



高血压不再是老年人的“专利”，超五成是中青年患者 世界高血压日，“抗压”谣言你中了几个？

株洲晚报融媒体中心记者/谢嘉



“我要一直吃药吗？”“是的。”5月17日是世界高血压日，一位患者在省直中医院心血管科咨询病情。

“一般到这里来看病的，都是有了症状，不得不治疗了。”省直中医院心血管科主任赵彬说，高血压病是最常见的慢性病之一，也是诱发各种心脑血管疾病最主要的危险因素。

在日常生活中，很多高血压患者喜欢凭感觉、按经验来控制血压，结果适得其反。守护健康血压，晚报也来和大家聊聊和高血压有关的热点问题。



网络图片

高血压不再只是“老年病”

与高血压庞大的患病人数相比，多数人依旧局限于对高血压的刻板认知——“老年病”。“大家可能都认为高血压科都是老龄的人，但其实来到我们科的高血压患者超50%是中青年患者。”赵彬说，高血压的年轻化，大家愈发需要重视。

李晓(化名)是一位很典型的年轻高血压患者。还在大学校园的他，在一次体检中发现患有血压高，体检报告上写的建议是，低脂低盐饮食、戒烟酒、适当运动、

注意休息。李晓对高血压并不陌生，因为家中有同病患者，“之前没太放在心上，只在家里监控测量，结果不理想，在长辈的督促下才来到医院看病。”

赵彬表示，临床接触的年纪较轻的高血压患者，近10年变得很普遍。追其原因，一是高血压病具有遗传的倾向，二是存在后天生活方式的问题：如抽烟、喝酒、饮食过咸、熬夜应酬、工作压力大，缺乏运动，在这些情况下就会诱发高血压。

很大，会带来心、脑、肾、眼睛以及大血管等靶器官的损害。”赵彬表示，血压升高是人体的自我调节功能，是人体自身的抗病和调节反应，因此血压升高也不必惊慌，只要治疗方法及时、科学，一般都能将血压控制在正常水平。

改善生活方式是治疗的首要原则。赵彬说，超重和肥胖可促使血压上升，增加患高血压的风险，建议超重和肥胖者减轻体重。同时，吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟；大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最有益；长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。

18岁及以上人群应定期监测血压

据统计，全国高血压患者总数超过2.7亿，有一半的高血压患者不知道自己得了高血压，得了高血压不知道需要治疗，开始服药却没有监测血压。“当发现患高血压后，首先应该对患者原因进行初步的筛查。先进行专科梳理，区分是原发性高血压还是继发性高血压，再进一步确定治疗方案。”赵彬说，18岁及以上人群就应定期自我监测血压，至少每年测量一次。

年轻患者走出诊室，年老病人推门而入。房门的一推一关之间，就像完成了年轻高血压患者数十年的病程，看到了他们与疾病相伴的晚年生活。

“一旦确诊为高血压，若不及时正规治疗，其危害

这些“抗压”谣言，你有没有中招

高血压是人类健康的主要“杀手”，正确认识高血压并严格控制血压具有非常重要的意义，但人们对高血压认识存在较多误区。晚报邀请省直中医院心血管科主任赵彬，一起守护健康血压，远离谣言误区。

● 降压药伤肝伤肾，能不吃就不吃

肝、肾功能正常的人，长期服用降压药都会正常代谢及排泄出去，不会伤肝伤肾。血压持续增高反而会导导致肾脏的损害。对有肝、肾功能异常的患者，医生会根据每个患者的具体情况，选择合适的降压药物。患者遵医嘱规律服用降压药，定期复查，保证用药安全。

● 服药后血压平稳了，就可以停药谣言

高血压病患者应在医生的指导下坚持服药，自己随意停药、换药，不按医嘱服用降压药，可能出现严重后果。在用药后如果血压降到正常，并不意味着高血压被治愈了，而是降压药物起了作用。如果此时停药或减药，过不了多久血压就会发生反跳，并不断波动。

● 贫血的人不会患高血压

贫血和高血压是完全不同的疾病，并没有直接的相关性。贫血是指血红蛋白含量不正常，并非血量减少；高血压是因为血管的弹性下降，导致血液对血管壁的压力增加，或者是因为血液中的垃圾增多等。贫血和高血压两者可以独立存在，也可以合并存在。

● 常吃降压药，会使血管变脆

长期服用降压药不会让血管变脆，真正让血管变脆的“真凶”是高血压，而不是药物。所谓血管变脆，其实就是动脉硬化。降压药不仅不会损害血管导致血管变脆，相反，部分降压药还能预防动脉硬化加重，保护血管和心脏。

● 高血压一旦吃药就要终身服药，一定不能停

大多数高血压患者需终身服用降压药物，但有部分继发性高血压或低危中青年人的一级高血压患者可能不需要终身服药。此外，妊娠高血压一般在终止妊娠后，血压可以恢复正常，也不需要终身服药。

村民家中私藏上吨柴油 有关部门及时发现排除隐患

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/马文章 通讯员/谭世明)5月15日，茶陵县应急管理局联合县消防救援大队开展安全生产大排查发现，马江镇长联村十一组罗某家中非法储存了大量柴油，存在较大安全隐患。

据罗某交代，他家有3台挖机，为了加油方便，便购买了1.1吨柴油存放于家中，以备使用。茶陵县应急管理综合行政执法大队副大队长曾淑军介绍，柴油属于极易燃易爆物资，严禁任何单位和个人擅自非法储存。罗某私自存放在居民房内，未取得任何资质，也没有采取任何安全措施，已构成违法行为。

目前，茶陵县应急管理局会同相关部门将1.1吨柴油进行安全处置，并对该违法行为立案查处。



执法人员当场查获罗某私藏的柴油。 通讯员供图

景讯 美达影城(5月18日)

速度与激情 10	10:00	10:50	11:35	12:35		
13:25	14:10	15:10	16:00	16:45	17:45	18:35
19:20	20:20	21:10	22:00			
人生路不熟	10:55	12:50	14:45	16:40	17:35	
18:35	19:30	20:30	21:25	22:25		
长空之王						
10:40	13:00	15:20	17:40	20:00	22:20	
银河护卫队3	10:50	13:40	16:25	19:10	22:00	
这么多年	11:05	13:15	15:25			

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)

订票热线：
28106878

开奖

(开奖日期:2023年5月17日)

福彩
七乐彩 第23055期
03 12 16 23 26 28 29 09
3D 第2023127期 7 1 0

体彩
排列3 第23127期 1 1 0
排列5 第23127期 1 1 0 1 4
大乐透 第23055期
06 08 12 13 15 01 06

注销公告

株洲市天元区炎黄艺术培训学校拟向民政部门申请注销，统一社会信用代码：143021170000631，请各债权人自本公告见报日起45日内向本组织清算小组申报债权。

联系人：赵佳
电话：13807328618

动动手，做一次美味的生物作业

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴凌)解剖观察猪心、再动手制作成一道美食。日前，株洲市外国语学校生物学科启动生活化教学实践系列活动，让同学们在学习生物知识的同时接受劳动教育。

据了解，此次教学实践活动包括“利用酵母菌制作美食”“解剖并观察猪心”。

“通过酵母粉与面粉之间相互作用，能够让面团醒发。”270班的小赵带着这个知识，回家和家人开始动手实践。从和面、醒面，到剁肉、切菜，有了课本知识做基础，肉包子制作过程轻松了不少。最后，他顺利制作完成了一大锅肉包子。

相比起包子制作，“解剖并观察猪心”更考验同学们的观察能力，还有女生的“心理承受能力”。同学们回家买到猪心后，先仔细观察了心室、心房的位置，再用注射器从心脏的大动脉开始注水，以水模拟血液的流动模式。接下来，同学们还要切开心脏，观察内部结构。

“学科学，就应该抛开那些杂念。”女生小李说，一开始拿着血糊糊的心脏确实有些紧张，但是突破了这道心理防线，好像一切也没有那么困难。

了解完猪心的功能构造，同学们还纷纷秀起厨艺，来了一次劳动教育展示。一盘盘香喷喷的炒猪心，成了餐桌上的美食。

“在学生亲手制作馒头前引导学生分析，会让他们更感兴趣，记忆深刻。”该校生物教师介绍，让学生



学生先解剖观察猪心结构，再制成美食。

受访者供图

在学习体验生活中，在生活中运用学习，能让生物教学效果更好。能够让学生自由地思考和探索，并保持对大自然旺盛的好奇心。

记者手记

走出传统课堂 让学习更加有趣

陶行知先生说：“没有生活做中心的教育是死教育，没有生活做中心的学校是死学校，没有生活做中心的书本是死书本。”在新课程中也提倡，“密切与现实生活和社会发展的联系，关注学生生活，关注学生全面发展”。由此可见教学生活化的重要性。

近年来，越来越多的学校认识到了这个问题，不断拓展课堂内容，将课本上的知识，变成了生活中的技能，让同学们在学习的过程中拓

展生活能力。

教育的高质量发展离不开多样化的课程体系。比如这样“美味的生物作业”，就是一项很好的生活化教育课程，让学习变得多姿多彩。

我们的课堂教学需要以课本为纲，但教学中所探究的、学习的却不单是书本知识，而是来源于自然界的点点滴滴。建议更多学校拓宽思路，让学生更多地走出传统课堂，走进社会大课堂。

我省招聘中央特岗教师900人

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/孙晓静 通讯员/郑奕)有意愿在农村从教的考生们看过来，记者昨从市教育局获悉，我省今年继续实施农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划(以下简称“特岗计划”)，面向全国公开招聘900名教师到农村初中、小学任教。

据悉，此次核定的招聘计划数在湖南省特岗计划信息管理平台(http://jiaoshi.hnedu.cn/tgjh)发布，需要注意的是，初中阶段要求考生为本科及以上学历，以师范类专业为主；小学阶段要求考生为本科及以上学历并以师范类专业为主，可适当招聘师范高等专科学校毕业生。

此次考试采取网络报名，时间为5月17日至5月21日17:30，报名考生年龄要求要求在30岁以下，根据不同岗位需具有相应的教师资格证书。

报名人员登陆湖南省特岗计划信息管理平台，严格按照要求客观准确填写个人信息和应聘志愿。填写报名信息时，报名人员只能选择一个任教学科且只能填写一个应聘志愿。

省教育厅将于5月23日公布网上资格初审合格人员名单，报名人员可登陆信息管理平台查询本人网上资格初审结果。

“井”上添“画” 创意十足

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/孙晓静 通讯员/蔡志成)5月14日，天元区隆兴小学来了一群特殊的客人。原来，该校开展美育课程实践活动，全体美术老师和几组家庭代表在校园里共同作画，一同迎接母亲节的到来。

“今天真的是很开心，头一次和孩子在校园里共度‘母亲节’，太难忘了。”小雨的妈妈说道。

在美术教师指导下，孩子们和妈妈充分利用井盖本身的凹凸效果和纹理，精巧构思，勾边、上色、晾干、再上色，一幅幅灵动的涂鸦便跃然井盖上，此时的校园中不时响起幸福的笑声。

“妈妈，你辛苦了，我爱你。”孩子们用最真挚、最纯真的话语、行动，表达自己对妈妈的爱。

“教师应该发掘美术教育中的德育内容，让德育形式回归生活，帮助学生树立起正确的人生观和价值观，以情育人，以美育人。”活动组织者表示，希望孩子们与家长在互动中感受爱并大胆表达爱。



小朋友和妈妈共同作画后留影。 通讯员供图

荷塘区： 中小学青年教师赛技能



教学教学竞赛现场。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴凌 通讯员/唐小意 文佳)日前，由荷塘区教育局、区教育局工会联合主办的荷塘区第三届中小学青年教师教学竞赛在株洲市五中、文化路小学举行。

此次比赛设置有语文、数学、英语、乡村语文四个组别，小学、初中两个学段，共20名选手参赛，由区教育局研究中心教研员和区内的市级学科带头人担任评委。

竞赛按照省、市级青年教师教学竞赛的流程进行。参赛选手通过抽签决定上课节次，课前30分钟抽取课题封闭备课，随后再进行20分钟“无生教学”形式的课堂教学展示和10分钟教学阐释。最后评委们从教学目标确立、教学内容优化、教学方法选择、教学过程展示、教学效果呈现、教师专业素养等方面全面考察参赛教师的教学能力和专业素养。

比赛过程中，参赛教师精神饱满、全情投入，充分运用自身优势，利用多种教学手段和教学策略，展现了广大青年教师过硬的基本功、良好的专业素养、积极进取的精神风貌和自信得体的教学风采。

芦淞区： 劳动教育现场展示交流



学生进行水果拼盘技能展示。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴凌 通讯员/吴育珍)日前，芦淞区劳动教育现场推进会在白关中学举行。本次活动主题为“劳动教育项目化探索与实践”，展示了中小学劳动教育成果，并分享了劳动教育经验。

本次推进会分为“现场观摩”和“经验交流”两个阶段。第一阶段，所有与会者观摩了区域劳动教育成果和劳动教育现场，既特别又精致的劳动教育产品，娴熟又团结的劳动教育现场，让所有与会者点赞。

“经验交流”阶段，白关中学、樟树坪小学、二中枫溪初中部、白关中心小学、二中枫溪小学部西校区和“栗树山·杨家桥共同体”，分别从学校劳动教育体系建设、城区学校劳动教育项目开发与实践、基于职业生涯的劳动项目实施、小初衔接的劳动教育探索与实践、基于新课程方案的劳动课程优化和集团化办学的劳动教育探索与实践等方面进行了经验分享。

下一步，该区还将通过科学规划，不断注重项目开发，优化劳育课程。以人为本，不断创新机制积极开展创造性劳动。引导学生崇尚劳动、尊重劳动、热爱劳动，真正动手实践，实现德智体美劳全面发展。