

保健养生

## 高血压兵分六路伤脑血管

高血压是诱发中风的首要危险因素,我国中风患者中有53%归因于高血压。研究显示,这个“沉默的杀手”会兵分六路慢慢对脑血管造成损伤,而且血压波动越大,中风风险越高。

1. 直击脑底部。脑底部是大脑重要的功能区域,超过90%的基底节区出血是因高血压引起的。在长期高血压作用下,血流动力学发生改变,脑底动脉环附近的小动脉或穿支动脉结构改变,导致管壁破裂,发生脑出血。高血压还可引起认知和记忆神经连接中断,单次中风可通过中断涉及记忆和认知的回路而导致痴呆,多次中风可通过产生累积性脑损伤而导致痴呆。

2. 刺激损伤内皮细胞。内皮是保证血管稳定的重要调节剂,可分泌一氧化氮等血管活性物质维持血管张力。但高血压会机械性地刺激和损伤大血管或较大血管的内皮细胞,导致脑血管舒张和收缩功能受损。

3. 引起血管内膜增厚、畸形和糜烂。长期高血压作用下,中小动脉中膜会出现慢性病理改变,即脂质透明样变性,以及位于分叉和远端部位的血管内膜出现透明样变性,导致血管弹性减退、变脆。高血压还会促进脑动脉和小动脉中粥样硬化斑块的形成,导致动脉闭塞和缺血性损伤。

4. 增加脑血管阻力。高血压会导致脑动脉肥厚性重塑,血管壁变厚,管腔狭窄,引起血管壁胶原沉积、平滑肌细胞减少。而且,高血压引发的功能性充血、自身调节和内皮功能异常,会与脑血管结构改变共同作用,升高血管阻力,降低脑循环代偿能力,增加大脑对血管供血不足的敏感性。

5. 处于高凝状态。高血压会重塑脑血管,并与内皮损伤、功能障碍等“帮凶”联手,形成高凝、促血栓状态,导致患者脑血管发生病变。

6. 颅压升高。脑组织是人体中耗氧量最高的器官,

而颅内压力与脑血流量成反比,颅内压升高通过脑血管的自动调节反应引起脑血管收缩,使血流量减少。平均动脉压=舒张压+1/3脉压差,当平均动脉压高于180毫米汞柱时,脑血管自我调节能力失效,脑血管舒张,过度灌注,可导致脑水肿,进而引起颅内压力升高,水肿区的相应神经功能发生缺损。

为防止高血压中伤脑血管,患者要保证血压平稳,脑梗或短暂性脑缺血发作患者的目标血压控制在140/90毫米汞柱以下;合并糖尿病的患者,目标血压为130/80毫米汞柱以下。患者日常应避免剧烈咳嗽或用力排便,防止血压快速升高,遵医嘱服药,不要擅自减药或停药。饮食要低盐低脂低糖,少吃动物内脏,多吃果蔬。研究显示,生气、情绪激动会让中风风险增加3倍,因此管理好情绪对防治中风十分重要。

(生命时报)

## 怀念母亲

林晓玲

我最敬爱的母亲与世长辞三年多了,她离开的那段日子,我悲伤到了极点,脑海中挥之不去的是苏轼的那句“千里孤坟,无处话凄凉”的诗句。

母亲走了,痛彻心扉!我知道,所有的哭泣,悲伤,痛心,都已无用,都无法挽回她逝去的生命!那一晚,我半夜接到弟弟打来的电话,那个电话,犹如晴天霹雳,我的心撕裂般疼痛!我知道,母亲实在不堪病痛的折磨,她太痛苦了!她才那么匆匆地离开我们,离开这个世界。

虽说人生终有一别,但当亲人的突然离世,还是难舍这份彻骨的痛楚与无奈。母亲离去的那一晚,我整夜都没有入睡,她的音容笑貌总在夜色里闪亮,我的心狠狠地被撕裂,泪水一次次湿润了我的眼眶,悲伤一次次灼伤了我的心田,谁能够理解那种生离死别、撕心裂肺的失母之痛?

我知道,不管我怎样悲痛怎样难过,现实告诉我,母亲真的离开了,永远地离开了,留在我心里的,是永远也挥不去的思念和疼痛!

有人说,“树欲静而风不止,子欲养而亲不待”。作为子女,子欲养而亲不待的遗憾,真是最大的遗憾。母亲这一走,天上人间,我们母女再不能相见,我成了没妈的孩子。母亲走后,我终日泪洗面,心中充满了遗憾和痛楚。

三年前,我那操劳一生的母亲,突然查出癌症晚期。母

亲生病后,我年迈的父亲终日带着她奔走在医院里,每天忙前忙后,累得腰酸背疼却毫无怨言。可惜,最终还是改变不了残酷的现实,无情的病魔折磨母亲整整三年,她日渐消瘦、站立不稳、卧床不起。母亲最后的日子是在病床上度过的,她足足昏迷了两个多月,在中秋节后好不容易苏醒了,手脚却失去知觉,动弹不了,最终撒手西去。母亲虽是一个平凡的农村女人,但她却很温柔,很善良,很勤快,很慈爱,很无私,她上敬老人,下爱子女。对待老人,她极尽孝心。

母亲在和我奶奶相处的30多年里,她从没和奶奶拌过一次嘴,红过一次脸,奶奶总是逢人便称赞母亲是个善良、宽厚的好媳妇。得知我母亲已离世的噩耗,我那90岁高龄的奶奶伤心欲绝,老泪纵横,把眼睛都哭肿了,极为悲痛。

母亲很爱家庭、爱子女。在我的记忆里,她对我和弟弟从没打过也没骂过,甚至很少大声对我们说话。她一生勤俭朴素,平时省吃俭用,一辈子都没有穿过高档的服装,她舍不得在自己身上多花一分钱,可是对我和弟弟却异常的大方,总把最好的东西给我们,为了我们倾尽所有。母亲这一生,为了我和弟弟,总有操不完的心,她从不多言多语,总是任劳任怨,生怕给子女添半点麻烦,。即使在她生病那么痛苦的时候,她也总是强作笑脸,就

怕我们看出来,她不想我们伤心难过。母亲就是这样,为我们考虑得那么周全。

母亲一向善良宽厚,她对朋友、同事、邻居也是如此,因此她的人缘非常好,她的朋友、同事和邻居都喜欢和她相处,她的善良和宽厚,是我们镇上远近出名的。母亲常常叮嘱我和弟弟,要我们善待老人,尊敬长辈,做一个好人,多做好事,要记住别人的好,要有一颗感恩的心等等。母亲这一辈子的确太苦、太难了,她一辈子为父亲、儿孙操碎了心,勤劳了一辈子,辛苦了一辈子,没有享过一天清福。好不容易盼着我们姐弟长大成人,她却没能好好享受天伦之乐就匆匆走了,甚至没有给我们留下一句临终的遗言,就这样无声无息地离开了。

有人说,人生最大的幸福是70岁有个妈,80岁也有个妈!妈妈在,你就还是孩子,人生还有来处,妈妈不在,人生只剩归途。母亲的爱是厚重而深远的,小时候我不懂事,老是嫌弃母亲唠唠叨叨,不懂得母亲的苦口婆心。如今我长大了,已是两个孩子的妈妈,更深切地体会到“母亲”这两个字的含义,我更理解了母亲对我们用心良苦的爱。

今夜,又是一个不眠之夜,星空下的我积满了浓浓的思念。您虽然离开了,但您对我浓浓的爱,将会伴随着我一生一世!

## 阿爹的退休生活

■ 燕舞人间

阿爹就是我的伯父,我父亲的大哥,他曾是小学教师,已退休多年。

阿爹的儿子媳妇孙子都在另外一个城市生活,他和伯母在老家,过着悠闲的生活。

退休的阿爹不会自叹:朝看水东流,暮看日西沉。他不为消逝之年华而叹息,反而用丰富多彩的生活充实每一天。

因为阿爹自小勤学苦练,他自幼跟我的爷爷(生前也是教书先生)练得一手漂亮的毛笔字。闲暇时,他就在书房里看书习字。家里的春联每年都是阿爹写的,村里有人办婚嫁喜事或者新屋进宅,也会叫他去写对联,并做账房先生。

我知道,阿爹年轻时会吹笛子。近两年竟又学会了弹电子琴,是他自己看着歌谱,看着抖音里的电子教程课学会的。那天周末下着小雨,好熟悉的一首《军中绿花》悠扬的琴声荡漾开来,只见阿爹弹着琴唱着谱,身体轻轻地随着动听的音乐节奏摇晃着。我问阿爹,为什么想起学电子琴,他说弹电子琴要手、眼、耳、脑并用,可以锻炼协调能力,不仅能陶冶情操,愉悦心情,还可以有效延缓智力衰退呢。

阿爹的另一个爱好是养花。他在院子里靠墙边摆了十几个花盆,围起了竹篱笆,种上了杜鹃花,水仙花,仙人掌,后来又在街上买来了白玉兰、山茶花,还有一棵人参果。细心的阿爹用绳子把坠满果子的,小枝丫绑在人参果的主干上,怕果子把枝丫给弄断了。每天早上吃过早餐,阿爹都会拿着绿色的浇水壶在给花儿、果木浇水,让它们喝足水好迎接骄阳。阿爹的花园旁还放了两张木墩的凳子,晚饭后,当山风吹过庭院时,阿爹和阿妈就坐在木凳上乘凉,看看粉红色的水仙花,红色的山茶花,闻闻白玉兰花的香味,摸摸大大小小的人参果,真是好治愈心情啊!小花园经常引来路过的村民驻足欣赏,他们看着阿爹种的花和果,赞叹不已。阿爹的独乐乐成了众乐乐。

现代人都知道“生命在于运动”,村里有人在早上跑步,

有人在吃过晚饭三三两两一起散步。有人叫阿爹一起散步,阿爹嘻嘻一笑说,我不散步的。原来阿爹信奉的锻炼身体的方法是在地里劳动,出一身汗就达到锻炼的目的了。阿爹家吃的蔬菜都是自己种的,他的菜园里有芹菜、麦菜、红萝卜,还种有粽叶和甘蔗,迟一点会种上黄瓜和豆角。

他还在自己的农田里种上了龙眼树、荔枝树、黄皮树、粉蕉树,每天清晨,阿爹和阿妈一起到菜园和果园里锄草,施肥,喷虫,听着鸟鸣叫和小溪的淙淙流水声,看着四周的大自然的绿色,两人有说有笑地劳动着,既锻炼了身体,又获得了劳动果实收获的快乐。何乐而不为呢?

古有陶渊明诗人的“种豆南山下,草盛豆苗稀,晨兴理荒秽,带月荷锄归,道狭草木长,夕露沾我衣”,这首诗写到了田园风光的美好动人,诗人在农村生活的舒心愉快。今有阿爹的田园梦,都体现了他们追求自然、热爱劳动的初心。

晚上阿爹喜欢看篮球赛,他以前在中学时就是校篮球队的。至今阿爹的相册都保存有篮球队友的一张集体照,当时的阿爹正在读高中,被学校的篮球队选中,代表镇和球友一起去参加市的篮球比赛,获得了全市第二名。看照片,他们个子都很高,衣服虽然朴素,但是一张张脸朝气蓬勃,这是阿爹青春的美好记忆。光阴荏苒,现在他们从少年变成了老年人,阿爹组织球友都联络上了,建立了一个微信群,每年都会聚会一次,吃吃饭,爬爬山,聊聊天,好开心。

阿爹这般努力,把退休生活日子折腾成了他最爱的样子。在书法里,在琴声里,在劳作里,在昔日球友聚会上,他忘了时间,他从来不去想很远的诗和远方,只有每天的充实快乐,是活在当下最好的诠释。

阿爹家的小花园、小菜园和小果园不是很好地体现了建设农村“四小园”的乡村风貌吗?

阿爹的充实的退休生活也反映了中国新时代乡村村民的幸福生活啊!



湖边漫谈 黄诒高 摄