

吃芹菜真能降血压吗？

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

不少高血压患者听说吃芹菜能降血压，几乎每天都吃芹菜。那么，芹菜真的能降血压吗？对此，记者采访了潍坊市人民医院中医科主任潘光辉。

潘光辉表示，芹菜具有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、健胃利血、清肠通便、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的功效。芹菜中含有许多药理活性成分，主要包括黄酮类物质、挥发油化合物、不饱和脂肪酸、叶绿素、菇类、香豆素衍生物等。科研人员研究最多、最深入的是芹菜素，具有抗肿瘤、抗炎、抗氧化、降血压、扩血管等作用。将新鲜芹菜榨汁服用或将芹菜捣汁加少许蜜糖服用，可防治高血压。

从中医角度来看，吃芹菜降血压并非对谁都有效。根据高血压患者病因病机、症状体征的不同，一般分为肝阳上亢型、阴虚阳亢型、肝肾阴虚型、阴阳两虚型4个证型及内风、血瘀、痰阻3个兼证。肝阳上亢型、阴虚阳亢型、肝肾阴虚型高血压，均可见肝经有热症或阴虚有热症，而芹菜清热平肝的功效对这三种类型的高血压有一定的改善效果，而对于阴阳两虚型的高血压无明显效果。

潘光辉提醒，对于高血压患者，早期防治很重要，应在饮食、生活、运动等方面进行改善。饮食上应遵循低盐、低脂、低热量的原则，注意饮食结构合理；戒烟，限酒；坚持运动；保持情绪稳定。另外，高血压患者需在医生的指导下用药，服药期间不可自行断药或换药，并定期复查和监测血压。



夏天吃丝瓜 解暑又养生

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

炎炎夏日，除了西瓜外，丝瓜也是不少市民解暑的选择。吃丝瓜对人体有不少益处，特别是和虾一起食用，养生效果翻倍。那么，丝瓜有什么养生功效？对此，潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟作出解答。

姜伟表示，丝瓜是夏日“顺时养生”的绝佳之品，丝瓜性凉，味甘，归肺、肝、胃、大肠经，具有清热解毒、凉血通络的功效，主治痘疮、热病、身热烦渴、咳嗽痰喘、喉风、肠风下血、痔疮出血、血淋、崩漏、疮毒脓疱、手足冻疮、热痹、乳汁不通、水肿等。丝瓜不仅热量低，还有助于促进肠道蠕动、调节脂质代谢等。丝瓜中富含的皂苷类物质以及镁元素、钾元素能保护血管内皮、增强心肌。丝瓜富含多种营养成分，钙的含量高于其他瓜菜。此外，丝瓜汁有清洁和保护皮肤的美容作用，可改善皮肤色素沉着，对消除雀斑、增白皮肤、祛除皱纹有一定的功效。

姜伟认为，丝瓜不管做汤还是烹炒都很美味。在炎热的夏季，做一份丝瓜虾汤，不仅美味，还能起到温阳补肾的功效，丝瓜虾汤中加入葱花、香菜等味道会更香，更让人有食欲。也可以做丝瓜炒虾仁，在烹炒时加些胡萝卜，更适合夏天清补。

针灸怕疼？试试无痛浅刺针法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

不少人怕疼不敢针灸。其实，怕疼的患者可以尝试无痛浅刺针法。什么是无痛浅刺针法？哪些患者可以用无痛浅刺针法治疗？近日，记者采访了潍坊市妇幼保健院中医科主治中医师万欢。

万欢表示，了解无痛浅刺针法前应先了解针灸进入人体皮肤层次的问题。传统针灸时，针尖需从皮肤到皮下再到肌肉，有的甚至需要到达骨头骨髓。毫针进入皮肤真皮层时会有酸麻、肿胀甚至疼痛的感觉。而无痛浅刺针法，是医者手持传统毫针快速地突破皮肤，在针尖进入真皮层的瞬间患者只会有很轻微的疼痛感甚至无痛感，同时针刺仅到达浅筋膜层（主要是皮下疏松结缔组织层），此处神经末梢相对较少，因此患者基本不会产生痛感。此针法是在传统针灸的基础上，结合现代医学对软组织疼痛疾病的认识所产生的针灸治疗方法，它不仅具有传统针灸的疗效，还能缓解肌肉紧张痉挛，因此，怕疼的患者完全不用担心会疼。

哪些患者适用无痛浅刺针灸疗法？万欢表示，此针法对于各种软组织损伤性疾病均能起效，特别是部分肌源性疾病引起的疼痛，如落枕、颈肩部劳损、腰肌劳损等。



夏季养生 重在养心健脾

关于夏季养生，中医强调在饮食、作息、情志等方面作出适应性的调整。心是人的“君主之官”，主血脉，统摄精神活动。如果违背夏季的养生之道，就会伤“心”。一旦心气受损，不仅会影响情绪，还会导致秋季时腹泻、咳嗽。为此，潍坊市人民医院健康管理中心医生王晓迪从饮食调理、情志调节等方面为市民介绍夏季养生的方法。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 程丽霞 王晓筱

饮食调理

夏季，天地之气相交，万物生长旺盛。但天气炎热，阳气宣散于外，人体内部反而容易虚寒。素有湿盛或素体中气虚弱之人往往易得病。春夏养阳，秋冬养阴，夏季养生注重对人体心脾的护养。

古有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，夏季外热内寒，在避暑纳凉的时候也要注意温暖脾胃。姜、桂皮、花椒等性温散，体内有寒气者夏天可适当应用这些调味料。不要过多食用辛辣、燥热的食物，如辣椒、羊肉等，这些食物虽然能促进食欲，但燥热太过，容易引发体内火气上升，尤其是体质偏热的人更容易有口干、咽痛、便秘等不适症状。可适当食用清凉、滋润的食物，如梨、银耳、蜂蜜、西瓜、绿豆汤等。这些食物多具有润肺生津、滋阴润燥的功效，能够有效地补充体内水分，缓解燥热带来的不适感，但不宜过多食用，以免寒凉败胃。

合理作息

夏天昼长夜短，人体内的阳气也收藏得晚，入睡时间可以适当晚一些。早上天亮得早，阳气升发也早，晚睡早起可以顺应天地之气，长养精气。

在中医的五行理论中，夏季与心相应，按照十二经脉循行，午时心经当令，也是阴阳交汇、阴气初生的时刻。此时外界阳气逐渐减退，人体内的阴气逐渐上升。午时小睡片刻，不仅能让虚浮在外的阳气得到收敛，还可补足体内阴气，养护心经。但午休时间不宜太长，以30分钟-60分钟为宜。

情志调节

夏天不仅阳气旺盛宣发于外，人们的神气也要宣发，要保持积极乐观的心态，肯定自己的长处。可以念念调心词：念“找好处（即无论见何人何物，均取其长处）”以补阳气；脾主意，“信”通于土，念“意诚信”以补脾土；念“明礼”以降心火。

穴位按摩

内关 此穴是手厥阴心包经的常用腧穴之一，位于前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按内关可起到宁心安神、理气止痛的作用。心慌、胸闷、头晕、恶心、情绪不佳者，可以点按之，以痛为度。

神阙 此穴又称脐中，属任脉，在脐中央。按神阙可起到培元固本、回阳救脱、和胃理肠的作用。脾胃虚寒、素体阳虚、平素怕冷、受凉后易腹泻以及常有便秘、腹痛等脾胃不适者，可艾灸神阙

或双手搓热后热敷。

足三里 此穴是足阳明胃经的主要穴位之一，位于膝盖下3寸处。按足三里可起到燥化脾湿、生发胃气的作用。胃痛、腹胀、腹痛、消化不良者，可艾灸或按摩此穴位，艾灸每次灸10分钟-15分钟，以灸至局部稍有红晕为度。

养生食疗妙方

加减酸梅汤

食材：乌梅3个，蜂蜜2勺，陈皮及桂皮各1块（约半个拇指大），桂花1撮，莲子肉5粒，炒山楂3个，大枣5个，舌尖红者加绿茶20根。

做法：开水泡1壶（约2000毫升）代茶饮。

功效：益气养阴生津、温下焦、化寒湿、壮精神。适合精气虚弱、津液耗伤者。

姜汁山药

食材：生姜，山药及醋、盐、料酒、食用油。

做法：山药洗净去皮切成条，生姜切成末。起锅烧油，油热倒入山药、生姜翻炒，待熟时加入适量醋、盐、料酒即可。

功效：益气健脾、温中暖胃。

酸辣汤

食材：豆腐，火腿，香菇，木耳，瘦猪肉，鸡蛋1个，淀粉、葱花、酱油、食用油、味精、胡椒粉、香醋、盐适量。

做法：将食材切成细丝放入锅内翻炒，加盐、味精、酱油后用旺火烧开，放湿淀粉勾芡，改小火，加入打散的鸡蛋。将胡椒粉、醋、葱花放入汤碗内，在锅内蛋花浮起时改旺火，至肉丝滚起，冲入汤碗内即可。

功效：温中、益气、生阴。