

高血压最怕缺钾？ 若长期服用降压药，建议多吃 6 种高钾食物

■ 诚 谈

高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。

高血压是无法彻底治愈的，一旦确诊高血压是需要长期服用药物，并且需要调整自己的饮食和生活方式来帮助控制血压的，如果血压一直居高不下的话，就容易引发高血压并发症，这样对身体的威胁会更大。

身体会随着年龄增长而逐渐出现机能下降，各种营养元素也会逐渐流失，特别是在患上慢性疾病后，体内营养元素流失的速度会更快，就如高血压患者需要长时间使用药物控制血压，这个时候就容易缺乏各种元素，特别是钾。

身体缺钾会有哪些表现？

1. 疲劳

缺钾最明显的症状就是疲惫和虚弱，让人出现疲乏无力感、思绪混乱、意识模糊等表现，甚至还可能会导致抑郁症或幻觉。

2. 烦躁不安

缺钾会导致神经系统症状，比如烦躁不安、头晕目眩、冷漠、疲倦等。

3. 抽筋

钾能帮助肌肉与神经相互沟通，还能帮助肌肉收缩，所以缺钾时容易出现抽筋、肌肉痉挛、疼痛等症状。另外，缺钾还容易造成消化功能紊乱，当钾含量偏低时，会出现食欲不振、恶心、呕吐。

4. 心慌气短

高血压多发于中老年人群，中老年人群中，心肺功能也处在一个下降的状态，因此，一定要及时补充钾元素，否则还容易引发心脏病。

当人体缺钾的时候，会让人感到恐慌，总是感觉心跳加快，有心慌气短的感觉。

高血压最怕缺钾？

简单来说补钾有助于血压下降，因为中国人大多口味重，平时吃的食物中含有很多盐分，自己炒菜的时候又会额外加盐，这就导致机体血容量增大，血压也随之升高。

另外，盐吃多了人们会感觉口渴，一口渴就会喝水，喝水就会排尿，那么体内钠离子和钙离子也会流失。为了让更多的钠离子排出，钾钠比例保持平衡，只有依靠外界补充，这也就是高钾低钠饮食。

此外，一些平时常用的降压药，包括利尿剂，虽然有一定的降压作用，但也有一定的排钾作用。长期使用可能导致低钾血症。因此，高血压患者必须更加关注自己的身体状况。当出现缺钾症状时，他们必须及时补充钾，以免损害健康。

长期服用降压药多吃高钾食物

1. 绿豆

天气炎热时，可以饮用绿豆汤，绿豆中含有丰富的优质蛋白，有助于提高皮肤细胞的抗氧化能力，起到延缓衰老的效果。

除此之外，根据调查，绿豆中含有的维生素 B 微量元素和钾元素是十分丰富的，而且在烹饪过程中，钾元素会与水分子相结合，有助于补充人体所缺乏的营养物质和微量元素。

2. 土豆

要补充钾元素，很多类型的食物有这方面作用，例如熟悉的土豆。土豆作为常见的食物可以为人体提供丰富的能量，其饱腹感强，含有较多的淀粉，碳水化合物，当然，土豆还有其他矿物质，微量元素对机体健康有促进作用，其含有

的钾元素比较丰富，适合血压高的人适当摄入，才能满足身体对钾元素的需求。

3. 紫菜

紫菜是一种海产品，其中含有比较丰富的碘元素，经常吃紫菜可以预防甲状腺疾病发生。其实，紫菜里面也含有大量的钾元素，每 100 克紫菜之中就含有 1649 毫克的钾，高血压患者平时可以多吃紫菜或者海苔之类的食物来帮助身体补充钾元素。

4. 柿子

常说“一日一苹果，医生远离我”，其实柿子比苹果具有更高的营养价值，多吃柿子对人的健康十分有益。柿子所含有的钾元素，可以帮助人们加快体内蛋白质的代谢过程，维持人体的心跳频率与神经规律的正常。

5. 黑芝麻

很多人都会知道黑芝麻可以滋养头发，使头发变得更好，更茂盛，却不知道它还可以补钾。它里面含有足够钾，在平时，高血压患者可以用黑芝麻煮粥或者泡茶饮用，使身体吸收更多钾。

6. 红薯

红薯中有大量淀粉和维生素，可以促进肠道蠕动，防止便秘，避免高血压患者在排便时因为便秘而需要用力屏气导致腹压升高。除此之外，它里面还含有大量钾，可以帮助维持身体平衡，使肌肉能更好运转，也能促进钠排出，有效降血压。

春季养生有“七要” 句句都是硬道理

■ 钟 益

一过立春，就意味进入了春天。所谓“一年之计在于春”，春季万物复苏，也是一年之中养生的好时机。初春养生有“七要”“三个三”，做到了，咱精神抖擞过整年。

立春一过，不少人会发现自己的精力越来越旺盛，心跳和呼吸也在不知不觉中加快，这说明人体的气血运行速度在加快，五脏六腑的新陈代谢也更快了。要想给自己的健康开个好头，立春前后，养生做到这些事。

养生防病 贵在七要

【衣要下厚上薄】初春天气变化较大，乍暖还寒，体表的皮肤毛孔开始打开，御寒能力减弱，所以不提倡马上脱去棉衣。老年人和身体虚弱者应当尤其谨慎，年轻人即使觉得热，穿衣也要下厚上薄。

【觉要早睡早起】春天人体气血需舒展畅达，提倡早睡早起，规律起居。即便晚睡，也要在晚上 11 时之前上床。早晨

到户外散散步，放松身心，摆脱倦怠思睡的心理。

【养要晒眼护肝】中医讲，肝开窍于目。所以，如果肝脏受损，就会让眼睛觉得干涩、困乏。反之，养好眼也能护肝。建议大家在春天可以全身放松，面对太阳，闭上眼睛，同时转眼珠，先顺时针方向缓缓转 10 次，再逆时针转 10 次，每天持续 15 分钟即可。

【食要少酸多辛】立春后阳气初生，饮食应适当增加辛甘温性的食物。如山药、春笋、韭菜等，都可以吃些；但不宜吃大热、大辛的食物，如羊肉、人参、附子等，以免阳气生发太过导致上火；同时应当减少酸味收涩食物的摄入。

【动要适当舒展】应适量多做舒展运动，最简单的就是伸懒腰。技巧：要使身体尽量舒展，配合有节律的呼吸运动。伸展时，全身肌肉用力收缩，尽量吸气；放松时，全身肌肉松弛下来，尽量呼气。

【志要常达戒怒】中医讲春天属木，与肝相应，肝在生理上主疏泄，在志为怒，喜调达而恶抑郁。情绪上要戒躁戒怒，忌心气抑郁不舒展，宜保持心境平和、畅达乐观。

【脚要常泡脚祛寒】立春后，晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。泡脚时以温水慢慢加热，千万不能一开始就用过热的水，这样会把寒气逼回体内。

初春养生 三个“三”

【喝三汤】葱酱汤 暖身补虚 大葱辛温，有解热健胃的作用。开春后的大葱很鲜嫩，用葱白和味噌煮汤饮用，能暖身补虚。

香菜牛肉粥 去腻开胃 将牛肉加葱姜熬汤，同时煮煮米饭；再将煮好的牛肉撕碎，放入粥内一同炖煮；最后临出锅时放入香菜。此粥可以开胃促消化，补充动物性铁和优质蛋白。

韭菜粥 调节肠胃 初春食韭菜，能温中开胃，提高免疫力。方法：先将白粥熬好，把韭菜切碎后加入，再焖煮一会即可。韭菜可先用热水烫下。

【品三菜】香椿 初春正是吃香椿芽的最佳时期。从中医角度讲，香椿有开

胃、降火的功效，而且能保肝、利肺，对多种病菌也有抑制作用。

荠菜 荠菜中含丰富的蛋白质，这一点是大多数蔬菜不具备的优点。另外，荠菜还可以清热解毒、降压明目，春天多吃点，能有效预防上火。

菠菜 中医认为，菠菜性甘、凉，能养血止血，敛阴润燥，利五脏，通血脉，下气调中，止渴润肠。

【揉三穴】内关穴——安心心神 内关穴位于前臂正中，腕横纹上 2 寸。按揉内关穴的时候，以一手拇指螺纹面按另一边的内关，以感觉酸胀为佳，一般一次按揉 2-3 分钟。

期门穴——疏通理气 期门穴在乳头直下，第 6 肋间隙中（乳头平第 4 肋间隙，乳头下两个肋间隙）。取坐位或穴，顺时针方向按揉 2-3 分钟，用力适中，以局部有酸胀感和轻度温热感为度。

迎香穴——防治感冒 迎香穴距离鼻翼两侧 1.5 厘米。用两手的食指按住鼻翼两侧的迎香穴，并且按照顺时针和逆时针的方向各搓擦 36 次，会有酸胀感向额面放射。

（原载于 2023 年 2 月 4 日“上观新闻”）