喝对水,血压稳

喝水还能影响血压?没错!高血压患者的饮水习惯对其健康状况有着深远影响。合理的水分摄入不仅有助于维持身体的正常代谢,还能对血压的稳定起到积极的促进作用。

饮水量有讲究

高血压患者不宜一次性摄入大量水分,因为这样会导致血液量突然增加,进而引起血压的波动。因此,建议高血压患者采取少量多次的饮水方式,每次饮水量控制在200毫升左右,并在一天内均匀分配饮水时间。这样既能保证身体的水分需求,又能避免血压的剧烈变化。

日常调理

水温选择很重要

高血压患者应避免饮用过烫或过凉的水。过烫的水可能损伤食道黏膜,增加患者食道溃疡甚至食道癌的风险;而过凉的水则可能刺激胃肠道血管,导致血管收缩,引起胃部不适,不利于血压的控制。因此,高血压患者宜饮用温水,温度以接近体温为宜,这样既能保持身体的舒适感,又能避免对血管造成不良影响。

白开水才是首选

喝什么水也有学问。白开水不仅纯净无污染,而且具有很好的渗透性和溶解性,能够迅速被身体吸收利用。此外,白开水还能帮助稀释血液,降低血液黏稠度,从而有助于降低血压。除了白开水外,高血压患者还可以适量饮用淡茶水。茶叶中的茶多酚和儿茶素等成分具有抗氧化、抗炎、降压等作用,适量饮用对高血压患者有益。

但需要注意的是,茶叶的浓度不宜过高,以免影响睡眠和血压的控制。

这俩时间少喝水

早晨起床后饮水有助于补充夜间流失的水分,促进身体的新陈代谢;上午和下午饮水则能保持身体的水分平衡,维持正常的生理功能;睡前适量饮水有助于预防夜间因缺水而导致的血压波动。但需要注意的是,高血压患者在睡前半小时以及半夜醒来时应避免饮水过多,以免因夜尿频繁而影响睡眠质量和血压的控制。

(摘自《北京青年报》)

孙中山发明『素菜四物汤』

孙中山早年不但学习西医,对中医也颇有研究,曾创制一道养生菜肴——素菜四物汤。

孙中山的"素菜四物汤"是由菜市场中常见的黄花菜、豆腐、黄豆芽、木耳组成。

黄花菜又名萱草、金针菜,富含蛋白质、膳食纤维、胡萝卜素、烟酸、钾等重要营养素。中医认为,黄花菜有散瘀消肿、清热利尿、凉血止血的作用。黄花菜还有一个别名叫"忘忧草",常用于解郁。

豆腐富含人体必需的多种微量元素及优质蛋白质,有"植物肉"的美称。中医认为,豆腐能益气和中、生津润燥、清热解毒。

黄豆芽营养丰富,味道鲜美,是传统的"素食鲜味三霸"之一。中医认为,黄豆芽有清热利湿、消肿除痹的作用。

木耳富含蛋白质、木耳多糖、多种维生素和矿物质,营养价值极高,被誉为"素中之荤"。中医认为,木耳有凉血止血的作用。

这4种食材的蛋白质和微量元素含量高,又有凉血止血和安神的功效,做成汤后味道鲜美,尤其适合出血所致贫血和血虚肝郁的人作为日常养生汤食用。

(摘自《生命时报》)

饮食课堂

吃西瓜不吐籽,当心引发阑尾炎

近日,一名30多岁的男子阿山到中山大学附属第六医院求诊。阿山讲述,右下腹疼痛,目前疼痛持续了一周。回忆一周前的饮食,他没觉得有啥异常,只记得当时天气比较炎热,他一顿猛吃,把西瓜籽也一并全吞了,"平时也是这么吃的,想着通过肠道就会排出来。"经诊断,阿山确诊阑尾炎。

中山六院胃肠科医生开具了B超等相关检查,发现阿山的阑尾处有异物。"我们通过内镜一看很惊讶,里面的异物竟然是西瓜籽。"中山六院内镜外科主任郭学峰介绍,以往引发阑尾发炎的异物多为停留在阑尾腔内无法排出的粪石,这是首次发现有西瓜籽。经过冲洗,数十颗西瓜籽鱼贯而出。

对于引发这场阑尾炎的罪魁祸首是一把西瓜籽,阿山感到很惊讶,"平时这么吃西瓜都习惯了,没想到西瓜籽还这么'精准'掉进阑尾了。"对于这个奇特的案例,郭学峰发布了朋友圈提醒朋友们,没想到朋友们纷纷留言表示,"我经常吃西瓜不吐籽的啊",一批与阿山有类似吃瓜行为的朋友纷纷点评。

郭学峰提醒,大家要科学吃瓜。此外,一旦确诊是阑尾炎,不要动辄动手术切掉阑尾,如果引发阑尾炎的是粪石或西瓜籽等异物,通过内镜逆行阑尾炎治疗术(ERAT)的新手段将异物取出,就有机会根治。

医生提醒

(摘自《广州日报》4.11)

适量摄入"抑幽"食物

良好的进餐习惯对预防幽门螺杆菌感染有重要意义,一些食物也有助于预防幽门螺杆菌感染:

富含萝卜硫素的食物

目前有较多证据支持萝卜硫素对幽门螺杆菌的抑菌活性。十字花科蔬菜中(如西兰花、菜花、羽衣甘蓝、卷心菜、芥兰等)萝卜硫素含量较高,其中以西兰花芽中含量最为丰富。

莓果类水果

莓果类水果(蔓越莓、覆盆子、草莓、蓝莓、越橘)提取物可抑制幽门螺杆菌生长,一方面可能因丰富的抗氧化物质含量,另一方面也可能与其影响幽门螺杆菌在胃黏膜的黏附有关。

富含白藜芦醇的食物

例如葡萄、桑葚、蔓越莓、草莓等,有助减轻幽门螺杆菌感染后引起的氧化应激和炎症损伤。(据"协和医生说"微信公众号)

教你一招

春茶好喝非人人适合

春茶富含维生素,特别是氨基酸,不仅香气宜人还有多种保健作用。比如消炎杀菌、防龋防口臭、利尿、抗疲劳和抗癌作用。但春茶好喝非人人适合。

春季新茶中的咖啡因、活性生物碱及多种芳香物含量较高,易使人的神经系统兴奋,对神经衰弱、心脑血管疾病患者有不良影响。此外,新茶中未经氧化的多酚类物质和醛类物质含量较多,对胃肠黏膜有强烈的刺激作用,胃肠功能差的人,特别是慢性胃肠道炎症患者,喝新茶易引起胃痛、胀满、便秘、口干等症状。

专家建议,新茶买回来后最好放置一段时间,等茶中的多酚类物质自动氧化,对胃肠的刺激降低后再喝。

(摘自《家庭医生报》)

应季饮食

绿得发黑的菠菜能不能吃

春天,新鲜的菠菜上市。有消费者反映说有时候买到的菠菜绿得发黑,担心不安全。事实上,菠菜叶子绿得发黑,不能说明它不安全。恰恰相反,大多数情况下,菠菜等绿叶菜的绿叶颜色越深,说明所含叶绿素越多,合成的养分越多,营养价值也就越高。

菠菜是一年四季都可以种的蔬菜,耐寒性较强,分为春菠菜、夏菠菜、秋菠菜和冬菠菜。冬菠菜在入冬之前播种,冬天休眠,春天收获。为了帮助菠菜越冬,休眠前要施肥补充营养,其效果就是让叶绿素含量增加,叶片充分肥大,加强光合作用,以便菠菜积累营养。同时,绿叶蔬菜中的叶酸、维生素K、叶黄素和镁的含量都与其叶绿素含量成正比,而菠菜颜色深,正好说明其叶绿素多,合成的养分也多。相对来说,大棚蔬菜、水培蔬菜,因为光照不足,叶绿素不够多,所以叶片颜色往往偏浅。(摘自《中国消费者报》李建/文)

食真食假

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

遗失声明

●株洲市渌口区渌口镇蓓蕾幼儿园遗失中国邮政储蓄银行股份有限公司株洲市渌口区支行开户许可证,核准号:J5210001 80302,账号:943003010003528 88,声明作废。

遗失声明

郴州市第六完全小学遗失郴州市北湖区市场监督管理局于2019年04月28日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY34310020317087(1-1),声明作废。

中国队已获巴黎奥运会165个小项的参赛资格

4月17日,巴黎奥运会迎来倒计时100天,目前,中国体育代表团已获得巴黎奥运会165个小项的参赛资格。

不久前,止步羽毛球亚锦赛八强的中国队组合刘雨辰/欧烜屹凭借此前的奥运积分领先优势,为中国队赢下了第二个巴黎奥运会羽毛球男双席位。至此,中国队成为唯一获得巴黎奥运会羽毛球项目全部满额席位的队伍。

不仅是羽毛球,中国队的其他几个传统优势项目举重、射击、体操、跳水、乒乓球几乎都是满额参赛的状态。集体项目方面,中国女篮、中国女曲、中国女子水球队等都已经获得了参赛资格。田径、游泳两个基础大项,中国田径队仍然在奋力争取更多的参赛资格,中国游泳队也有望实现全项目参赛。

据介绍,当前,巴黎奥运会备战已进入最后冲刺阶段,各项目队伍也将加快补短板、强弱项,努力提升竞技体育水平,全力以赴迎接巴黎奥运会"大考"。根据赛程安排,到6月底各项目奥运积分赛、资格赛全部结束,中国运动员还将在自行车、柔道、网球、橄榄球等项目上力争获得更多小项的参赛资格。

5月和6月,攀岩、滑板、霹雳舞、自由式小轮车这4个备受年轻人喜爱的项目,将在上海和布达佩斯进行两站奥运资格系列赛。中国射箭队也将在接下来的世界杯赛上争取更多巴黎奥运会席位。集体球类项目上,中国女排将参加5月开始的世界女排联赛,世界女排联赛的战绩也将直接影响中国队能否取得奥运入场券。

中国体育代表团在巴黎奥运会面临不少困难和挑战。从项目设置看,巴黎奥运会较上届奥运会金牌总数减少10枚,我国举重、帆船等项目因设项原因争金点减少;还有个别夺金项目因新老交替等原因出现竞技水平下降。从外部竞争看,英国、日本、法国、澳大利亚、德国等都已展现出不俗实力,有的新兴国家/地区快速崛起,有的项目职业化水平快速提升,各国/地区选手间的实力水平拉近。

国家体育总局相关负责人表示,他们将抓住最后的100天,全力备战,进一步完善巴黎奥运会备战组织领导体系,加强国家队思想政治教育,有序组织巴黎奥运会第二轮备战督导"回头看"和备战盘点,并不断提升国家队服务保障能力,持续推进体能强化,同时严肃开展巴黎奥运会参赛选拔工作,守牢反兴奋剂工作安全防线,力争在巴黎奥运会取得优异成绩。(据新华社4.17讯)

连笑重夺中国围棋『天元』头衔

4月17日下午,第38届同里杯中国围棋天元赛决赛三番棋决胜局在苏州同里天元文化苑战罢,挑战者连笑九段执白中盘取胜半昱廷九段,将总比分锁定为2比1,加冕"天元"。

领走40万元奖金的同时,连笑还改写了一项纪录——在2017年至2019年实现天元赛三连冠之后,他成为赛事历史上第三位能够"复辟"的前"天元",上一次制造传奇的还是1994年的马晓春九段,那一年的马晓春同样30岁。有意思的是,两人的年纪也恰恰相差30岁。

"这次能时隔4年回到天元赛决赛非常不容易,我已经30岁了,这个年纪在职业棋手中感觉已是迟暮之年。"重新成为"天元"后,连笑的话里其实藏着不少故事。

从2010年在理光杯新秀赛夺冠,到2017年帮助中国队在农心杯上蝉联冠军,连笑逐渐在世界棋坛崭露头角,但始终没有赢下过个人的世界冠军头衔。不少棋迷说起连笑总有种"怒其不争"的惋惜——"拥有世界冠军的实力,却没有拿过世界冠军。"

如今进入而立之年,天元赛决赛的这次逆转,又给了连笑信心,"这次能再赢得天元头衔,让我也有了更多信心,希望借助天元赛的激励,在以后的比赛中争取好成绩。"

(据澎湃新闻4.18)

中国女裁判首次站上中超舞台

▲谢丽君在本场比赛执法中

中超第6轮上海海港和山东泰山的一场4:3进球大战,让球迷大呼过瘾。比赛节奏快、进球多、精彩纷呈,而当值的第二助理裁判谢丽君也在赛后成为媒体"簇拥"的对象,她是中国足球顶级联赛第一位参与执法的女性裁判员。

在本场比赛开始之前,转播方进行预热之时,镜头长时间对准了正在例行检查球场设施的谢丽君,并着重标注——"中超第一位女性裁判员,谢丽君",官方转播的重视,也代表了这一场比赛对于谢丽君、对于中国足球都是一个历史性时刻。

谢丽君的执法履历,不可谓不丰富:第十二届、第十三届、第十四届全运会女子足球成年比赛预赛、决赛;第七届世界军人运动会;第三十届东南亚运动会;亚足联女子足球U-14足球比赛、2022年女足亚洲杯、2022年女子U17世界杯、2023年女足世界杯;历年中国女子足球超级联赛、甲级联赛。此外,她参加过国际足联中国女子足球精英裁判员培训班并担任随堂翻译,两次荣获中国女子足球成年锦标赛优秀裁判员称号,是目前亚足联精英裁判员。

对于自己本场比赛的执法,谢丽君给了7.5分的评价。对于是否想执法男足世界杯的话题,谢丽君表示:"肯定是会去展望,但目前最清晰的目标还是2027年的女足世界杯。因为现在亚洲对我们已经有要求了,第一步就是要通过男子的体测,第二步是参加到男子的顶级联赛当中。那么,接下来我的目标也是要参加到亚洲男子赛事中。"

(摘自《扬子晚报》4.15)

120年等待!勒沃库森首夺德甲冠军

在北京时间4月15日凌晨结束的德甲第29轮焦点之战中,领头羊勒沃库森主场5:0战胜云达不莱梅,提前5轮摘得2023-24赛季德甲联赛冠军。这是勒沃库森建队120年来首夺德甲冠军。

勒沃库森俱乐部诞生于1904年,虽然身为德国国内传统劲旅之一,但此前勒沃库森从未获得过德甲联赛冠军。

本赛季,勒沃库森展现出令人惊叹的稳定性。与云达不莱梅的比赛之前,球队保持着本赛季42场不败。特别在德甲联赛中,勒沃库森以24胜4平积76分的成绩,在少赛一场的情况下领先排名第二的拜仁慕尼黑多达13分。只要击败云达不莱梅,勒沃库森就将提前5轮登顶,终结拜仁慕尼黑对联赛冠军长达11年的垄断。本场过后,勒沃库森的赛季连续不败场次扩大到43场。

此外,球队已经进入德国杯决赛,并在欧联杯1/4决赛首回合中2:0击败西汉姆联。这意味着,阿隆索的球队在本赛季还能冲击更多纪录,有望拿到更多荣誉。

(据中新体坛4.15)

巴黎奥运会火种采集成功

4月16日,巴黎奥运会的火种在希腊古奥林匹亚采集成功。

在希腊伯罗奔尼撒半岛的古奥林匹亚遗址,扮演最高女祭司的演员玛丽·米娜向光明之神阿波罗祈祷后点燃了火种。由于现场多云,这次火种点燃环节选用了此前备用的火种。随后,扮演女祭司的演员将燃起的火炬和象征和平与荣耀的橄榄枝传递给第一棒火炬手、希腊奥运冠军斯特凡诺斯。

奥运火种采集是从古代延续下来的文化仪式,代表着光明、正义、和平和团结,是奥林匹克精神的崇高象征。火种成功采集标志着奥运会火炬传递的开始,也意味着巴黎奥运会马上就要启航了!

(据新华社4.16讯)