

香蕉苹果能“断根”高血压？

医生：食疗对血压控制有辅助作用，但绝对不能替代药物



“吃香蕉苹果能降低高血压？每天吃三根芹菜就能降压？喝醋能根治高血压？”在中老年人群中流传的这些“降压偏方”，正在成为健康隐患。昆明医科大学第一附属医院心脏内三科主任华宝桐在接受采访时表示，高血压是我国患病率最高的慢性病之一，其不存在所谓“根治妙招”，依赖偏方擅自停药减药无异于给心脑血管健康埋雷，规范治疗与健康生活方式相结合才是科学之道。

损伤悄无声息

高血压被称为“沉默的杀手”，其危害远不止血压数值的升高。华宝桐解释，长期高血压会导致动脉血管硬化，心脏、肾脏、大脑等全身靶器官都会遭受持续损害。心脏长期负荷过重会引发心肌肥厚，晚期可能出现心力衰竭；肾脏因长期高灌注压力，可能逐步发展为肾功能衰竭；而脑血管在高压下如同超压的水管，一旦破裂就可能引发脑出血、中风等急性事件；此外还可能诱发心梗、主动脉夹层等严重并发症。

更值得警惕的是，早期高血压往往缺乏明显症状，很多患者因“没感觉”而忽视监测，等到出现不适时，靶器官可能已受损。

“确诊高血压不靠症状靠测量，定期监测血压是早发现的关键。”华宝桐强调。

病因复杂多样

《中国心血管健康与疾病报告2022》数据显示，我国成人高血压发病率为27.8%，高血压人数达2.45亿。65岁以上老年人，高血压发病率接近50%，尤其是中青年患者增长最快。华宝桐介绍，高血压主要分为原发性和继发性两类，其中原发性高血压占比超过90%。

原发性高血压的发病是遗传与环境共同作用的结果。有高血压家族史的人患病风险显著增高，直系亲属中有患者的人群属于重点易感群体。而高盐饮食、超重肥胖、缺乏运动、长期熬夜、精神紧张等不良生活方式，是诱发高血压的重要环境因素。“现在很多年轻人爱吃腌制食品、外卖快餐，又长期久坐不运动、工作压力大，这些都是高血压年轻化的主要原因。”华宝桐说。

继发性高血压占5%至10%，多由特定疾病引发，如肾实质性疾病、肾血管性高血压、肾上腺肿瘤等。这类高血压在年轻患者中相对多见，通过治疗原发病，血压往往能得到有效控制甚至根治。华宝桐建议：30岁以下无家族史却出现血压升高的年轻人，应优先排查继发性高血压的可能。

令人担忧的是，我国高血压的知晓率、治疗率和控制率分别为51.6%、45.8%和16.8%，近半数患者不知道自己患病，大量患者未能得到有效治疗，防控形势依然严峻。

预防治疗并重

预防：早监测+好习惯

“高血压防治，预防比治疗更重要。”华宝桐强调，对于有家族史等高危人群，30岁以后应定期监测血压，每年至少测1至2次，高危人群可增加频率，家庭自测血压 $\geq 135/85$ mmHg就应警惕。

在生活方式干预方面，华宝桐给出具体建议：减少钠盐摄入，每天食盐摄入量控制在5克以内，少吃腌制食品、加工肉类；多吃富含钾、钙的食物，如新鲜蔬菜、水果、奶制品等；超重或肥胖人群应积极减重，坚持适度运动，每周至少进行150分钟中等强度有氧运动；保持规律作息，避免长期熬夜；学会调节情绪，缓解工作和生活压力。

治疗：食疗替代不了药物

“香蕉、芹菜等食物确实富含钾离子和膳食纤维，对血压控制

有一定辅助作用，但绝对不能替代药物。”华宝桐明确指出，很多患者轻信“食疗根治”的偏方，擅自停药或减药，导致血压剧烈波动，反而加重器官损伤。

华宝桐解释，原发性高血压目前尚无根治方法，需长期甚至终身治疗。确诊后应在医生指导下规范用药，根据血压情况调整方案，不可自行换药、停药。“随着国家药品集采政策的推进，多数常用降压药每月花费需几元至几十元，大幅减轻了患者的经济负担，没有必要为了省钱而放弃规范治疗。”华宝桐说。

治疗过程中，患者还应定期监测血压，记录血压变化，便于医生调整治疗方案。同时，要坚持健康生活方式，与药物治疗形成合力，才能实现血压平稳控制，将靶器官损害降至最低。

重视长期管理

华宝桐呼吁，大家应摒弃对高血压的认知误区，既不要因为没有症状就忽视监测，也不要轻信偏方盲目治疗。高血压的防治需要树立长期管理理念，将定期监测、规范用药和健康生活方式紧密结合。

“高血压并不可怕，可怕的是对疾病的忽视和不科学的应对。”华宝桐表示，只要坚持科学防治，

绝大多数患者的血压都能得到有效控制，显著降低心脑血管并发症的发生风险。希望全社会加强高血压健康教育，提高公众知晓率和治疗率，让更多人远离高血压危害，守护心脑血管健康。

本报记者 赵维



图片来自网络

关于招商银行曲靖东星社区支行 终止营业的公告

尊敬的客户：

经国家金融监督管理总局曲靖监管分局批准，招商银行股份有限公司曲靖东星社区支行已于2026年1月4日终止营业，其原有业务并入招商银行股份有限公司曲靖翠峰支行，现公告注销信息：

机构名称：招商银行股份有限公司曲靖东星社区支行

业务范围：经国务院银行业监督管理机构批准、上级行授权的业务；一般不办理人工现金业务。现金业务主要依托自助机具办理；不办理对公业务。

机构住所：云南省曲靖市麒麟区南宁东路83号、85号、87号、89号、91号、93号

机构编码：B0011S353030002

许可证流水号：01015164

发证机关：中国银行保险监督管理委员会曲靖监管分局

机构联系电话：0874-3419627

批准终止营业时间：2026年1月4日

特此公告

招商银行曲靖分行
2026年1月5日

阿司匹林能否长期大量服用

寒冷的冬季是心血管疾病的高发季节。阿司匹林这款常用药也成为很多老年人预防心血管疾病的选择。阿司匹林的主要适应症是什么？适合长期大量服用吗？是否会带来一些副作用？

中国医学科学院阜外医院心内科医生刘凯告诉记者，阿司匹林的应用历史很长，最初作为解热镇痛和抗炎药物应用于临床。后来发现它能够抑制血小板聚集，因而具有良好的预防血栓形成的作用。目前已作为一种标准治疗药物，被广泛应用于冠心病、脑血管病、外周血管狭窄等各种动脉粥样硬化性疾病的治疗和预防中。

此外，阿司匹林还可用于妊娠期子痫前期（妊娠高血压严重阶段）预防和抗磷脂综合征（易形成血栓的免疫性疾病）的治疗。

由于胃刺激是阿司匹林常见的副作用，该药物的正确服用方式也很有讲究。北京大学国际医院心血管内科医生奚卉介绍，为减少对胃的刺激，科研人员研发了阿司匹林肠溶片，使用特殊工艺让阿司匹林在胃里不容易被释放，而是到了肠道再溶解，防止刺激胃。所以，不应把阿司匹林药片掰开服用，这样会破坏肠溶片的制作工艺。正确方法是空腹服用阿司匹林肠溶片，服用后半小时进食，以便让肠溶片尽快通过胃进入肠道溶解。但如果服用普通阿司匹林片剂，应餐后吃，减少对胃的刺激。

尽管每日服用阿司匹林可能会降低心脏病发作和中风的风险，但这一疗法并不适合所有人。美国梅奥诊所介绍，这取决于每个人的年龄、整体健康状况、心脏病史以及心脏病发作或中风的风险，必须遵医嘱、适量服用。

美国梅奥诊所说，如果因心血管疾病需要长期服用阿司匹林，需严格选择合适剂量。低剂量阿司匹林，一般指75至100毫克，但最常见的用量为81毫克——有助于预防心脏病发作或中风。

刘凯说，近年来大家越来越多关注阿司匹林的风险问题，尤其是在老年人群中的出血风险，国内外也有很多临床研究聚焦该问题。目前共识认为，只要正确识别其应用指征，同时注意评估相关风险和禁忌证（例如消化道溃疡或出血史、颅内出血史等），长期应用阿司匹林在患有动脉粥样硬化性疾病或具有心血管疾病高风险、存在阿司匹林服用指征的老年人群中仍能带来净收益。

他表示，针对具体患者，仍需在充分评估的基础上给予个体化的策略，例如调整阿司匹林的应用疗程与剂量，或必要时考虑其他替代药物（例如氯吡格雷、吲哚布芬等），尽可能减少其出血风险。

梅奥诊所说，对于大多数成年人来说，偶尔服用一两片阿司匹林来缓解头痛、身体疼痛或发烧通常是安全的。但如果身体健康，没有心脏病或中风病史，每日服用阿司匹林的益处并不明显，甚至可能会产生严重的副作用和并发症，包括：可能增加出血性中风的风险；增加胃肠道出血风险；导致过敏反应等。

新华社记者 彭茜