

健康锦囊

换季血压
坐“过山车”？

专家：做好监测，切勿自行调药

据新华社郑州10月13日电(记者王烁)入秋以来气温持续走低，昼夜温差拉大，不少高血压患者发现，原本平稳的血压开始频繁波动，晨起头晕、颈部发紧等不适情况增多。专家提醒，换季血压波动是人体对气温变化的正常生理反应，并非病情加重，但可能诱发心脑血管事件，需引起重视，切不可自行增减药物。

河南省人民医院高血压科主任李玲表示，血管具有“热胀冷缩”特性。受环境温度变化影响，人体血管会出现适应性调节。气温下降时，机体为减少热量散失，在交感神经调控下外周血管发生生理性收缩，外周循环阻力升高，血压随之上升。

“血压的剧烈波动与血压持续升高，均会增加心脑血管事件风险。血压短时间内大幅起伏，可反复牵拉血管壁，损伤血管内皮，降低动脉斑块稳定性，增加斑块破裂及血栓形成的潜在风险。”李玲提示，如果出现头晕、颈部僵硬、心慌胸闷，以及血压波动较大、数值持续偏高等异常信号，应提高警惕。

对于血压控制平稳者，李玲建议可每周监测2至3天，每日早晚各测1次，波动较大或正在调整药物者，建议连续监测7天。清晨测量应在起床后、服药前完成，晚间睡前再测一次，每次连续测量2至3遍，间隔1至2分钟，取平均值记录，供就诊参考。保暖方面，头、颈、脚散热较快，应重点防护，避免冷风直吹，室内外温差不宜过大。高血压患者不适合“秋冻”，天气转凉应及时添衣。

饮食应清淡控盐，每日食盐摄入量控制在5克以内，少吃咸菜、腊肉、油汤火锅等食物，可少量多次饮用温水，避免血液黏稠。运动应避免清晨低温时段，建议上午10点后或下午气温回升时进行，可选择快走、太极拳等中等强度运动，每周3至5次、每次30分钟左右，以微微出汗为宜。同时保证充足睡眠，注意调节情绪，避免大喜大怒引起血压骤变。

专家强调，老年人是高血压防控的重点人群，换季期间切勿擅自停药、换药。“血压降下来就停药”“血压稍高不用管”等观念均不可取，血压波动时应在医生指导下调整方案。同时应重视清晨及夜间血压监测，警惕体位性低血压和餐后低血压，变换体位时动作放慢，进食后如出现犯困、头晕，建议平卧半小时再起身活动。



海口燕丽飞翔舞蹈队正在排练。

舞一把鱼骨扇 出“幸福节拍”

海口这支平均63岁的社区舞蹈队 以原创广场舞诉说百姓喜乐

南国都市报10月13日讯(记者陈望文/图)10月12日上午八点，海口市琼山区委宿舍大院的球场上，十六位身着练功服的阿姨已经列好了整齐的队形。音乐响起，鱼骨扇在手中翻飞开合，舞步轻快而富有韵律——这是琼山区滨江街道博桂社区燕丽飞翔舞蹈队备战2026年“点亮自贸港·舞动新风尚”海南省广场舞展演活动的日常一幕。

平均63岁，退休阿姨打磨原创舞蹈

燕丽飞翔舞蹈队成立于2025年3月，队员全部由退休人员组成，平均年龄63岁。这支队伍一度面临人员组织难、活动场地受限等许多业余舞队共性的问题，但他们从未有过“等靠要”的思想。

博桂社区主动发现了这股民间力量并将其归拢，积极将其纳入党建框架，为舞队创造便利条件和演出场景，引导其与社区新时代文明实践建设活动深度融合，让大家在服务群众的过程中感受到自身价值，从而强化了舞队的凝聚力和向心力。

“因为兴趣爱好，大家聚在了一起。”队长王燕这样形容队伍的缘起。这支队伍没有专业背景，也没有商业驱动，支撑她们的，只有对舞蹈最朴素的热爱与对生活最真挚的热情。

《自贸港的幸福节拍》是燕丽飞翔舞蹈队为此展演精心打磨的参赛作品。“我们选用这首曲子，就是想表达老百姓身处自贸港的幸福感与喜悦感。”王燕说道。整支舞蹈节奏欢快明朗，巧妙选用鱼骨扇作为点缀道具，既呼应了海南海洋文化的地域特色，又寓意着自贸港建设如鱼得水、生机盎然；而现代风格的服装，则充分展现了新时代老年人的精神面貌。

基层文艺力量，用舞姿诉说自贸港幸福

这支舞蹈没有高难度的炫技，却有着最真实的表达——它源自普通群众对自贸港建设的切身感受。在王燕看来，自贸港建设给

老百姓的生活带来了肉眼可见的变化：“舞队多次跟随博桂社区‘进小区、到工地’开展节日慰问活动，我们既目睹了南渡江边城市更新项目的热火朝天，也感受到了小区居民幸福洋溢的笑脸。我们在为大家带去喜悦的同时，自己也收获满满的幸福。”

2026年海南省广场舞展演活动自8月启动以来，覆盖全省19个市县，设“山之魂”“海之韵”两大展区，以“线下展演+线上投票”形式开展。活动旨在通过广场舞这一群众喜闻乐见的形式，见证自贸港封关运作的历史进程，弘扬海南民俗文化，展现新时代群众积极向上的精神风貌。

活动鼓励群众将劳动场景、家乡风土转化为舞蹈语言，催生原创作品，推动群众文化从“被动观赏”走向“主动创造”。燕丽飞翔舞蹈队的参赛，正是这一理念的生动实践——一群平均年龄63岁的退休老人，正用最质朴的方式参与自贸港文化建设，用舞步讲述属于自己的幸福故事。

自9月底投入排练以来，舞蹈队每周一至周五上午8点至10点准时在琼山区委宿舍大院的球场集合。“我们一边排一边修改动作，不断打磨细节，就是为了让舞蹈演绎得更加精彩。”王燕说。

没有专业的排练厅，没有华丽的灯光舞美，一方球场、一把鱼骨扇、十六位舞者，便是她们的全部。而正是舞队投身公益演出收获到的那些正向反馈，更加坚定了她们的认真与执着，让这支银龄队伍在平凡的日常中绽放出别样的光彩。

“我们想为自贸港做点贡献。”王燕的话语朴实而真挚。像燕丽飞翔舞蹈队这样的基层文艺队伍，正以各自的方式参与其中。

2026年“点亮自贸港·舞动新风尚”海南省广场舞展演活动目前仍在面向全省广场舞队伍招募，报名截止时间为10月31日17时。欢迎各市县广场舞队伍积极报名，带着原创作品、家乡故事和自贸港人的精气神，登上这场属于群众的舞台。