

这五种常见食物 竟是天然降压药

王 媛

高血压早已成为公认的常见慢病,除了吃药控制,日常生活中还有哪些给血管减负的手段?其实,一日三餐的勺筷之间,就藏着血压的“隐形调节阀”。今天,就带您了解舌尖上的“解压密码”。



芹 菜

它是血管的天然放松剂。每一根芹菜中都蕴含着“芹菜素”这种神奇的化合物,它能像温柔的按摩师一样,帮助血管平滑肌放松,让紧绷的血管重新舒展。

建议 每天食用100克芹菜(约2根~3根),可凉拌或清炒,保留其清脆口感和最大营养价值。



菠 菜

它是钠钾平衡的守护者。菠菜富含钾元素,就像体内的“钠钾调节器”。当我们摄入过多的盐分时,钾能促进多余钠的排出,减轻水分滞留,帮助血压回归正常。

建议 每天食用200克菠菜就能满足部分钾元素需求,清炒或凉拌都是不错的选择。

香 蕉

它是美味又便携的降压水果。这种随手可得的水果是钾的宝库,每100克含钾约256毫克。它不仅能扩张血管,还能通过丰富的膳食纤维改善肠道健康,间接支持心血管系统。

建议 每天食用1根~2根香蕉,作为健康零食或早餐的完美搭配。



黑木耳

它是血液净化师。黑木耳中的多糖成分能降低血液黏稠度,就像给血管做了一次“大扫除”,让血液流动更加顺畅,减轻心脏负担。

建议 每周食用2次~3次,每次10克~15克干木耳,相当于泡发后约一小碗,可凉拌或炒菜。

海 带

它是碘与钾的双重补剂。海带中的褐藻酸钾不仅能调节钠钾平衡,其丰富的膳食纤维还能减少肠道对胆固醇的吸收,为血管筑起保护屏障。

建议 每周食用2次~3次,可制作海带汤或凉拌海带丝,每次一小碗即可。



控制高血压的“食用”法则

控制高血压不仅仅是关注几种食物,还是需要一套完整的饮食策略:
限盐是关键 将每日食盐摄入控制在6克以内,约相当于一啤酒瓶盖的量。减少加工食品、腌制品的摄入,选择新鲜食材。
脂肪要精选 减少饱和脂肪,增加橄榄油、坚果等含有不饱和脂肪酸的食物,保护血管健康。
膳食纤维是帮手 每天摄入25克~30克膳食纤维,来自全谷物、豆类、蔬果,帮助控制体重和胆固醇。
蛋白要优质 选择鱼类、禽肉、低脂奶制品等优质蛋白,避免红肉过量。

避开高血压的饮食雷区

在高血压管理的过程中,知识就是力量。以下是需要避开的常见误区:
极端限盐有害无益 过度限盐可能导致电解质失衡。科学限盐是控制在6克以内,而非完全不吃盐。
保健品不能替代药物 保健品可以辅助,但不能替代医生处方的降压药物。擅自停药可能导致血压急剧波动,引发危险。
酒精与高血压是危险组合 每天超过一两白酒

就会明显升高血压,还会干扰降压药物的效果。高血压患者最好完全避免饮酒。
食疗不是万能钥匙 单一食物不能解决复杂的高血压问题。降压需要综合饮食调整、规律运动和必要的药物治疗。
浓茶降压可能适得其反 茶中的咖啡因会刺激交感神经,反而可能升高血压。高血压患者应选择淡茶,避免空腹饮用。



七成脑中风是高血压闹的

高血压,这个“沉默杀手”不仅是心血管疾病领域的“罪魁祸首”,还会悄无声息地损害肾脏、眼睛等重要器官。身体长期处于高血压状态,心脏就会变成一台超负荷运转的机器,久而久之,心肌肥厚、心力衰竭等问题都会找上门来。更可怕的是,高血压还会损伤血管,形成动脉粥样硬化斑块,一旦破裂,有可能引发心梗、脑卒中等严重后果!据统计,约

70%的脑卒中患者和50%的心肌梗死患者都与高血压脱不了干系!
高血压管理是一场马拉松,而非短跑。通过合理利用大自然的降压食材,遵循科学的饮食原则,可以有效帮助血管减负。
记住,饮食调整是高血压综合管理的重要一环,但不是全部。定期监测血压,遵医嘱服药,保持适度运动,这些共同构成了高血压管理的完整图景。

炎炎夏日,空调+冰镇西瓜是很多人的解暑标配,但吃不完的西瓜放进冰箱,就引发了很多担忧——有网友说,盖了保鲜膜,切去表面,还是食物中毒进了医院;还有多名网友在社交平台发帖说,有孕早期的“准妈妈”在食用冰箱里的哈密瓜后,感染了李斯特菌,被迫终止妊娠;甚至有所谓科普帖称“哈密瓜自带李斯特菌”,这是真的吗?
数据显示,全球每年发生食源性疾病可能超过6亿例,超过200种疾病是由食用受细菌、病毒、寄生虫或重金属等化学物质污染的食物引起的。夏日冰箱里的瓜果还能不能直接吃?防范食源性风险,保护舌尖上的安全,哪些手段最靠谱?
单增李斯特菌,是不少准妈妈心中的“冰箱杀手”。国家食品安全风险评估中心副研究员韩海红说,这种致病菌有着对低温环境超强的耐受力,老人、孕妇、幼儿是感染后容易引发严重后果的高危人群。
李斯特菌广泛存在于自然界中,土壤、水、植物都可能是它的藏身之所,许多水果在生长过程中可能接触水和土壤进而携带致病菌。同时,部分瓜果在夏天长时间在冰箱保存也容易导致细菌感染风险。韩海红说:“不单单是瓜果,冰箱里的香肠、凉拌菜,部分机打的冰激凌一样可能存在单增李斯特菌的潜伏风险。”

五招教你防范李斯特菌

韩海红表示,凉拌菜,散装的熟肉制品、水产品以及一些小微厂家生产的冷冻饮品是李斯特菌高风险食品,高风险人群应该避免食用高风险食品。
事实上,高温多雨的夏秋季节一直都是食源性疾病的易发、高发季节。世界卫生组织发布的数据表明,食源性疾病每年会引起42万例死亡。
如何才能防范“病从口入”?国家食品安全风险评估中心副研究员李微微说,最关键的手段就是,牢记食品安全“五要点”,即保持清洁、使用安全的水和原材料、生熟分开、烧熟煮透、保持食物的安全温度。
“除了洗手,食材、刀具、案板都要注意清洁。食物要烧熟煮透,食物中心温度达到70摄氏度以上,一分钟就能很大程度上去除食物原料中污染的微生物;熟食在室温下存放最好不要超过两个小时;冷冻食物不要在室温下长时间冰冻,可以按照需要的量分成小包装进行储存。”李微微说,食用瓜果蔬菜的时候,用流动的自来水进行充分清洗。
而对于孕妇、老年人和幼童来说,最好食用完整水果。韩海红说,对于西瓜、哈密瓜等品种,即便不吃皮,也应用水将瓜果表皮进行清洗,现切现吃,减少吃预切类水果。(据中央广播电视总台)

夏日来临,我们的肌肤也将面临诸多挑战,紫外线肆虐、高温炙烤、汗水不断……这些因素正悄然侵蚀着肌肤健康,让肌肤变得暗淡无光。特别是痘痘肌的朋友们,是否还在为满脸的丘疹、粉刺、黑头、痘印、毛孔粗大以及不断冒出的油脂而苦恼不堪?别担心,接下来就为大家介绍一种夏日护肤“好帮手”——刷酸!
刷酸要匹配皮肤状况
刷酸是一种化学“焕肤”方法,利用酸类产品通过改变皮肤表面的酸度,其中的化学剥脱剂把皮肤多余的废旧角质剥下来,从而促进皮肤角质代谢,最后达到提亮、改善痘痘、溶解粉刺、改善毛孔粗大、减少出油、抗衰老的效果。
需要注意的是,并非所有痘痘肌都适配同一种护肤法,刷酸虽是夏日护肤“利器”,但也要精准匹配自身状况。了解自身肤质与痘痘状况,在专业指导下选择适合自己的刷酸方式。
水杨酸的药理作用
抗炎作用 它可以对白细胞趋化黏附起到抑制作用。

拯救夏日痘痘肌,水杨酸有妙用

陈 希

广谱抗菌作用 极低浓度的水杨酸对革兰氏阳性菌、革兰氏阴性菌、致病性酵母菌、皮肤霉菌有抑制作用;较高浓度时,则对静止和繁殖的微生物有杀灭作用。
双向调节皮肤角质 在1%-4%浓度时,具有抗角化过度 and 抗角化不全的作用;5%及以上浓度时,具有角质松懈/剥脱作用。
维持皮肤屏障功能 法除不成熟、脆弱的角质层细胞,帮助构建成熟坚固的皮肤屏。
美白作用 抑制黑色素的生成,促进黑色素代谢;
其他 抑制组织纤维化,减少瘢痕形成。
适合刷酸的痘痘肌
白头粉刺 为主的轻度和中度痤疮 水杨酸能够去除废弃角质,疏通皮脂腺。
炎症丘疹 的中重度痤疮 水杨酸的抗炎、抑菌作用能够加速痘痘的消除。
痤疮炎症色沉 不小心挤痘痘留下的黑色痘印,水杨酸能够促进黑色素代谢。
囊肿、结节型等重度痤疮 需进行口服异维A酸等药物,以及光动力治疗。

无论是选择市售瓶装中式养生饮料还是中药代茶饮,都应秉持科学理性的态度。
专家认为,部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题,需理性看待;某些饮品将根茎类药材泡在瓶中,如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集,长期饮用或导致重金属在体内蓄积,引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题,选购时应认准正规企业生产的产品。
刘洋特别提醒,由于中药存在配伍禁忌,正在服用药物或保健品的人群,特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群,应慎重选择中式养生饮料,防止对健康造成损害。
“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末,与之相比,更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。
趣味科普

别让网红毒玩具成了健康隐形杀手

唐山客

从捏捏乐到流麻、徽章、盲盒手办等,近年来网红玩具如雨后春笋般涌现,以其新奇有趣的特点迅速吸引了大量消费者。然而,这些网红玩具看似能给人带来快乐和解压,实则暗藏危机。相关测评显示,许多网红玩具甲醛释放量、TVOC超标严重,PVC材质袋子还存在邻苯增塑剂超标的情况。长期接触这些有害物质,会对人体的血液系统和淋巴系统产生负面影响,增加患癌等严重疾病的风险。
这已不是网红玩具第一次因健康隐患问题引发公众关注。这些打着“解压”“潮流”旗号的网红玩具,一次次被曝出甲醛超标、重金属超标、塑化剂超标等问题,一次次引发消费者健康受损的案例,又一次次在舆论风波后继续大行其道。

网红毒玩具会损害人的身体健康,易导致过敏、呼吸道疾病甚至血液系统疾病,还可能影响心理健康,形成不健康的依赖和消费习惯。当博主因健康问题宣布退圈,当孩子因接触毒玩具出现不良反应,我们不禁要问:为何在监管体系日益完善的今天,这些明存在安全隐患的产品依然能够在市面上流通?破解这一困局,又该从哪些方面发力。

标准滞后是主要原因之一。我国现行玩具安全标准主要针对传统玩具设计,对捏捏等新型网红玩具的特殊材质和工艺缺乏针对性规定,对甲醛、挥发性有机物等有害物质的限量要求存在空白。这种标准上的“时间差”,给了不良商家可乘之机。
此外,消费者存在盲区和短板。校园周边小卖部成了“三无”玩具重灾区,电商平台上网红玩具鱼龙混杂,小作坊生产的劣质产品肆意流通,这些都让毒玩具得以在市面上销售、流通。更值得警惕的是,一些商家利用“网

红”“潮玩”的噱头,刻意模糊产品属性,逃避玩具类产品的严格监管要求。
治理网红毒玩具,要先完善监管标准。相关部门应当加快对新玩具标准的制定、修订和升级,将甲醛、挥发性有机物等有害物质纳入强制性检测范围;建立动态更新机制,及时将市场上出现的新材料、新工艺纳入监管视野;加强与国际标准的对接,借鉴先进的管理经验,进一步提升玩具安全水平。
在此基础上,监管部门既要“长牙齿”,又要“亮眼睛”,加大对玩具生产、流通环节的监管力度,用好用足抽检措施,提升线上线下抽检覆盖率,监督有资质企业严格按标准生产,端掉黑窝点、黑作坊、黑工厂。对生产销售不合格玩具的企业、商家,该处罚处罚,该

责改责改,该曝光曝光,倒逼其增强自律意识和底线意识,规范生产经营行为。
同时,压实电商平台的主体责任。平台应建立更加严格的核查准入机制,加强对玩具类商品的监控,要求入驻商家履行进货查验义务,并向消费者提供经营资质、检测报告等信息。一旦发现问题玩具,及时采取下架、发布消费警示、取消推荐、封限账号、拉黑等措施。

面对五花八门的网红玩具,消费者也应提高警惕,不盲目追求新奇刺激。如常购买,选择正规渠道、有质量保证的产品。如果买到问题玩具,通过差评、投诉举报或起诉等方式积极维权。
不能让网红玩具变成健康“隐形杀手”,让安全风险跑到监管前面。为此,各方应合力构建守护消费者权益的防护网,营造更加健康、安全、放心的玩具消费环境。

健康时评

冬病夏治各有方

张 青 孙闻阳

冬病夏治是我国传统中医疗法中效果显著的疗法。关于“冬病夏治”,人们熟知的是“三伏贴”,但苏北、皖北、鲁南等淮海地区的“伏羊节”,同样是冬病夏治的典范。在古代,人们认为夏季阳气旺盛的时候,人体内的阳气也随之升华,此时吃羊肉能够以热制热,排出体内的毒素和湿气,从而达到养生保健的目的。
那么,在潮湿闷热的夏季,应当如何选择药膳以实现冬病夏治?
对此,中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜认为,首先要关注温热性的食物,“虽然夏天气温高,但是人体的阳气浮于外,内里相对虚寒,因此应适当吃一些温热性食物,如羊肉、桂圆、韭菜、生姜等,可以温补阳气”。
其次,宜选用一些健脾利湿的食物,如薏米、白扁豆、红豆,目的是要维持脾胃的正常运化功能。最后,要注意补充水分和维生素。“天气炎热出汗多,易导致水分丢失和电解质消耗。因此,除了多喝水,还要多吃一些水分充足、富含维生素的果蔬类食品。”王宜说。

广东省中医院院长张忠德则提出,根据现在的气候特点“辨证施膳”,“南方地区的药膳应当以清热化湿为主。”张忠德解释道,南方地区湿热偏重,人体由于出汗较多造成阳气外泄,湿邪容易侵蚀人体,引起各种湿疹、疮疖,以及一系列胃肠道的不适。对此,他推荐食用白扁豆赤小豆生姜瘦肉汤、木棉花薏苡仁陈皮排骨汤等。

“防风寒”是北方地区这段时间的显著特征——气温上涨、雨水增加且早晚温差大。这使得北方地区很多人除了胃肠道问题外还会出现过敏症状。“因此除了祛湿、祛热,还要兼顾补气健脾。”张忠德建议,在南方药膳的基础上,北方地区可以加一些党参、西洋参、太子参、五指毛桃等。
天气再热一点,进入三伏天以后,大部分地区炎热多雨,暑湿热并重。针对这一时令特点,张忠德建议选用苦瓜、冬瓜、西瓜、绿豆等清热食物,再加一些荷叶、莲子心、灯芯花、淡竹叶等清心除烦的药材。张忠德还特别提醒,对于平时脾胃虚弱者,注意不要长期食用,适当吃一两次即可。

酒精 or 碘伏 创面消毒用哪个

张明子

当出现外伤时,人们想到的第一个动作就是对伤口进行消毒处理,这是非常正确的决定。但是,你是否选择了正确的消毒液呢?好多外伤患者首先想到的消毒液就是酒精,打开酒精瓶盖哗哗往伤口上倒,越疼痛感觉消毒得越彻底,其实不然。
酒精确实是非常好的消毒液,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效率。但是,酒精也是“敌我不分”的消毒液,它不光杀灭病原微生物,同时对“友军”组

“中式养生水”你喝对了吗

新华社记者 田晓航 徐鹏航

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”,正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何?它们与中药代茶饮有何区别?如何科学选择中式养生饮品?记者就此采访了专家。
一些中医专家认为,市场出售的瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质,若严格遵循生产标准,合理搭配原料,有一定养生价值;同时也应注意,这些物质含量通常较低,无法代替食疗和药物治疗。
以薏米水为例,中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说,传统中医应用中,薏米常需与其他药物配伍且用量较大,而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素,其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量;而受原料质量、加工工艺影响,此类饮品的有效成分含量也因产品而异,总体含量有限。
“这类饮料也并非适用于所有人,需要根据体质判断。”曾文颖举例说,红豆薏米水适合湿气较重人群,但薏苡仁性凉,

脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用;枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者,而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝,否则易加重痰湿。
除了市售瓶装中式养生饮料之外,时下,一些中医医院根据时令节气特点推出各具特色的中药代茶饮,同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息,该院近日推出中药代茶饮乌梅汤2.0Plus,在互联网医院上线五分钟即配出1万帖。
专家强调,中药代茶饮的原料通常以中药材为主,或依据医院协定方制作,或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固定、只适用于特定体质人群不同,中药代茶饮能更精准匹

配个人体质和症状,且有效成分含量符合药典规定,但一般也不宜长期饮用,应根据身体状况适时调整配方或停药。
不同体质人群如何选用代茶饮?曾文颖举例说,阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药,不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮;阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药,不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮;针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判,例如,同样是失眠,心脾两虚者适合用桂圆红枣茶,而肝郁化火者可选用玫瑰薄荷茶。
首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师刘洋介绍,医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群,并经医院药学部部门严格审核、通过了临床观察和不良反应监测,相对比较安全。
“在掌握足够中医知识的前提下,一些常见代茶饮可以自行调配,可从药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说,如不具备相应知识,则应请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。