

“吃辣”被写入高血压防治指南

辣椒作为蔬菜及调味品,早已成为国人日常饮食的一部分,它除了能满足人们的味蕾,还能给身体带来健康益处,甚至还被写入到了防治高血压建议饮食中。

“吃辣”被纳入指南

最新的《中国高血压防治指南(2024年修订版)》把辣膳食作为一种日常建议的饮食模式。

中国慢性病前瞻性研究项目的数据分析发现,经常吃辣食物的人群,可以预防高血压。研究表明,辣椒等辣膳食的主要营养素为辣椒素,通过作用于其特异性靶点辣椒素受体,促进血管内皮一氧化氮生成,从而扩张血管及降

低血压,为辣膳食预防心血管代谢病提供了重要科学依据。

带来多个好处

补充多种营养素 辣椒富含维生素A、C、E和B族维生素等。每100克鲜青尖辣椒维生素C含量为58毫克、鲜小

止痛 辣椒素具有镇痛、消炎、止痒、杀菌、治疗冻伤、戒毒和祛风湿等作用。临床上有一些止痛药,主要成分就是辣椒素。

辅助降血压 食盐摄入过多是高血压的危险因素,而吃了辣味食物后,大脑会对咸味的欲望减弱。作为减盐和降

压的干预措施,增加一些辣味食物摄取是有效的。

纾解压力 辣是身体灼烧的刺激感。这种刺激感会使身体分泌大量内啡肽,让人产生愉悦感。当刺激消退,人的压力也随之得到释放。

科学吃辣保健康

专家表示,新鲜辣椒才是最适合食用的,不建议多吃调味类的干辣椒。至于到底该吃多少,目前没有明确的推荐量。一般来说,四川、江西、湖南、贵州等省份的人喜辣,无需推荐;其他地区居民可将新鲜辣椒日摄入量控制在50至100克。以尖椒为例,每天一两个即可,但要注意量力而为。

(据生命时报微信公众号)

无糖饮料并非无负担

许多人认识到,各种饮料含糖量高,经常喝会导致肥胖、高尿酸(痛风)、2型糖尿病以及心血管疾病等慢性病,于是,无糖饮料成为越来越普遍的替代品,很多标榜“0糖无负担”的饮料受到大众的追捧。但是“0糖”饮料真的无负担吗?

很多人对无糖饮料有误解。无糖饮料是指不含淀粉水解的糖类,例如蔗糖、葡萄糖、麦芽糖等,而是采用甜味剂作为糖替代品的饮料。

甜味剂只提供甜味,不提供或只提供少量热量。但这些人造甜味剂并不健康。一方面,人造甜味剂会对葡萄糖水平产生不利影响,从而增加患代谢综合征和糖尿病的风险。另一方面,人造甜味剂会让人感到饥饿并引起肠道内菌群变化。肠道菌群的变化与炎症和慢性疾病有关,包括肥胖、心血管疾病和慢性肾病。换句话说,它会让人越喝越饿,越喝越胖。

无糖饮料喝太多,肾脏也顶不住。无糖饮料虽然不含有最常见的蔗糖、葡萄糖、麦芽糖,但它的添加剂可并不少。除了阿斯巴甜、纽甜、糖精、甜蜜素等人工甜味剂,碳酸水、柠檬酸钠、色素、香精、咖啡因等也是无糖饮料中常见的添加剂。这些复杂的成分,会增加尿毒症风险,不论是对肾脏还是心脏,都有不利影响。

(摘自《西安晚报》)



桂圆干:健康美味小零食

桂圆干,即热带地区水果龙眼晒干所得;不加糖、自带香甜。我们在超市或卖干果的店铺都能买到桂圆干。桂圆干还可搭配其他坚果如水煮花生、松子仁、核桃等一起吃,也可把它放在牛奶、豆浆中泡着吃。每天10~20颗为宜。桂圆干应密封、阴凉干燥处保存,以防发霉变质。

桂圆干不只美味,还能补养心血,中医古籍中说它有养血安神的功效。

如今在临床上,桂圆干也常常用于治疗心血



亏虚证,在一般药方或调养膏方中经常用到。这种果干不用加糖,越嚼越甘甜,很适合作为小零食,既解压又养生。

(摘自《厨房里有“药”方》)



四道药膳,拯救手脚冰凉

脾肾阳虚:当归生姜羊肉汤

脾肾阳虚者除了手脚冰凉,还有畏寒怕冷的表现,平常穿衣也比一般人多,易腹泻。食疗推荐当归生姜羊肉汤(当归20g、生姜30g、羊肉500g),有补益气血、温中散寒的功效,适宜手足不温、腹中冷痛、畏寒喜暖者食用。

气血两虚:黄芪党参乌鸡汤

中医认为,气血推动无力,加之感受寒邪,寒性凝滞收引,会使血液循环凝滞变慢,四肢末端血液供应减少,造成手脚冰凉。此类人群还可见气短乏力、头晕、面白神疲、失眠多梦等症状。食疗以补气养血为原则,可用黄芪、党参各15g,与乌鸡共煲汤喝。日常还可用桂圆、红枣、枸杞煮水代茶饮。

血虚寒凝:生姜红枣茶

血虚寒凝型属虚实夹杂,医圣张仲景在《伤寒论》中描述过“手足厥寒,脉细欲绝者”。这类人群可表现为脾胃虚寒、呕吐泄泻、手足不温等,食疗可用生姜红枣茶。取生姜15g、红枣5~6颗,加水煮开,起锅前可添加适量红糖,每日上午代茶饮。

肝气郁滞:陈皮麦芽粥

肝气郁滞的人气血无法达到四肢而出现手足冰凉、神情抑郁、胸肋满痛、口苦咽干、舌苔白等症状。此类人群需疏肝解郁,食疗可用陈皮麦芽粥(生麦芽50g、陈皮10g、大米100g)。

(据养生中国)



鱼油、辅酶Q10能防治心血管病吗



根据研究,健康人想通过吃鱼油来预防心血管疾病是不大可能的,但如果已经有了冠心病,鱼油的作用就发挥出来了,它能降低患者首次发生心血管病死亡等缺血性事件的风险。鱼油同样适用于心衰患者,可以减少患者的心血管病住

院率和死亡风险。但需要提醒大家,过量补充鱼油并不可取。

辅酶Q10又叫泛素酮,是一种脂溶性醌类化合物。辅酶Q10广泛分布在全身各个器官组织中,尤其是能量需求高的器官,比如心脏。它还是一种抗氧化剂,能够稳定细胞膜,起到抗氧化、抗炎的作用。

人体内的辅酶Q10会在20岁时达到峰值,之后便持续下降,在心脏中下降的幅度最大。到了65岁,身体中的辅酶Q10大概会下降到20

岁时的一半,而精神压力大、身体疲劳时也会消耗更多的辅酶Q10。

尽管已经有治疗指南和专家共识,都正式把辅酶Q10列为了心衰的辅助药物治疗方法,但需要注意,“辅助”意味着不是标准治疗方法,疗效不够确切。不过,辅酶Q10对维持血压、血糖确实有帮助,使用时,用量、类型要遵医嘱,辅酶Q10补得太多了,效果会适得其反。

(摘自《长寿养生报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



国足又小组垫底了,但这次真有机会

11月20日凌晨,2026美加墨世界杯预选赛亚洲区18强赛C组第六轮比赛全部结束。由于净胜球劣势,国足暂居小组第6。

在今年最后一场正式比赛中,国足主场1:3负于日本队。虽然输了球,但客观来说球队踢得不错,外界声音也多以鼓励为主。

按照本次18强赛规则,本组前两名直接晋级世界杯决赛圈,三、四名将获得继续参加附加赛的资格。因此,虽然目前小组排名垫底,但国足这次是真有机会。

从外看,目前C组除日本队外,没有第2支球队展现出明显高人一等的实力,积



分榜上2至5名纠缠在一起的现状也说明了这一点。虽有马后炮之嫌,但国足1:2负于沙特那场比赛还是太可惜了——主场作战,率先进球、多打一人的情况下,最后连1分都没得到,否则,现在情形肯定大不一样。

冠军赛车,“中国造”,燃!

随着大赛落下帷幕,意犹未尽的游客,到澳门大赛车博物馆打卡车坛名将的各大战车。澳门大赛车博物馆内,中国职业赛车手马青骅在一辆红黑相间的战车旁摆出各种姿势拍照:“我自己打卡自己的车!”

这辆“中国造”赛车今年被澳门大赛车博物馆收录,它是马青骅于2021年的参赛

引擎轰鸣,人声鼎沸。竞速、超车、漂移,第71届澳门格兰披治大赛车在澳门举办。世界各地车坛车手云集,在澳门东望洋赛道又一次上演“速度与激情”现实版。

张志杰意外离世后,世界羽联修改规则

近日,世界羽联理事会在马来西亚吉隆坡召开会议,就部分比赛规则进行调整。

据多家媒体报道,在目前已经公布的新规则中,就包含了关于医疗方面的规定,比如在怀疑出现心脏骤停或疑似脑震荡、晕厥等紧急情况时,比赛医生无需裁判指示就可以直接进入赛场进行干预治疗。

同时,世界羽联也鼓励所有会员组织定期对运动员进行健康监测,以主动预防可能出现的伤病情况。

今年7月1日,在印尼举行的2024亚洲青年羽毛球锦标赛混合团体小组赛比赛期间,中国羽毛球队17岁小将张志杰在比赛进行中突然晕厥倒地,送医后抢救无效死亡。在这起悲剧中,现场医疗人员迟缓的人场救治速度和低下的抢救水平引发了外界的广泛关注和质疑。

健康监测,以主动预防可能出现的伤病情况。

今年7月1日,在印尼举行的2024亚洲青年羽毛球锦标赛混合团体小组赛比赛期间,中国羽毛球队17岁小将张志杰在比赛进行中突然晕厥倒地,送医后抢救无效死亡。在这起悲剧中,现场医疗人员迟缓的人场救治速度和低下的抢救水平引发了外界的广泛关注和质疑。

网坛传奇纳达尔谢幕

网坛传奇纳达尔在马德里公开赛上发生的一幕。22座大满贯单打冠军、24岁成为史上最年轻金满贯得主、92

个ATP单打冠军头衔……西班牙网球天王,留在网球场上的,除了辉煌的战绩、荣耀的头衔,还有不屈的斗志和谦逊的品格。德约科维奇此前就向纳达尔表示了自己的敬意:“你激励了数百万孩子开始打网球,我想这可能是任何人都希望获得的最大成就。你的坚韧、奉献和战斗精神将在未来几十年里被传承。你的‘遗产’将永垂不朽。只有你知道自己经历了什么,才成为网球和整个体育界的楷模。”

(综合《环球时报》、澎湃新闻等)

剩下4场比赛,一场比一场关键,其中国足还有两个主场。相对有利的一点是,球队最后一轮是主场作战。按照目前小组情况,围绕出线权的争夺一直延续至末轮的可能性非常大,届时国足将占据一定优势。

而不利之处在于,国足下半场遭遇日本队的时间还是太早了,也很遗憾在表现不错的情况下,最终没能阻止对手拿到3分。

2024年的收官,国足将士留下了一个还算积极的背影。进入2025年,球迷又看到了一些曙光,希望这次球队能创造出不一样的结局。

(据中新体坛11.20)

这辆“中国制造”赛车在世界舞台上跑出了“中国速度”——勇夺当年第68届澳门格兰披治大赛车第一回合冠军、第二回合亚军。

“中国制造的赛车,拿到格兰披治大赛车的冠军,曾经是很遥远的梦想。”马青骅自豪地说:“开中国制造的车拿到冠军,值得骄傲!”

(据人民日报客户端)

11月21日晚,在2025 FIBA亚洲杯预选赛第二窗口期的比赛中,坐镇合肥主场的中国男篮以101比53战胜关岛男篮,12名球员全部登场且都有得分。这是郭士强上任之后的正式比赛首秀,也是中国男篮新奥运周期首秀,一场大胜让球迷们对这支年轻的国家队有了更多的期待。

先来看看本场比赛中国男篮12人大名单:高诗岩、胡明轩、廖三宁、王岚嵚、程帅澎、张宁、朱俊龙、曾凡博、付豪、胡金秋、杨瀚森、余嘉豪。没有一人参加过2019年世界杯,仅胡明轩、胡金秋、朱俊龙参加过2023年世界杯。中国男篮,已悄然完成更新换代。事实上,这支新军也是大有来头。不少人是从小培养出来的年轻球员,比如“篮二代”余嘉豪,其父母都是篮球运动员,可以说是“泡”在篮球场上长大的,他从小就展现出过人的篮球天赋,一步步成长为国家队的一员。王岚嵚则是从CUBA(中国大学生篮球联赛)中脱颖而出,这位来自清华大学的优秀后卫成为2022年CBA选秀状元,今年也如愿披上国家队战袍。

不少人是从小培养出来的年轻球员,比如“篮二代”余嘉豪,其父母都是篮球运动员,可以说是“泡”在篮球场上长大的,他从小就展现出过人的篮球天赋,一步步成长为国家队的一员。王岚嵚则是从CUBA(中国大学生篮球联赛)中脱颖而出,这位来自清华大学的优秀后卫成为2022年CBA选秀状元,今年也如愿披上国家队战袍。

不少人是从小培养出来的年轻球员,比如“篮二代”余嘉豪,其父母都是篮球运动员,可以说是“泡”在篮球场上长大的,他从小就展现出过人的篮球天赋,一步步成长为国家队的一员。王岚嵚则是从CUBA(中国大学生篮球联赛)中脱颖而出,这位来自清华大学的优秀后卫成为2022年CBA选秀状元,今年也如愿披上国家队战袍。

不少人是从小培养出来的年轻球员,比如“篮二代”余嘉豪,其父母都是篮球运动员,可以说是“泡”在篮球场上长大的,他从小就展现出过人的篮球天赋,一步步成长为国家队的一员。王岚嵚则是从CUBA(中国大学生篮球联赛)中脱颖而出,这位来自清华大学的优秀后卫成为2022年CBA选秀状元,今年也如愿披上国家队战袍。

(据大皖新闻11.21)

生活与远方 皆萃于此 文章 欢迎扫码订阅2025年《文萃报》 邮发代号:41-13 全年定价:168元 发行热线:0731-84326418