虚、乳汁减少。

鲫鱼糯米羹

原料：鲫鱼 1~2条、糯米 100g。

制法：鲫鱼煮汤，捞出鱼肉，将糯米放入鱼汤中煮粥食用。鱼肉亦可同时服食。

功效：有养阴利水、和胃消水肿作用，适用于食欲不振、病后体虚、小便不利、下肢浮肿等症。

砂仁鲫鱼

原料：鲫鱼 1000g，砂仁 6g，胡椒、辣椒、陈皮、芫荽、小茴香、葱、姜、蒜、精盐各适量。

制法：取胡椒略碎后，与砂仁及辣椒、陈皮、芫荽、小茴香、葱、姜、蒜一起用精盐混合均匀，塞入剖洗干净的鲫鱼腹内。锅中放入较多花生油，加热至七成热时放入鲫鱼煎制，以色黄肉熟为度。沥去油，加入适量清汤和调料，煮沸后即停火。当菜食用。

功效：适用于脾胃虚寒、食欲减退、腹部胀痛、呕吐泄泻、喜暖畏寒。

鲫鱼黄芪汤

原料：鲫鱼 250g，黄芪 25g，炒枳壳 10g，生姜、精盐各适量。

制法：将黄芪、炒枳壳洗净，放入锅内，加入清水，煮40分钟后滤取药汁。将鲫鱼放入药汁内，煮至鱼熟为度，加生姜、精盐等调味。喝汤、食鱼肉。

(据大众卫生报公众号)

寻医问药

湖南一男子喉咙哑了半年，医院一查竟是喉咙结核

“喉咙也会结核？这个‘核’可真是比喉卡了果核、枣核可怕呀。”近日，正在湖南省胸科医院接受治疗的龚文后怕地说。该院内五科主任徐胜辉提醒，当出现声音嘶哑长时间未愈，或伴有咳嗽、咳痰、消瘦症状时，一定要警惕喉结核的可能性。

50岁的龚文（化名）是湖南益阳人。半年前，他突然出现了声音嘶哑的症状，因为喉咙不痛不痒，也不影响日常生活，所以他并没有太重视，只是吃了几天消炎药应付。

可好几个月过去了，龚文声音嘶哑

的问题不仅没有好转，反而还开始逐渐出现咳嗽的症状，这让他感到不安起来。龚文开始四处寻医问药，“跑了好多医院，又是做喉镜又是做活检的，还一度以为是喉癌，但都没治好。”龚文说。

经人介绍，龚文来到了湖南省胸科医院内五科门诊。经过完善相关检查，他最终被确诊为喉结核。接受针对性治疗后，龚文的病情逐渐好转。

生活中，不少人以为，声音嘶哑只是“小毛病”，多喝点热水，或吃点润喉片就能康复。殊不知，这样的“小毛病”有可能是某些“大问题”

的信号。徐胜辉说：“喉结核一般多继发于肺结核，早期患者会感到喉部灼热感、干燥感，还可能出现声嘶、喉痛等症状。一般情况下，声音嘶哑症状最初较轻，之后逐渐加重，最后可完全失声。”

他提醒，喉结核可同时伴有肺结核症状，如咳嗽、咳痰、咯血等，还可能出现全身结核中毒症状，如消瘦、低热、盗汗等。此外，喉结核也具有传染性，应做好消毒隔离，及时就医，早发现、早治疗，避免贻误病情。

(据掌上长沙)

健康资讯

2020年度湖南肿瘤登记年报数据发布：肺癌发病率居榜首

本报讯（通讯员 彭璐 颜仕鹏）日前，由湖南省卫生健康委主办，湖南省肿瘤防治研究办公室、湖南省肿瘤医院承办的湖南省第四届肿瘤防控大会暨2020年肿瘤登记数据发布会于2021年1月19日在长沙召开。数据显示，恶性肿瘤发病呈上升趋势，肺癌和乳腺癌分别占据男女癌症发病率榜首，城市癌症发病率和死亡率高于农村。

湖南省肿瘤登记的最新数据显示：肿瘤登记点从2019年的40个增至2020年的80个，肿瘤登记覆盖的户籍人口数增至5158万人，人口覆盖率从2019年的37.1%升至2020年的70.4%。登记点数量和人口覆盖率的翻倍，意味着肿瘤登记的数据更加全面。

年报显示，2017年度湖南省恶性肿瘤粗发病率为229.03/10万，粗死亡率为152.91/10万，比往年略有

上升。估计全省每年有超过16万的新发癌症病例和约11万的癌症死亡病例，癌症防治形势日趋严峻。湖南癌症发病前5位为：肺癌、乳腺癌、宫颈癌、肝癌、结直肠癌；死亡前5位为：肺癌、肝癌、结直肠癌、胃癌、乳腺癌。

我省癌症年龄别发病率40岁后快速提升，80岁达到高峰；癌症年龄别死亡率45岁后快速提升，80岁达到高峰。依据发病率和死亡率年龄特点，我省重点人群癌症早诊早治工作仍需加大力度。

值得关注的是，湖南省城市癌症发病率和死亡率均高于农村，癌种构成也存在差异。此外，我省是口腔癌的高发区，具有地域化特点，要进一步依托口腔癌筛查项目探索口腔癌的危险因素和干预模式。

“癌症早诊早治项目已经日益成

为一项维护全省人民健康、促进社会和谐民心工程和德政工程。”湖南省肿瘤医院院长、湖南省肿瘤防治研究办公室主任肖亚洲介绍道，2019至2020年度的癌症早诊早治项目，累计完成高危人群评估4.85万例，临床筛查2.91万例，检出癌（可疑癌）和其他阳性病变2868例，阳性检出率达9.86%；肿瘤登记项目点翻倍，覆盖户籍人口比例从2019年末的37.1%升至目前的70.4%，使肿瘤登记数据的代表性进一步增强。

他还强调，癌症筛查与早诊培训项目为全省规范开展癌症早诊早治工作培养了人才队伍，极大推进科普和宣传教育，提高了居民科学认识。此后，湖南省肿瘤医院将继续加大科研支持力度，针对肿瘤综合防治的热点、难点，遴选支持一批肿瘤医学领域的科研人才、团队。