

◆健康知识

八种原因悄悄升高血压

高血压患者适合吃点啥？



高血压是最常见的慢性病之一，也是诱发各种心脑血管病最主要的危险因素。那么，生活中哪些原因会让你的血压悄悄升高？高血压患者可以吃哪些水果？哪些蔬菜有助降压？

八种原因，高血压找上门
太依赖方便的加工食品。调查发现，欧美国家平均每个人从加工食品中摄入的盐占其总盐摄入量的80%。随着生活节奏加快，人们吃的加工食品也越来越多。方便面、火腿肠、面包、早餐麦片、薯片、披萨、罐头等都是含盐大户，盐摄入过多直接影响血压，增加心脏负担。所以，别为了图省事而常吃加工食品。一般来说，身体健康者每天食盐摄入量不超过6克，糖尿病患者高血压患者每天摄入量应在5克以下，高血压患者和糖尿病肾病患者不超过3克，如果病情加重，则控制更严，每天盐摄入量不应超过1克。

每天过量饮酒。对于有饮酒习惯的人来说，适度饮酒（女性每天一杯，男性每天两杯）往往不会造成大问题。研究表明，适量饮酒甚至有助预防心脏病。但

频繁酗酒会导致血压长期升高，还会增加动脉粥样硬化的风险，促使心脏病发作和中风。

缺乏锻炼。大量研究证实，缺乏锻炼、久坐不动与多种慢性疾病，如高血压、心血管疾病、糖尿病等的发生密切相关。而且，会加速动脉硬化，迫使心脏和血管更加努力地工作。

长期承受压力。繁重的工作、排满的时间表、充满挑战的人际关系，让人们长期处于压力之下。人体会分泌激素，引起血管收缩，造成排血时阻力加大，令血压升高，随之人体将产生一系列变化。

感到孤独或与社会隔绝。当你感到孤独或被孤立时，可能不会一定感到压力，但当这些感觉持续存在时，就会引发危险的应激激素释放，从而导致血压升高。

睡眠呼吸暂停。如果你的伴侣经常抱怨你打呼噜，可要引起重视了。通常来说，睡眠不足会通过增加应激激素的释放量，或增加你对垃圾食品的渴望，导致体重增加，进而升高血压。与睡眠有关的高血压，最主要的原因

是阻塞性睡眠呼吸暂停。这种病会导致睡眠中断和体内氧气含量下降，身体对此做出的反应就是血压升高。

有其他健康隐患或服用了某些药物。有些疾病会与高血压密切相关，比如甲状腺疾病、肾脏疾病和皮质醇增多症等，它们都会进一步升高血压。此外，一些常见药物也会升高血压，如抗抑郁药、减充血剂、口服避孕药、非甾体抗炎药和泼尼松。

有家族病史。基因在高血压的发病过程中起着一定作用，这就是为什么看似健康的年轻人仍会被诊断为高血压。而且，有高血压家族病史的人往往拥有共同的生活环境和习惯，这会增加高危人群的患病风险。

饮食调节，有助控制血压
北京朝阳医院综合科主任医师牛红岩：对于高血压患者来说，通过饮食调节，有助于患者控制血压。

高血压患者可以吃些什么水果？

苹果中含有丰富的钾盐，能与体内的钠盐结合，使之排除体外。另外苹果还具有防止血液中

胆固醇的增加，减少血液中的含糖量等作用。

猕猴桃汁治疗高血压、心绞痛、心律不齐，预防缺血性脑血管病，脑动脉硬化。

西瓜汁富含VA、B、C和蛋白质、葡萄糖、果糖、蔗糖、谷氨酸、瓜氨酸、精氨酸、苹果酸、番茄素、磷酸及钙、铁、粗纤维等，对高血压有很好作用。

木瓜含十七种以上氨基酸及多种维生素，能软化血管。

柿子中含维生素较一般水果高，对于心脏病、心梗、中风都大有益处。其含有一种酚类化合物，有预防动脉硬化，降低心血管病发生率。

哪些蔬菜具有降压功效？

韭菜：韭菜富含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、钾和维生素C。并且它具有活血化淤、理气降逆、温肾壮阳、解毒、止带功能，对降血压也有一定的功效。

芹菜：芹菜可以清热除烦，平肝，利水消肿，凉血止血。主治高血压、头痛、头晕。

黑木耳：黑木耳可以于气

血虚，四肢抽搐，肺虚咳嗽，咯血，吐血，衄血，崩漏，高血压。

大白菜：白菜叶含有较多的维生素C，常食对预防动脉硬化或某些心血管疾病大有好处。

西红柿：对于高血压并伴有眼底出血的病人，每天早晨吃新鲜西红柿1—2个，也能收到降压、止血之效。

茄子：紫色茄子中含有丰富的维生素P和皂甙等物质。常吃茄子，可使血液中胆固醇水平不致增高，从而起到降压的效果。

竹笋：竹笋具有低脂肪、低糖、高纤维的特点，是高血压患者的适宜食物。

黄瓜：黄瓜所含纤维素对降低胆固醇有一定作用。

冬瓜：冬瓜中含钠量较低，因而是肾脏病、浮肿病、高血压患者的理想蔬菜。

海带：海带中的褐藻氨酸具有降血压作用，淀粉为多糖类物质，有降低血脂的作用。

安徽安庆怀宁县 区大圩决口 完成封堵

8月5日，随着最后一车土石料的填入，已在洪水中浸泡23天的安徽安庆怀宁县大圩石硖决口顺利合龙。7月12日，因沿河持续高水位运行，区大圩石硖乡决口决口。8月1日，安徽省防汛办对怀宁县大圩决口进行封堵，建中特料场、拓宽加固圩堤、决口封堵决口、抛填粘土防渗，抢险人员在高温下艰苦工作，最终成功完成封堵。



2020年惠民县创业大赛公告

自8月11日

1、报名方式。各镇（街道）人社所、妇联、团委、县人社局政务服务大厅分别设立报名点，报名者携带相关材料按照属地管理原则到相应地点报名。各镇（街道）人社所、妇联、团委初审汇总后，分别报送相关部门。每个镇（街道）原则上推荐创业项目不少于6个，相关部门进行资格审核后报大赛组委会办公室。

2、报名条件。报名分为全民创业组和大学生创业组。凡具备创业能力并符合以下条件的大中专毕业生、复退军人、科研人员、下岗失业人员、返乡创业人员、农村劳动力、劳动妇女、残疾人、海外人才等有志在我县创业的各类创业人才，均可分组合加大赛。

（1）参赛选手须是在我县范围内注册的具有独立法人资格项目的主要负责人，有较高的自主创业综合素质和较强的社会责任感，守法诚信。

（2）参赛项目注册时间在5年以内（即2015年8月1日后注册登记的）在注册或已实施初始创业项目或小微企业。科技创新型企业（取得省部级以上科技成果或国家专利，并实现成果转化）的注册时间可适当放宽。

（3）创业项目符合国家产业发展方向，有示范带动作用，科技含量较高，注重高效生态环保，发展前景良好；对创业就业岗位多，及时与职工签订劳动合同并缴纳社会保险费的项目，可优先推荐。

（4）已参加过市、县创业大赛并获奖的同一个创业项目，不能重复参加大赛。

3、报名资料。参赛选手报名时须提供以下相关资料。

（1）《2020年惠民县创业大赛报名表》（纸质版，一式三份）、《创业计划书》（纸质版，一式三份）、《2020年惠民县创业大赛参赛声

明》（纸质版，一式一份）；

（2）参赛选手身份证（户口本）原件及复印件（一式三份），2寸近期彩色免冠照片3张；

（3）本人相关资质证明材料（如：职称、专利证书、职业资格证书等）原件及复印件（一式三份）；

（4）营业执照、法人代表证明原件及复印件（一式三份）；

所有报名表格表样见附件，电子版可在惠民县政府网、惠民组工网下载。

（三）资格审查及实地查看
（8月11日—8月13日）
对报名参赛项目进行资格审查，并组织有关职能部门专家联合对创业项目实地查看评选，评选工作采取听、看、问的方式对创业项目实地了解。

（1）听取项目负责人介绍项目基本情况、效益情况、发展打算等。评分要素：对创业项目描述是否清晰、清晰，思路和目标是否明确，对技术前景判断是否合理、准确，市场定位是否准确，形象设计及创业理念是否出色，市场竞争状况及自身优势认识是否清楚、分析是否透彻。

（2）查看相关材料：包括学历证书、报到证、营业执照、员工合同、缴纳保险手续等（看原件，准备好复印件）。评分要素：材料是否真实完整，组织机构是否严谨，产权、股权划分是否适当，财务是否清晰明了。

（3）评审专家现场提问项目相关问题，进一步了解项目情况。评分要素：理解评审问题是是否准确，仪表是否整洁大方，表现是否得体、出色，专业术语运用是否准确，表述是否简洁清晰，能否突出自身特点优势。

根据实地查看情况，各评审专家进行打分。按得分高低分录取前15名进入决赛。

（四）决赛（8月16日）
进入决赛的30位创业人才分组合加大赛。

决赛的30位创业人才经过5分钟个人陈述（PPT）、3分钟评委提问两个环节，由评委打分，按照实地查看占60%，现场个人陈述占40%的比例核算最终得分。

（五）颁奖。决赛结束后，按照最终得分，分全民创业组和大学生创业组分别授予“惠民县创业新星”和“惠民县大学生创业新星”一、二、三等奖，举行颁奖仪式，颁发奖牌。

（六）举办“智汇惠民”优秀创业人才报告会。颁奖结束后，邀请市创业大赛获奖优秀代表讲授创业经历、进行经验分享。

四、大赛奖励
根据参赛成绩设以下奖励：

（一）创业奖金奖励。按全民创业组和大学生创业组分别进行奖励。对获得全民创业组成绩前15名的选手授予“惠民县创业新星”称号。一等奖3名，各奖3万元；二等奖5名，各奖2万元；三等奖7名，各奖1万元；对获得大学生创业组成绩前15名的选手授予“惠民县大学生创业新星”称号。一等奖3名，各奖3万元；二等奖5名，各奖2万元；三等奖7名，各奖1万元。另外设立优胜奖，对在2020年注册登记领取营业执照的符合条件的创业全日制高校毕业生（毕业5年内），可凭毕业证、报到证、营业执照领取创业补贴3000元（同一项目不重复享受）。

（二）创业扶持政策。进入县创业大赛前15名的选手可优先推荐参加省、市创业大赛。对符合条件的各类创业人员可凭相关手续申请创业担保贷款，最高额度为20万元，给予2年全额贴息。对高层次高技能人才、返乡农民工、就业困难人员、毕业5年内全日制高等院校毕业生租用经营场地创业，并且未享受场地租赁费用减免的，符合条件的可给予创业场所租赁补贴，补贴

标准为5000元/年，补贴期限最长不超过3年；

（三）创业导师辅导。凡报名参赛选手均纳入惠民县优秀创业人才库，免费参加创业培训。

附件：请扫码下载
1、惠民县创业大赛报名表登记表



2、创业计划书



3、惠民县创业大赛参赛声明



如何让保质期延长？

想让食物久放不坏？有三大因素可以有效延长保质期：

1 冷

标明“贮存条件为室温、保质期为1个月”的食品，放到冷藏室可能3个月都不会坏。这是因为温度降低延长了保质期。不过需将食物提前切成小块，吃一块拿一块，否则拿出来食物温度反复变化，也易变质。

2 酸

酸度会影响细菌生长速率，且酸度越高，微生物就越难生长。果蔬汁中加些柠檬汁，可以让果蔬汁的存放时间变长。

3 盐

盐是天然防腐剂。当食物中高盐浓度达到一定程度，微生物在高盐脱水环境下则难以生长，相对能够达到延长保质期的目的。

变质的食物还能吃吗？

对于变质的食物，应准确判断，小心处理！某些轻微变质的食物经过恰当处理后可以食用，例如：



轻度腐败的肉类、鱼类等，通过加热煮沸等手段能去除不良气味。



轻微变质的蔬菜、水果等可经过挑选清理后食用。



严重变质的食物应当毫不犹豫地扔掉，以免造成食物中毒。

如何辨别变质的食物？

日常生活中，我们可以采用“一看二闻”的方法辨别家里的食物有没有变质：

1 看

食物变质后，外观上往往会发生改变，比如颜色改变，失去光泽，出现霉斑、拉丝。



固态食物的组织变软、变黏。



液态食物出现浑浊、沉淀、表面浮膜等现象。

2 闻

变质的食物通常会产生各种不愉快的气味，比如：



肉类、鱼虾、蛋类等富含蛋白质的食物变质后会产生腐臭味。



食用油及油脂含量高的食物变质后会产生“哈喇味”。



蔬菜、水果等碳水化合物含量丰富的食物变质时会产生酸味或臭味。



粮食霉变时会产生霉味。

气味是比较敏感的指标，通过闻气味往往能及时发现食物的轻微变质。

处理变质食物的误区！



发霉的食物，没发霉的部分还可以吃？



肉眼所见的“发霉”表面仅仅是霉菌菌丝完全发展成型的部分，在肉眼看不到的地方，霉菌很可能已经深入到食品内部，看上去没有发霉的部分可能也已经变质，被菌丝和毒素污染。所以最好尽快扔掉！



把变质的食物表面洗干净，再高温加热就可以去除毒素？



洗掉的“霉”只是表面成型的菌丝，食物内部的霉菌和此前产生的毒素是去不掉的。更重要的是，某些微生物，如金黄色葡萄球菌、黄曲霉等能产生耐热的毒素，即使加热也不能去除，食用后可引起中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，黄曲霉毒素还具有致癌性。

资料来源：科普中国、丁香医生