

高血压逼近中青年

酗酒熬夜、摄盐过多、缺乏锻炼是主因

见习记者 聂广利

5月17日为世界高血压日，今年世界高血压日的主题为“健康膳食、健康血压”。记者从河南省中医院心血管内科主任医师韩丽华处了解到，“无声杀手”高血压正悄然逼近年轻人，15岁以上人群高血压患病率达14%，比30年前增加了一倍。30岁左右的年轻人因高血压而导致的心肌梗死、脑梗塞和脑溢血患者也越来越多。但临床上高血压又没有很明显的病症，所以称其为“无声杀手”，尤为值得注意。

运动少 高血压不请自来
年仅29岁的金先生是

郑州市某公司的文员，在最近的一次体检中被查出血压偏高，疑惑的他拿着体检单询问医生是不是搞错了，在得到确认以后金先生笑称自己年龄不高、职位不高，倒是血压先高上了。小金说自己上班虽没几年，参加的饭局可不少。平时都坐在办公室里，饭局多饮酒多，几乎没做什么运动。而饭局的时间通常都比较长，酒足饭饱后一般都要过9点了，回家后两小时内就上床休息。韩丽华医师表示，像小金这种情况，就算是体壮如牛的人，高血压也会找上他的。

少吃盐可远离高血压
韩医生说，年轻人因为

升学、工作等原因竞争激烈生存压力大，长期处于紧张的状态下，导致肾上腺素过多分泌，引起血管收缩，高血压就不请自来；许多年轻白领并没有养成规律的生活方式，三餐不定，长期过多地摄入高脂肪、高胆固醇、高热量食物等因素加速动脉粥样硬化，引起血压升高也就不足为奇了。

北方高血压病的发病率是明显高于南方的，韩主任说北方人每天盐的摄入量在12~18克之间，而南方人仅7~8克，而世界卫生组织建议每人每日盐摄入量不超过5克，中国人的摄盐量是科学摄入量的3倍。

小提示

预防高血压 每天来杯菊花茶

高血压能诱发严重心脑血管疾病，导致心、脑、肾等重要脏器的严重病变，如果想避免这个情况发生，最好的方法是及早预防。韩丽华说，从中医的角度看，菊花对降低血压，对冠心病、高血压、动脉硬化、血清胆固醇过高症都有很好的疗效。含对抗钠质的高钾质食物如芹菜、冬菇、香蕉等也不错。另外烹调菜肴时不妨多用平底锅，这样可减少用油。应避免进食经盐腌制，尤其是加工的食物如香肠、火腿等。

高血压的营养疗法

营养专家对高血压患者的饮食及营养补充提出建议：



[医疗快讯]

肾结石怎能一碎了之

肾结石、尿路结石易损伤肾脏和尿路，会对健康造成严重的威胁，采用手术取石或激光碎石，很难彻底排除碎石及多发性结石。

吉林敖东恒源药业研制的新药泌石通胶囊，独有的溶石因子SVT（抗聚核因子），能渗透到结石内核，分解各种有机盐类，使结石由内到外开始崩解，变为若干较小结石，相对于崩解前的

结石，体积不变，但表面积却相应增大，这就让SVT因子尽可能地吸附在结石表面，进行再溶解，从而实现了溶解——崩解——再溶解的良性循环。经临床验证，对各类肾结石、尿路结石、膀胱结石均能溶解排出，泌石通胶囊上市以来已经让无数肾结石、泌尿结石患者走向康复。

咨询电话：63399226



健康教育快车

见习记者 聂广利

夏日炎炎，空调派上了大用场，好处大大的同时也惹来麻烦事儿多多。郑州某公司做文员的胡小姐接连几天都是手脚发麻头晕目眩，还觉得憋气胸闷做事提不起劲儿，到医院一检查被

天热谨防“空调病”

告知是得了“空调病”。郑大一附院门诊部医生说，最近几天气温都是维持在较高的温度，使用空调的人多了，可由于吹空调而患病的也多了。从外面大汗淋漓地进了家门，立刻打开空调痛快吹一阵，表面上是舒服了，但一冷一热很容易被“激”着，出现头晕、胸闷、四肢无力等症状，市第五人民

医院呼吸内科主任医师于洪涛说，“空调综合征”是由于空调居室的低温环境刺激机体，引起皮肤汗腺和皮脂腺收缩，血液流通不畅，从而导致手足麻木、头晕头痛，出现高烧不退，甚至惊厥。另外，房内空气不流通，氧气稀薄质量差也易滋生病原微生物，容易得上各种皮肤病及上呼吸道感染。

在此于洪涛提醒大家，空调温度调得过低并不好，与室外温度相差7摄氏度左右是个上限。最好不要坐到空调冷风口处对着吹，床的位置也要与空调通风口保持一定的距离。在装有空调的房间内要多喝水。空调过滤器及冷却线圈也应经常清洁打扫，以防止细菌的滋生。

蜂产品品质鉴别会在知蜂堂举行免费品尝

弘扬国货精品正气 狠刹假冒伪劣歪风

最廉价的好保健品——蜂蜜

北京知蜂堂的蜂蜜，一度就要一一百元，这是从素来用更加蜂产品群众的言论。2006年伪劣蜂蜜、假蜂蜜，陆续在各大媒体曝光，此后再也没有人说：知蜂堂的蜂蜜贵了。专业人士对知蜂堂产品的评价是：知蜂堂的每瓶蜂蜜物物美价廉都能达到30度以上，属于国家规定的二级成熟蜜。蜂蜜中应有的营养成分完全保留。

天然营养库——花粉

北京知蜂堂的花粉色泽鲜亮、颗粒均匀，经过杀菌处理，这是知蜂堂的承诺。花粉营养价值高，且有一点要注意：花粉容易滋生细菌，中其颗粒物及飞蛾，显然在新鲜花粉中。在不要让其滋生的细菌危害您的健康，专业人士提醒您。

长寿因子——蜂王浆

北京知蜂堂的蜂王浆，保留的营养成分都在国家标注之上，全程冷链保鲜运输，保证王浆的活性物质，如蜂堂如蜜。北京知蜂堂的蜂王浆，活性营养成分全，营养成分高，检测部门的报告：蜂王浆有七怕：怕空气、怕热、怕阳光、怕微生物、怕酸、怕碱、怕金属，而且从生产、运输、销售，各个环节都必须低温，只有这样才能保证王浆的价值。

蜜蜂带给人至高无上的物质——蜂胶

蜂胶可杀菌抗虫、杀菌消炎、提高免疫力、修复组织受损细胞、对于心脑血管病效果明显等八大功效全部收入《中华本草》一书。蜂胶是治疗糖尿病并发症的首要物质，中华人民共和国《药典》的记载。

蜂胶在我国的销售情况极为严重。郑州蜂业可谓一统。我国蜂业的年产量为270多吨，可是我国蜂胶原料销售就达500多吨。这告诉人们，目前市场上销售的蜂胶产品

胶，或是含有很高的合成杂质，世界蜂胶的产量主要分布在巴西和我国，我国产量占世界的70%，主要产地是：山东、东北、河南。这是权威部门出具的报告。

蜂胶或称蜂王浆，它含有300多种对人体有益的成份，而且还有钙、磷、镁等能危害人体的重金属。所以，提纯工艺要求极为严格。上提纯不当，不说有害成份不能完全保留，危害人体的重金属却留其中。在蜂胶中含量最高的是蜂胶的挥发油，可是挥发油是蜂胶中最为珍贵的成份。一个企业对于挥发油和萜烯类物质的保留技术无法做到，只能保留住其营养成分。目前国家“九五”重点科技攻关项目，蜂胶提纯的蜂胶提纯技术在我国来说，是领先于国际的，但此技术还靠现代设备支持，专业人士的提醒。

众口铄金知蜂堂

国家卫生部：知蜂堂蜂胶获得一项功效的批准。这是其它企业可望而不可及的。卫生部到知：知蜂堂蜂胶有奇效成份的保证，完全符合国家标准；在有害成份和挥发油方面，纯净度高于国家标准。知蜂堂蜂胶服用者：知蜂堂蜂胶品质好、效果好、让我健康。我感谢北京知蜂堂！

蜂产品真假、伪劣鉴别活动在知蜂堂全面启动
您想知如何鉴别真假、伪劣蜂产品吗？您想知道如何鉴别低质王浆与花粉吗？请您走进知蜂堂各专卖店，这里为您提供最专业的蜂产品知识！
您想知如何鉴别一级成熟蜜真正的口感吗？您想吃到真正的优质的花粉、王浆、蜂胶吗？请您走进知蜂堂各专卖店。
免费咨询、鉴别真伪活动时间：2007年5月21日
5月27日：8:00-10:00；14:00-16:00

咨询电话：0371-66633006

郑州专一 滨河一路立交东20米路北知蜂堂
郑州专二 黄河路与政七街交叉口向南100米路南知蜂堂
郑州专三 黄河路与京三街交叉口向东20米路南知蜂堂

男性 都不咋重视自身健康

20%的从不参加体育锻炼,90%的没有体检的习惯,80%的重病者承认自己从不去医院

晚报记者 詹莉莉

5月1日，由郑州阳光男科医院组织的“春暖2007河南省男性健康名医盛会”启动后，受到了社会各界男性朋友的积极响应与肯定，记者从郑州阳光男科医院李俊卿教授处了解到，“从此次会诊情况看，男性健康意识仍相对滞后。”李教授说，目前男性看病频率要比女性低28%，20%的男性从来不参加任何形式的体育锻炼，90%的男性表明自己没有健康体检的习惯，80%的重病男性患者承

认自己是长期不去医院就诊，以至于小病养成大病，错过最佳治疗时期。对此，李俊卿教授甚感担忧。李教授说，和男性健康意识淡薄相比，近年来男性健康状况则日益突出，目前我国男性疾病发病率高达51%，20岁到40岁之间的男性20%患有前列腺炎，16%患有泌尿生殖感染，40岁以上的男性50%患有性功能障碍和前列腺增生。正当记者和李教授交谈时，一位中年男子面带难色地走进了李教授的办公室。这名张姓男子婚后不久便发

生了阳痿，因为觉得难为情，一直拖延着不就诊。直至后来妻子因无法忍受离他而去。几年来张某四处求医花费数万元，尽管债台高筑，但病情却一直没有结果。经过仔细检查确诊后，李教授告诉张某，他这是由器质性前列腺炎和心理性功能障碍引起的，经过一定治疗是可以康复的。

李教授说，阳光男科医院目前已治愈了上万例的患者。最后，李教授强调，配偶如果参与治疗，对治疗也会起到一定的效果，对促进家庭和谐也有很大帮助。

[健康前沿]

市儿童医院微创治疗漏斗胸填补我省空白

日前，市儿童医院采用美国Nuss技术为一位9岁女童手术治疗漏斗胸取得成功，填补了我省微创治疗漏斗胸的空白。

濮阳9岁女童王莉(化名)

出生后10天被发现前胸下部凹陷呈漏斗状，随着年龄的增长逐渐加重，孩子经常感冒，稍一运动就气喘吁吁，CT及胸片显示心脏受压左移，被郑州市儿童医院诊断为漏斗胸，大外科主任侯广军、小儿骨科副主任医师姚满叶，在全麻下为王莉进行了Nuss手术，5月15日，痊愈出院。此项手术的开展将为省内千百名漏斗胸儿童解除疾苦。刘妍

多吃谷物 防心血管疾病

卫生部心血管疾病专家日前建议，“要想心脑血管好，补充不饱和脂肪酸不可少”。与大豆油、花生油等油品相比，葵花油如多力中的不饱和脂肪酸最高，其所含亚油酸是人体必需脂肪酸，

有帮助人体调节新陈代谢、保护血压稳定及降低血中胆固醇的作用，有益心血管健康；同时它还含有丰富的活性维生素E，可以活化毛细血管，促进血液循环，活效抗氧化，保持年轻活力。

专家还建议，呵护心血管健康在平时的饮食中还要注意多吃水果和蔬菜，多吃各种谷物，多吃鱼类、豆类、瘦肉；不吃高卡路里、低营养的食品，减少盐的摄入量。

新闻