



·中国医学科学院·

阜外医院院报

FUWAI HOSPITAL NEWS, CHINESE ACADEMY OF MEDICAL SCIENCES & PEKING UNION MEDICAL COLLEGE

2024年11月8日 第164期
内部资料 免费交流

地址:北京市西城区北礼士路167号 邮编:100037
电话:(010)68314466/88398866
网址:www.fuwai.com/www.fuwaihospital.org



导读

国家心血管病中心中国医学科学院阜外医院第十六届职工运动会成功举办 第2版
阜外医院中医科针灸推拿门诊诊疗升级! 第3版
健康体重,理想血压 第4版

实施健康优先发展战略，以公立医院为主力军， 构建中国生活方式医学体系 ——第四届中国健康生活方式医学大会 (CLMC2024)盛大召开



10月19日，金秋北京，第四届中国健康生活方式医学大会（CLMC2024）在北京国际饭店会议中心隆重召开，出席会议的有第十届全国人大常委会副委员长、中国关心下一代工作委员会主任顾秀莲，国家卫生健康委医疗应急司副司长高新强，国家发展和改革委员会社会司二级巡视员朱世宏，中国工程院院士陈君石，中国科学院院士陈润生，中国科学院院士陆林，安徽医科大学校长翁建平，原国家体育总局训练局局长刘大庆，中国工程院院士、国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长、大会主席胡盛寿等，以及来自全国的生活方式医学联盟代表、媒体代表共1200余人现场参加大会。

权威致辞 向全民发出倡议

大会开幕致辞环节由国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院党委书记郑哲主持。



国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院党委书记郑哲

第十届全国人大常委会副委员长、中国关心下一代工作委员会主任顾秀莲在致辞中提到，实施“健康中国”战略，倡导健康文明的生活方式应该从小抓起，从小做起。当前我国青少年的健康状况正越来越引起社会各方面广泛的关注，儿童和青少年肥胖的问题，以及青少年的健康和心理健康问题都不容忽视：第一，要统筹推进家庭、学校、社会相融合，才能有利于下一代健康成长方式的养成；第二，要加强教育、卫生、体育和文化等多部门协同努力；第三，要利用科技手段创新健康教育方式；第四，建立青少年健康监测体系。希望全社会共同努力，为青少年的健康成长创造更好的环境，为建设健康中国实现中华民族伟大复兴的中国梦，奠定坚实的健康基础。



第十届全国人大常委会副委员长、中国关心下一代工作委员会主任顾秀莲

原国家卫生健康委马晓伟主任一直关注健康生活方式医学的发展，通过视频对会议发来视频祝贺。马晓伟主任在讲话中表示，党的二十届三中全会强调“实施健康优先发展战略”。发展生活方式医学既是全球和我国疾病谱演变和医学模式转变的必然趋势，也是推进实施健康优先发展战略最经济、最有效的手段。希望大会围绕中心任务，搭建国家级学术平台，引导各级各类卫生健康机构，以中国老百姓的生活为基础开展一系列科学研究、临床实践、科普普及和传播推广，努力解决好影响中国人民健康的生活方式和行为问题。同时也汇聚更多传播推广、产业研发、转化的同志们，努力把我国生活方式医学事业，推向更高更广阔的天地，为切实推进我国卫生健康工作从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变，提高人民生活品质，做出应有的贡献。

国家卫生健康委医疗应急司高新强副司长在致辞中提出，2024年，国家卫生健康委等16个部门联合启动“体重管理年”活动，就是要深入贯彻党的二十大和二十届三中全会精神，认真落实新时代党的卫生与健康工作方针，通过体重管理这一“小切口”，推动慢性病防控这一事关人民健康的“大问题”取得新进展。并就相关的工作提出四点建议：第一，发挥体系优势，动员各方力量积极参与慢病防控；第二，持续深入开展健康生活方式行动，进一步推动慢性病防治的关口前移；第三，构建整合型的健康生活方式医学服务模式，持续提升居民健康素养，是推动医疗卫生机构工作重点从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变，面向全民开展大规模的健康干预工作；第四，强化科技支撑，推动科技成果转化应用。要鼓励全国医学专科院校针对生活方式相关科学问题开展系统研究，加强健康生活方式的干预基础研究和应用研究，为学科发展提供学术支撑；建立完善的生活方式医学教育体系，为创新融合多学科的专业人才培养提供基础性的支撑；推动互联网+智慧医疗发展，利用大数据、人工智能等新技术，推动健康生活方式的普及，支持相关产业的发展。

国家发展改革委社会司朱世宏巡视员在致辞中提到，健康可以提高民生水平，增强人民的获得感、幸福感、安全感，健康与每个人、

每个家庭、各行各业息息相关。实施健康优先发展战略，践行健康生活方式要着力做好的三个转变：首先，在个人和家庭层面，要积极倡导由“要我健康”向“我要健康”角色转变，当好自己健康的第一责任人；其次，在行业部门层面，加强由被动应对健康问题向促进主动健康转变，形成全链条促进健康的合力；第三，在制度体系层面，推动由行业管理向全社会综合治理转变，将健康融入所有政策。国家发改委将坚持贯彻新时代党的卫生和健康工作方针，充分发挥国民经济和社会发展综合平台的职能，积极推进将健康融入所有政策，在制定实施社会发展、产业科技、价格、国际合作等重大规划和政策方面，将大力支持卫生行业发展，继续建设好国家医学中心、区域医疗中心、县域医共体，推动中医药传承创新发展，形成促进健康的合力。

高光呈现“全生命周期健康生活方式推广倡议启动仪式”



在各界领导和部委的共同鼓励和支持下，大会推出第一个高光时刻发布“推广全生命周期健康生活方式的倡议书”，倡议号召：健康生活方式，从娃娃抓起，呵护下一代茁壮成长；推动全民全年龄的健康生活方式普及；开展系统生物科学研究，探索健康生活方式科学指导方案；促进科技服务健康产业，营造健康友好型生态环境。顾秀莲主任、高新强副司长、陈君石院士、陈润生院士、陆林院士和胡盛寿院长共同参与了“全生命周期健康生活方式推广倡议启动仪式”。

重磅发言 指明方向

胡盛寿院长对本届大会主题“如何促进中国健康生活方式医学高质量发展，推进实施健康优先发展战略”进行深入的剖析和重磅演讲。胡院士提到，我国的健康生活方式医学尚处在起步阶段，全国数千家健康管理（体检）机构都在积极转型，但是可公开检索到的“生活方式医学中心/科”不足十家，国家心血管病中心生活方式医学联盟136家成员单位中只有两家设置了单独的“生活方式医学中心”，在教育 and 人才培养方面，国内尚无医学院校开设生活方式医学专业课程。中国健康生活方式领域的众多参与者各自应该在整体体系架构中扮演怎样的角色？公立医院在推进中国健康生活方式医学发展



国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿

中应该起到什么作用？

公立医院在我国卫生健康体系中占据能力（量）和人才的绝对优势。公立医院虽然只占全部卫生健康机构的3.5%，却聚集了绝大多数高层次人才和科研投入。实现“以疾病为中心”向“以健康为中心”转变，公立医院要转变诊疗模式，整合学科布局，适应新的人才培养架构。推进从“以治病为中心”向“以健康为中心”转移，必须牢牢抓住公立医院这个“主力军”，构建中国生活方式医学体系。具体而言，有如下五点建议：

设立生活方式医学科，构筑“科学研究、产业转化、普及推广、人才培养”基地，确立公立医院在“从以治病为中心”向“以健康为中心”转变中的主导地位。



创新研究范式，借力前沿科技进展，开展高质量研究。未来，在观察性研究方面，需要纳入更多“心理-社会”要素，探索多因素交互作用和权重占比，开发综合性生活方式评估工具。在干预性研究方面，要研发更多便于推广普及的远程干预工具，产出改写指南的强效临床证据，探索中国特色的生活方式干预方案。

探索以需求为导向的“医工结合”产业研发模式。要以需求为导向研发产品，借助产品实现健康服务闭环，依托产业发展、产品升级，营造有助于培养健康生活方式的生态环境。

探索可复制的落地推广模式，促进生活方式医学在全社会普及。大型生活方式医学中心可以与企事业单位工会联手，对团体提供整体解决方案，同时对重点个体提供专属服务。对中等规模生活方式医学中心，可以通过核心科室和周边科室协作对个体提供服务。对于基层机构可以面向社区居民提供全生命周期健康服务的大部分内容。对于卫生

(下转第三版)

健康中国 · 健康阜外

国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院 第十六届职工运动会成功举办



2024年10月13日，在这个秋高气爽的季节里，国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院（以下简称“中心和医院”）第十六届职工运动会在月坛体育场隆重举行。



国家卫生健康委直属机关工会常务副主席常敬涛、国家卫生健康委机关党委群工处处长石雅茗、中国医学科学院工会副主席刘茜出席开幕式。中心主任、医院院长胡盛寿，党委书记郑哲以及其他班子成员参加本届运动会。

金秋十月，硕果飘香。2000余名阜外人及300余名“阜二代”精神抖擞、意气风发；在体育场尽享运动之乐竞技之美；强身健体同时凝聚阜外力量！



开幕式随着激昂的运动员进行曲开启，国旗方阵、中心和医院院旗方阵、8个运动员方阵（离退休总支代表队、外科分会代表队、内科分会代表队、门诊影像分会代表队、西山园区分会代表队、职能分会代表队、第三方服务公司代表队、研究生总支代表队）依次入场，他们脸上洋溢着自信的笑容，迈着整齐划一的步伐，他们用行动传递“敬业、仁爱、求实、攀登”的阜外精神，他们用热爱书写阜外人的辉煌篇章！

升国旗仪式在庄严的国歌声中举行，鲜艳的五星红旗迎风招展，在庄严的国歌声中缓缓升起。2024年恰逢新中国成立75周年，全体阜外人共同为祖国庆生，高唱《歌唱祖国》。这一刻，我们不仅为祖国的繁荣昌盛感到自豪，也为能在这样一个伟大的时代中，为健康中国贡献自己的力量而感到骄傲。



国家卫生健康委直属机关工会常务副主席常敬涛致辞。他指出，本届运动会是阜外医院贯彻落实党的二十大精神和中国工会十八大精神的重要群众性活动，也是践行健康中国行动，倡导健康生活方式的实际行动。工会组织工作富有成效，工会组织的桥梁纽带作用得到真正发挥，“幸福健康阜外家”理念深入人心。本届运动会的成功举办，能够进一步激励阜外医院全体党员干部职工，以更加饱满的热情、强健的体魄和昂扬向上的精神状态推动医院高质量发展，以实际行动和优异成绩为全面推进健康中国建设贡献力量。



随后，中心和医院党委书记郑哲宣布，第十六届职工运动会开幕！



开幕仪式最后一项是由护理部、西山园区分会以及医生代表组成的方阵带来的太极功夫扇表演。太极功夫扇，源于我国古老的太极拳，融汇了太极拳的刚柔并济、内外兼修的精髓。太极扇开合、舞动之间，又彰显了舞蹈的飘逸与灵动。武术，是中华民族瑰宝，承载着我们的历史、文化和精神。舞蹈，是世界通用的语言，展现着我们的情感、美学和内涵。

80余名运动员用精彩的表演，传递健康阜外人的理念，引领阜外人成为健康生活方式倡导者、引领者和践行者。

随着开幕式的结束，紧张刺激的比赛环节正式拉开序幕。本届运动会设置了多个项目，旨在通过竞技健身、团结合作、体质促进、亲子趣味和欢乐体验等多种形式，让每一位阜外人都能体验到运动的乐趣。

本届运动会设置了5项集体项目，分别是：拔河比赛、一起心跳、步向云端、极限飞盘、龙舟竞速；6项竞技健身运动，分别



是：100米、400米、800（1500）米、4*100米、跳远、实心球；6项体质促进项目，分别是：跳绳、踢毽、平板支撑、百发百中、快乐大锤、壶铃挑战；2项亲子趣味项目，分别是：魔力铅笔、携手前行；4项欢乐体验项目，分别是：十秒挑战、手足竞速、守护家园、共绘蓝图。



本届运动会新增竞技健身运动，运动员们在赛道上尽情挥洒汗水，展现速度与力量的竞技风采。每一项都是对运动员们身体素质和运动技能的挑战。在比赛中，运动员们全力以赴，不断挑战自我，展现了阜外人勇于拼搏的精神。



亲子趣味项目及欢乐体验项目吸引了300余名“阜二代”的参加，小朋友们和家长们在欢声笑语中共绘“阜外蓝图”。

最佳风采奖：外科分会；研究生总支；西山园区分会。

集体项目：拔河比赛第一名-外科分会洪荒之力队；一起心跳第一名-外科分会手术室队；步向云端第一名-职能分会信息中心队；极限飞盘第一名-内科分会心肌病房队；龙舟竞速第一名-外科分会血管一病房队。

颁奖仪式环节，出席本次活动的领导们现场颁发了入场式最佳风采奖和集体比赛一等奖，并与运动员代表合影留念。

最佳风采



最佳风采奖：外科分会；研究生总支；西山分会



拔河比赛冠军：外科分会 洪荒之力队



拔河比赛亚军：门诊影像分会 力拔山河队



拔河比赛季军：外科分会 爱氧猫猫队 凝心聚力队

一起心跳、步向云端、极限飞盘、龙舟竞速



一起心跳冠军：外科分会手术室



步向云端冠军：职能分会信息中心



极限飞盘冠军：内科分会心肌病房



龙舟竞速冠军：外科分会血管一病房

第十六届职工运动会的成功举办，不仅增强了职工的体质，也提升了团队的凝聚力。通过这次运动会，我们看到了阜外人团结协作、勇于拼搏的精神风貌，也看到了大家对健康生活方式的追求和向往！

展望未来，中心和医院将继续秉承“健康中国我行动”的理念，通过各种形式的活动，倡导健康生活方式，提升职工的身心健康水平。“健康中国·健康阜外”，让我们携手同行，在追求健康的道路上不断前行，为实现健康中国的目标贡献自己的力量！

文字：信息中心 张珏、工会 郭悦
图片：工会 郭悦

世界传统医药日

阜外医院中医科针灸推拿门诊诊疗升级!

中医学是中华民族的伟大创造和中国古代科学文化的瑰宝，有着独特的生命观、健康观、防治观。要坚持传承与创新相结合，发挥中医药的独特优势，推动发挥中医药在建设健康中国中的重要作用。党中央、国务院高度重视中医药工作，2023年，国家中医药管理局、中央宣传部、教育部等八部委联合印发中医药文化弘扬工程实施方案，为中医药振兴发展厚植文化土壤。党的二十届三中全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出“完善中医药传承创新发展机制”，对中医药全面深化改革提出明确要求。

国家卫生健康委主任雷海潮在国新办举行“推动高质量发展”系列主题新闻发布会上提出，今年卫健委的“时令节气与健康”专题发布活动，人民群众都非常关注。同时，这样的传播也是中华优秀传统文化传播的方式。

阜外医院自2024年年初起，结合中医的基本理论、诊断方法、治疗手段和养生观念，融合中国传统二十四节气的特点，制定系列推送，传播中医养生的理论对心

管疾病的防治作用，不断满足人民群众日益增长的中医药健康需求。

阜外医院中医科自1958年成立以来，在心血管病的中医综合治疗和预后观察等方面积累了丰富的临床经验。特别是针对快速型或缓慢型心律失常、慢性心力衰竭、冠心病心绞痛、心脏神经官能症以及外科术后并发症等都有独到的中医治疗措施。针灸、推拿等非药物疗法是中医学的重要组成部分，通过刺激穴位，可达到疏通经络，调和阴阳，扶正祛邪的作用，具有安全、无副作用、应用范围广泛等特点。

阜外医院“针灸理疗门诊”新增推拿项目，为患者提供多元化治疗方式，更好的解决患者病痛，用心守护患者健康。

阜外针灸推拿门诊

为满足更多患者对中医针灸、推拿等非药物治疗的临床需求，中医科“针灸理疗门诊”新增推拿项目，有需求的患者可预约挂号，选择中医科“针灸推拿门诊”即可。

开展项目

针灸、推拿、皮内针（欬针）、耳穴压丸、肢体运动康复。

适应症

1. 各类痛症

腱鞘炎、颈椎病、肩周炎、网球肘、腰肌劳损、腰椎间盘突出、梨状肌综合征等引起的关节、肌肉疼痛等。

2. 神经系统疾患

偏瘫、面瘫、各种神经痛、神经麻痹等。

3. 消化系统疾患

胃痛、腹胀、腹痛、便秘、呃逆等。

4. 影响日常生活的症状

耳鸣、心慌、失眠、头晕头痛等。

出诊医师

任泽阳从事针灸推拿工作20余年，先后

师承“经筋疗法”名老中医黄敬伟教授和“经筋长圆针疗法”首都国医名师薛立功教授。

经筋疗法

“经筋疗法”是一种新型的非药物疗法，是针灸推拿领域的新技术开发。对扩大针灸推拿的治疗范围、协同针灸推拿提高疗效，具有现实的意义。

“经筋疗法”理论认为：人机体的动态活动，犹如古代中国的经筋图像的线力作用。当这些线力群的牵拉力“超阈限”的作用于“应力点”时，导致“应力点”产生病理之“筋结点”，而后由点到线，由线到面。而由线的一维到多维化的演进，最终导致经筋病变。其治疗方法采用“经筋查灶”“经筋针刺”等方法，达到“以灶为膈”“多维解锁”“综合消灶”的综合性的医疗效应。

其特色病种为各种关节顽固性疼痛、肌肉筋膜黏连。如颈椎病，腰椎间盘突出，肩、肘、腕、膝、踝关节疼痛等。

文字：中医科 郭彩霞

(上接第一版)
行政部门、疾控机构可以协同多方参与，统筹管理，分工协作。

构建基于本土战略的多元化人才培养体系。对于研究型人才，依托专业院校、科研机构培养，开展学科交叉创新研究。对于应用型人才，依托公立医院，以需求为导向，建立多层次多元化培养体系培训。

最后，呼吁社会各界共同参与，协力构建中国生活方式医学体系，推进从“以治病为中心”向“以健康为中心”转移，为实施健康优先发展战略做出贡献!

院士巅峰论坛 引发全民热议



从左到右依次为主持人冯雪、中国工程院院士陈君石、中国科学院院士陈润生、中国科学院院士陆林、安徽医科大学校长翁建平、中国工程院院士胡盛寿

国家心血管病中心健康生活方式医学中心常务副主任冯雪教授作为学术主持人，带领中国工程院院士陈君石、中国科学院院士陈润生、中国科学院院士陆林、安徽医科大学校长翁建平、中国工程院院士胡盛寿院士组团巅峰论坛，尤其是院士互相提问环节成为大会的吸睛亮点。

·陈君石院士在应对全球性健康挑战(如肥胖、糖尿病、心血管疾病)时，跨学科合作的重要性和实现路径，并对这些重大突破技术在促进健康生活方式和个性化医疗方面的潜力和挑战给出精彩解答。

·翁建平校长谈到三十年前我国就证明生活方式可以预防糖尿病，但糖尿病患病率却升高了十倍，因此健康生活方式需要全社会传播。翁建平校长与参加健康传播展览的

小朋友互动，并赠言“小朋友，大视野”。

·陈润生院士畅谈如何利用RNA领域和人工智能等领域这些重大突破，应对在促进健康生活方式和个性化医疗方面的潜力和挑战。

·陆林院士认为在生活方式医学领域的发展过程中，针对心理健康和睡眠健康方向上，如何找到抓手触达民众生活，以及在肠道菌群和各个方向的突破和研发。

·胡盛寿院士对未来中国的生活方式医学模式，提出在公立医院、其他社会机构、康养中心如何开展生活方式医学的构想。

成果频出 高端发布



My Nutrition 大模型发布

在首都医科大学附属北京安定医院院长、国家精神疾病医学中心主任王刚先生主持的成果发布环节，中国工程院院士陈君石、山东国家应用数学中心常务副主任陈增敬、国家心血管病中心健康生活方式医学中心常务副主任冯雪共同发布了国内首个融合营养学、个体特征及临床疾病特征等多学科领域医疗级生成式营养大模型——My Nutrition，旨在将日益增多的研究发现转化为有意义的临床相关饮食建议，为个体或群体、子群体设计个性化、无偏的营养处方。

发布中国生活方式指数应用版

原国家体育总局训练局局长刘大庆做中国生活方式指数应用版发布，重磅发布“中国生活方式指数应用版”。这是基于现有科学依据开发出的应用版实操工具，希望给社会各界提供更具实用性和操作性的评测手段，对生活方式健康水平进行自我评价，构建适用于中国人群的健康生活方式综合评价方法。

学术主持人《健康时报》副总编赵安平邀请国家心血管病专家委员会健康生活方式

医学专业委员会委员、平安健康险党委书记、董事长、北大医疗集团党委书记、董事长朱友刚先生上台演讲，健康生活方式医学专业委员会常务委员、安利中国市场部副总裁及亚洲科技创新中心副总裁陈佳女士在企业榜样演讲环节发表演讲。



联盟单位授牌仪式

国家心血管病中心生活方式医学联盟单位授牌仪式隆重热烈，国家心血管病中心生活方式医学联盟是2022年9月正式成立的非营利性学术性组织，全国各级机构积极响应，纷纷加入到中国生活方式医学发展的队伍中来，已有会员单位136家，其中示范中心10家，达标中心55家，建设中心71家，遍布全国二十余个省及直辖市。

七大平行分论坛 强势输出

伴随主论坛的落幕，七大平行分论坛强势输出。内容以体重管理为突破口，关注生活方式医学研究领域最前沿，包括以“健康平衡，生活重塑：融合生活方式医学重塑健康体重”为主题的体重管理分论坛；以“数智赋能：数字文明下的健康生活方式”为主题的数智健康分论坛；以“心系生活：心血管健康与生活方式医学”为主题的心血管健康分论坛；以“品道健康美好生活”为主题的保险分论坛；以“经验分享，汇智共进”为主题的联盟分论坛；主题为“新质生产力引领智慧的健康管理与社区防治”的健康管理与社区防治分论坛；以“心领身绘：表达性艺术与青少年健康生活方式”为主题的艺术与健康分论坛等，多层次多角度展示生活方式医学的奥秘和魅力，吸引了社会各界广



顾秀莲主任与参展小朋友亲密互动

泛参与和关注。

同期举办的“生活之境，前沿健康”特展，展示了国内生活方式医学的发展历程，并通过游戏体验、健康轻食品尝、新兴健康科技产品展示等互动环节，让参观者在通往健康的道路上体验到有趣、精彩和高效。其中“健康生活方式与表达性艺术”吸引了顾秀莲主任前来与参展小朋友亲密互动。新华社、人民网健康客户端、央广网、光明网、央视网、北京卫视、环球网、凤凰网、中国家庭报、微博健康等30余家媒体对大会进行了宣传报道，大会直播点击量达579.4万人次，大会微博关注阅读量突破985万。



百舸争流 奋楫者先，生活方式医学将在大会方针的指引下踏上新征程。

文字：健康生活方式医学中心 李婧

图片：健康生活方式医学中心 李婧

阜外·全国高血压日

健康体重，理想血压

2024年10月8日，是第27个全国高血压日，主题是“健康体重，理想血压”，提示人民群众加强血压的自我管理，控制超重、肥胖等危险因素，养成良好的生活习惯。



10月8日，全国高血压日当天，中国医学科学院阜外医院举办专家义诊活动

6个导致血压升高的坏习惯，你占了几个？

除了遗传因素外，很多高血压的发生都和不良生活习惯、饮食习惯有关。

1. 饭菜吃得太咸：高血压的常见因素中，高盐饮食位居首位。钠摄入量过

多，会引起水钠滞留，造成血容量加大，最终导致血压升高。2. 有吸烟的习惯：吸烟会导致心率增快，进而使收缩压升高；尼古丁还会刺激血管内的化学感受器，反射性地引起血压升高。3. 有饮酒的习惯：大量饮酒会增加交感神经系统兴奋性、增加心率与心脏排血量，有升高血压的作用。长期大量喝酒会增加高血压的发生率。4. 常久坐不运动：久坐不动是诱发高血压的主要原因之一。高血压患者如果能够坚持有规律的运动，特别是有氧运动，对控制高血压有一定的帮助。5. 作息睡眠不规律：熬夜和失眠会扰乱人体生物钟，破坏血压的昼夜节律，直接影响血压。很多高血压的人都有感受：如果前一天没睡好，第二天血压必然升高。6. 精神压力大：高血压的发生与精神心理因素密切相关。人心情不好，肾上腺素水平上升，血压也会随之上升。

预防高血压，从每一天做起！

健康生活方式六部曲：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平

限制钠盐摄入：钠盐摄入过多，高血压的风险增加，长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。我国居民平均食

盐摄入量超过9g/日，世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日，建议用低钠盐替代普通食盐。

减轻体重：超重和肥胖可导致血压升高，增加患高血压的风险，腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重，腰围男性控制在<90cm，女性<80cm。

适量运动：运动可降低交感神经活性、缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动（如快走、慢跑、游泳或骑自行车），同时进行适当肌肉力量练习和柔韧性练习。

戒烟：吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟（包括传统烟和电子烟）。

戒酒：大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。目前在饮酒的高血压患者，建议戒酒。

保持心理平衡：长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观的心态，避免负面情绪。必要时积极接受心理干预。

文字：基层高血压管理办公室 闫蕾

图片：党委办公室 杨微

草木初黄落，风云屡阖开

山明水净夜来霜，数树深红出浅黄，10月23日6时15分，我们迎来秋季最后一个节气霜降。



霜降一到，秋天就要画上句号了。古人认为霜代表着杀伐，霜降之后就是残秋，寒风带着枯叶一片片地往下落，令世间万物呈现出一副颓败的美感。但霜降并不意味着萧索，而是大自然给予生命的最后一波丰收，让人们还有机会努力地为即将到来的冬藏做准备。这时候如果去市场逛逛，可以看到很多成熟的果子，尤其是被霜打过的柿子，看起来格外可爱，它清甜的滋味会给予身体很好的慰藉。

到秋冬季节转换的时期，我们要注意固护卫气。此时寒气来袭，入侵身体最先伤到的就是卫气。卫气属于阳气的一部分，就好像身体的卫士一样，时常浮在体表帮助身体抵御外邪可以理解为“免疫力”。当卫气能够正常发挥自己守卫的作用时，身体就算被寒风入侵，也只是打几个喷嚏而已，即使感冒了也可以很快痊愈。一旦卫气虚弱了，不能固守在体表，外界的寒气就会乘虚而入，或是从肌肤上，或是从口鼻处，钻进身体，扰乱气血的运行，使身体出现各种各样的不适。

此时，我们不妨为自己准备一壶“玉屏风茶”。顾名思义，它可以为身体建造一面“屏风”来抵御外邪。它由三味药材组成，分别是黄芪、白术和防风，即大名鼎鼎的玉屏风散，出自宋代医家张松的《究原方》，有益气固表的作用，性质温和，是日常可以喝的小补茶，十分适合气虚的朋友在霜降时期调补身体。

霜降，对古人来说，是一场美景。枫叶经秋风洗礼变为橘红，在阳光下照射下灿若烟霞，大自然的调色盘里多了耀眼的暖色，仿若一幅幅色彩斑斓的水彩画。不管是花朵还是果实，当它们表面凝结出一层白霜时，都变得更加可爱了。此时，我们可以好好享用当季的花果，顺时调理身体。

吃柿子

很多地方都有霜降吃柿子的习俗。这时候的柿子皮薄、肉多，味道也会更鲜美，《随息居饮食谱》里说：“鲜柿甘寒。养脾胃之阴，宜于火燥津枯之体。”深秋燥气重，整个人会变得很干燥，喉咙干痒，吃柿子刚好可以缓解。但柿子性凉，每天不要吃太多，一两个就可以了。

饮芙蓉花茶

霜降时节，大部分花朵都已经凋谢，唯独芙蓉花傲然挺立在枝头。古人称它为“拒霜花”它就像一位高洁的诗人，一身正气，凌霜不惧。芙蓉花入肺经，有清热解毒的功效，对于肺火重、时常咳嗽的人尤其有用。

热水泡脚

此外，霜降时期十分适宜热水泡脚。《遵生八笺》曰：“八月望后少寒，即用微火暖足，勿令下冷。”霜降之后，地气越发寒冷，这时就不适合穿过于单薄的鞋子了。每天晚上睡觉前，适宜用热水泡脚。水的温度不要太高，40摄氏度左右就好。如果觉得自己寒气比较重，可以加一点艾草，有助于加速血液循环，驱除寒冷。



霜降之后，冬天就真的快来了，寒气逐渐占据主导地位。这时候，不管是喝一碗热羹，还是早早穿上厚衣，都是对这个时节最好的回应，也是对身体的一种细心呵护。

秋高气爽，秋色绚烂，愿你内心怀揣希望，脚下充满力量，把生活过得多姿多彩。

文字：中医科 殷仕洁

图片：党委办公室 邓洪峰、杨微

阜外·世界血栓日

保持健康生活，预防血栓

世界血栓日

2014年3月，国际血栓与止血学会(International Society on Thrombosis and Haemostasis, ISTH)宣布将10月13日作为“世界血栓日”(World Thrombosis Day, WTD)，期望通过WTD提高公众对血栓的认知，促进血栓性疾病的规范化诊治；号召世界各地不同团体团结起来，共同面对血栓这一沉默的杀手。

血栓形成是一种严重的疾病，在血管或心脏中形成一个或多个血栓。当这种情况发生时，血栓聚集形成血凝块阻碍血液流动，或者转移到身体的其他部位。如果移动的血栓堵塞在重要部位，可能会导致卒中和心脏病发作等危及生命的疾病。

血栓是什么？

在活体的心腔或血管内，由于血液中某些成分的析出、粘集和凝固，形成固体物质的过程叫作血栓形成，此固体物质称为血栓。

血栓形成有重要的三个因素：静脉淤滞、血管损伤和高凝状态。静脉淤滞是三个因素中最重要的，并且静脉淤滞和血管损伤或高凝状态的同时存在大大增加了血栓形成的风险。临床上有一些病史或病情与这三个要素密切相关，这些包括手术或创伤、恶性肿瘤、长期不动、怀孕、充血性心力衰竭、静脉曲张、肥胖、年龄增长和深静脉血栓形成病史等。

“动脉血栓”与“静脉血栓”有什么区别？

血栓性疾病根据其发生的部位不同，主要分为动脉血栓性疾病和静脉血栓性疾病。

静脉血栓形成通常发生在血流速度减慢或淤滞的血管中，如下肢深静脉等。高凝状态在其中起关键作用，主要是由红细胞和纤维蛋白(红色血栓)组成；

而动脉血栓形成往往发生在高剪切应

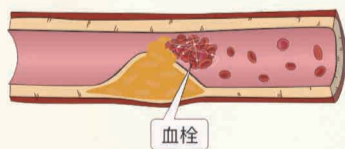
力的血管中，主要是下肢动脉或颈动脉、冠状动脉等，多数是在动脉粥样硬化斑块破裂的基础上形成的，斑块破裂后暴露富含脂质的脂核和胶原蛋白，使血小板黏附、激活和聚集，形成富含血小板的血栓，主要是由血小板和少量的纤维蛋白或者少量的红细胞(白色血栓)组成。

斑块和血栓是一回事儿吗？

动脉斑块多指动脉粥样硬化性斑块，其发生在全身的大中动脉中。由于个体行为因素、生化因素、环境因素和基因因素的影响，易感个体形成不稳定性斑块经历以下几个阶段：脂纹形成、斑块形成。从稳定、无症状以及不可见的斑块变成不稳定、高危险性粥样斑块。

斑块较大时阻碍管腔血流，会导致血流淤滞形成血栓。此外，斑块一旦破裂，就会触发凝血机制，血小板、凝血因子等聚集到裂口处，形成一个血栓，这也是血栓形成的主要机制之一。

斑块破裂，血栓形成



出现以下个症状可能是血栓信号！

血栓形成可导致许多不同的并发症，具体取决于血栓形成或堵塞的位置：

当血栓位于头部或颈部血管时，可能会导致短暂性脑缺血发作(TIA)或中风，其症状包括：晕厥，肢体偏瘫，口角歪斜，肢体无力，言语或意识不清等。

当血栓位于心脏部位的冠状动脉时，可发生心肌梗，其症状包括：胸闷、胸痛、压榨感，下颌、肩颈、手臂或背痛，恶心、出汗、乏力、气短等。

当血栓位于肺动脉时，可发生肺栓

塞，其症状包括：呼吸困难、剧烈胸痛、咯血等。

患肢的肿胀、疼痛，在慢性期可能出现患肢的沉重、静脉曲张、皮肤瘙痒、色素沉着，甚至形成溃疡经久不愈等，提示下肢深静脉血栓。也有不少病人并没有很明显的症状，成为了隐患。

预防血栓，保持健康生活

在工作和日常生活中采取一些简单的预防措施，可以大大降低静脉血栓的发生风险。例如，改善坐姿，尽可能让腿部不受约束，为腿部提供足够的活动空间。定时站起来活动。避免长时间保持同一姿势，定期改变姿势可促进血液流动。

生活中需要注重饮食方面的控制，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，增加蔬菜和水果在饮食中的比例。养成主动喝水的习惯，补充水分喝水有利于降低血栓形成概率。

适当运动，避免久坐。走路能保持有氧代谢、增强心肺功能，促进全身的血液循环，防止血脂在血管壁堆积进而形成血栓。可以做一些踝泵运动，就像踩缝纫机的动作。向上勾起脚尖，让脚尖朝向自己，维持10秒左右，之后再伸脚尖向下，保持10秒左右，循环反复地屈伸踝关节。

释放压力，加班、熬夜、压力剧增会使动脉反应性堵塞，甚至会导致动脉闭塞，引发心梗。

控制血压血糖，高血压患者是血栓发生的高危人群。血压控制得越早，就能越早地保护血管，预防心、脑、肾损害。糖尿病可诱发全身血管的损害，导致动脉硬化的发生。

戒除不良生活习惯，尼古丁会损伤血管内膜，导致脂质、炎症细胞等血管内堆积，从而形成附壁血栓，长期吸烟者应尽早戒烟。

文字：血管外科中心 方坤

图片：血管外科中心 方坤