

## 全国高血压日

# 减盐控重 让血压不再“居高不下”

10月8日是全国高血压日,今年的宣传主题为“健康体重,理想血压”。国家卫生健康委数据显示,目前,我国成年人高血压患病率约为27.5%。专家提示,不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是高血压的危险因素,减少食盐(钠)摄入、控制体重对高血压的防治具有重要意义。

血压多高需要引起重视?国家卫生健康委提示,血压超过130/80mmHg以上就应密切关注。未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压,应尽早开始生活方式干预并按医嘱进行药物治疗。

高血压是一种全身性疾病。北京协和医院心内科主任医师严晓伟介绍,持续的血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤,如不及时加以治疗,还可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。

减少高血压对身体的影响,早诊早治是关键。“高血压往往起病隐匿,一些患者虽然血压升高但身体没有不适感,等到出现症状时已经比较严重,因此不可等有了症状再就诊。”严晓伟建议,有糖尿病、肾脏病等基础疾病和动脉粥样硬化等心血管疾病的人群,有高血压家族史、超重或肥胖的人群,以及50岁以上人群,均应半年或一年测量一次血压,如发现血压升高要及时就诊,并采取适当的药物、非药物治疗。

《健康中国行动——心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030年)》明确提出,加大基层医疗机构血压、血糖、血脂“三高共管”力度。到2030年,高血压、糖尿病患者基层规范管理服务率均达到70%,治疗率、控制率在2018年基础上持续提高。

高血压应如何治疗?专家提示,高血压分为原发性高血压和继发性高血压,一些肾脏疾病、睡眠呼吸暂停等都有可能引起继发性高血压,需明确病因



资料图片

后进行相应治疗。

此外,对于高血压患者来说,除遵医嘱服药外,减盐、控重尤为重要。《高血压营养和运动指导原则(2024年版)》建议,限制钠的摄入量,每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下;控制能量摄入,通过吃动平衡,维持健康体重;限制饮酒或不饮酒;保证新鲜蔬菜和水果摄入量。

“高盐饮食、肥胖特别是腹型肥胖等因素和高血压的发生及控制不良有直接关系。”严晓伟说,高血压患者在血压控制不良时要特别注意减盐,可采取和家人分开放盐,不吃鸡精、耗油等调味品,在外用餐时用水涮一下再食用等措施,严格控制盐的摄入。此外,在血压稳定的前提下,根据自身情况循序渐进增加运动,保持健康体重。

专家建议,运动以户外及有氧运动

为主,中等强度的有氧运动每周至少150分钟。提倡结合多种形式的抗阻(力量)训练并辅以柔韧性训练。

“需要注意的是,高血压并非‘老年专属’。”全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾控中心慢病处处长赖建强表示,青年高血压也值得注意,同样需要定期进行高血压筛查。

《中国高血压防治指南(2024年修订版)》显示,我国人群高血压患病率持续增高,尤以中青年更明显。

专家强调,预防高血压,从健康生活做起,要注意减盐、减油、控制体重。其中18岁及以上成年人群体重指数,即体重(千克)除以身高(米)的平方,应为18.5至23.9。同时,应合理控制腰围,建议男性小于85cm,女性小于80cm。

新华社北京10月7日电

### ●以案说法●

## 网购“仅退款” 消费者被判 退还商家货款

近日,河南省三门峡市陕州区人民法院审结一起商家起诉消费者要求返还平台退还货款的信息网络买卖合同纠纷案,法院查明消费者退款理由与事实不符,判决消费者向商家返还已退货款。

陈某在钟某开设的某网络店铺上下单购买洗衣机罩布一件,货款40.75元。陈某下单后,钟某依约通过快递方式交付罩布实物。陈某签收后,认为罩布单薄且无防雨帘,与原告协商“仅退款”未果后,通过某网络平台介入成功退款20元。钟某认为原告存在退款理由不属实,遂诉至法院,请求陈某返还已退货款20元及其他费用损失。

法院审理后认为,陈某主张钟某出售的洗衣机罩布厚度不够、无防雨帘问题,无充分证据证明,与事实不符。因此,在钟某已明确告知陈某可直接退货退款的情况下,陈某依据不实理由取得平台退款,违背了诚信原则。陈某在成功获得平台退款后,与钟某之间的买卖合同解除,应向钟某返还商品或货款。因陈某一直未返还商品,故钟某要求陈某返还已退货款20元应予支持。法院最终判决陈某向钟某返还已退货款20元。

该判决生效后,陈某主动履行了判决义务。

### 法官说法

本案中,消费者“仅退款”的退款申请理由明显与法院查明事实不符,退款行为有违诚实信用原则,应判定消费者返还已退货款。

电子商务平台设置“仅退款”规则,是为了给消费者提供更加及时有力的售后保障,但消费者应根据诚信原则,依法合理行使该项权利,不得随意滥用。如消费者随意使用该规则进行退款,违背诚信原则,判定消费者退还商家货款,有利于保护电商平台为消费者营造良好购物环境的初衷,也有利于网络经济健康持续发展。

“仅退款”纠纷案件的显著特点之一为起诉标的金额较小,但往往金额越小,矛盾纠纷越大,无法调和。在处理该类案件时,人民法院应将民事权利的保护与民事义务的平衡紧密结合,平衡商家与消费者双方的权益,用司法行为倡导诚实信用。消费者通过“仅退款”方式经平台审核同意取得货款,应视为解除与商家之间的信息网络买卖合同。合同解除后,消费者应向商家退还货物,避免给商家造成损失。若消费者的退款申请事由没有事实依据,明显不当,法院应予以纠正,对商家主张消费者退还货款的请求予以支持。

据《人民法院报》

### ●诗节令●

一年好景君须记,最是橙黄橘绿时。

秋寒初临,不动声色间,寒露送来五彩斑斓,如诗如画的深秋。如果说“白露”是炎热向凉爽的过渡,那“寒露”就是凉爽向寒冷的转折。正如元代吴澄编著的《月令七十二候集解》中所言:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”这之后,寒气渐生,昼夜温差较大,早晚会感到寒意。

古人将寒露分为三候:一候鸿雁来宾,二候雀入大水为蛤,三候菊有黄华。所谓“鸿雁来宾”指的是,鸿雁飞往南方,此时应为最后一批,古人称后至者为“宾”;“雀入大水为蛤”是说,天渐寒,雀鸟都不见了,而海中的蚌蛤产出变多,就好像雀变成蛤似的;“菊有黄华”是说,此时菊花已普遍开放。

一直以来,寒露时节,传统习俗也是丰富多彩的。比如有登高、赏红叶、饮菊花酒、吃芝麻、吃花糕、吃秋菜、斗蟋蟀等。这些习俗不仅反映了人们对节气变化的适应,也体现了中国传统文化的深厚底蕴。

## 寒露:最是橙黄橘绿时

华东师范大学民俗学研究所教授田兆元表示,寒露还是秋收、秋种、秋管和秋耕的关键时期,农谚有“寒露不摘棉,霜打莫怨天”“晚种一天,少收一担”“寒露到立冬,翻地冻死虫”等说法。

寒露时节,万物枯荣相间,山川大地景色各异:有寒树栖鸦凉风动、草木零落、蝉噤荷残,也有枫叶渐渐由绿变红、篱边菊花开始绽放、十里丹桂飘香……在历史的长河里,这些触目所及的景致和变化,曾让很多文人墨客思绪飘飞、灵感泉涌,留下无数佳句名篇。

比如,唐代诗人元稹的《咏廿四气诗·寒露九月节》写道:“寒露惊秋晚,朝看菊渐黄。千家风扫叶,万里雁随阳。化蛤悲群鸟,收田畏早霜。因知松柏志,冬夏色苍苍。”诗中通过对寒露时节自然景观的描绘,如“菊渐黄”“风扫叶”“雁随阳”,字里行间表达了对季节变化的敏感、自然规律的敬畏、坚韧品质的赞美,展现了诗人深厚的文化底蕴和对生活的深刻感悟。

再如,李清照的《怨王孙·湖上风来

波浩渺》,运用白描手法,描写了宁静深远的秋日之美,笔触如行云流水般清新灵动,流露出词人对这一片大好秋色的热爱。词曰:“湖上风来波浩渺。秋已暮,红稀香少。水光山色与人亲,说不尽、无穷好。莲子已成荷叶老。青露洗、蘋花汀草。眠沙鸥鹭不回头,似也恨、人归早。”

深秋时节,湖上风轻浪细,波光粼粼。花儿都凋谢了,可眼前的水光山色却让人感到十分亲切,有种说不尽的美好。且看那莲蓬里的莲子圆润如珠,虽说碧绿的荷叶已枯萎泛黄,但是岸边的野花草被清新的露水洗涤,显得生机勃勃……这种对比,不仅描绘了一幅生动的秋日湖景图,也反映了词人对生活细节的深刻观察。

一夜凉寒,一夜秋。寒露时节,窗外那树叶焜黄、柿红菊华,像是在提醒人们要珍惜时间,把握当下。心若向阳,何惧寒凉,趁着秋风正好,不如努力去奔赴自己的诗与远方。

新华社上海10月8日电