

关注

小心 这些食物竟然“飙”血压

春季是高血压、脑梗等心脑血管疾病的高发期或反复期。稳定血压除了依靠药物外，饮食选择也同样重要。有些人可能会发现，明明吃得挺清淡，避开了高盐、高糖、高脂的升压饮食，但血压却还居高不下。其实，我们的餐桌上还藏着一些吃着不咸，甚至与盐不沾边的高血压“刺客”。今天，医生就给出一些避雷技巧，为这些升高血压的食物做“减害”处理。

同时也提醒大家，每个人对食物的反应存在差异，食物对血压的影响也受到多种因素的综合作用。但总体来说，减少这些食物的摄入，对于维持血压稳定是有益的。

含咖啡因食物

巧克力 咖啡会刺激中枢神经系统，使心跳加快、血管收缩，导致血压上升。一般来说，可含量越高的巧克力，咖啡因含量也相对越高。尤其是黑巧克力，其咖啡因含量更高一些。例如，可可含量70%以上的黑巧克力，每100克中咖啡因含量约80-120毫克，过量食用可能会对血压产生影响。

避雷技巧 改变吃法，把“整块”改成“薄片含化”，一次只吃5至10g(约1-2小片)，含在舌下慢慢融化。尽量选择可可含量相对较低的巧克力，咖啡因也相对较低。

每天咖啡因摄入量不超过200毫克，尽量避免早晨血压高峰(6至10点)。若当天喝了咖啡或茶，则巧克力相应减量或隔天再吃。

能量饮料 能量饮料中含有咖啡因和其他刺激性成分。一瓶250毫升的能量饮料，咖啡因含量可能在50毫克以上。在短时间内大量饮用能量饮料，咖啡因会快速进入体内，使交感神经兴奋，引起血压升高。

避雷技巧 用“半罐+冰块”法，开罐前先倒出一半，剩半罐加等量冰块、苏打水稀释，咖啡因瞬间减半，口感依旧。

选购饮品时注意查看营养标签，选“咖啡因≤50mg/kg”的低因款；若配料表出现“瓜拉纳”“绿茶提取物”等天然咖啡因来源，要把它们也算进总量。

注意在下午4点后不再饮用这类饮品，避免交感神经兴奋导致夜间血压不降。

高嘌呤食物

海鲜 贝类、虾类、蟹类等海鲜通常含有较高的嘌呤。以每100克的生蚝为例，嘌呤含量可高达282毫克。嘌呤在体内代谢后会生成尿酸，长期大量摄入高嘌呤食物，会使体内尿酸水平升高。而尿酸结晶可能会沉积在血管壁，损伤血管内皮细胞，影响血管的正常功能，进而促使血压升高。

而促使血压升高。

避雷技巧 先用“盐水+淀粉”将海鲜泡10分钟，让其部分游离嘌呤溶于水，再流水冲洗两遍。

弃掉“第一锅汤汁”。蒸蟹、煮虾的汤汁嘌呤含量是肉本身的2至3倍，不喝汤汁可直接砍掉50%嘌呤摄入。

每次食用控制在“掌心量”。带壳海鲜一次摄入不超过自己一个掌心(净肉约50克)，每周不超过两次，可显著降低尿酸波动。

动物高汤 用骨头、肉类等熬制的高汤，如鸡汤、排骨汤等含有大量的嘌呤和脂肪。一碗500毫升的浓鸡汤，嘌呤含量可能在150毫克以上。经常食用这类高汤，不仅会增加尿酸水平，还会摄入过多的脂肪，两者都可能对血压产生不良影响。

避雷技巧 改用“两段式熬汤”。骨头、鸡块先冷水下锅，水开后焯3分钟，彻底焯掉第一次水，冲洗水沫后再加新水熬汤，可有效降低嘌呤和脂肪。

冷藏“撇油”。熬好的汤冷藏2小时，凝固的脂肪层一次性刮掉，也可以去掉一些油脂和钠。

用“高钾蔬菜”做平衡——在第二段熬汤时加入2倍重量的冬瓜、白萝卜、番茄，钾离子能促进尿酸排泄，抵消高汤带来的尿酸负担。

隐形高盐食物

各种酱料 豆瓣酱、甜面酱、沙茶酱、蚝油等酱料在制作过程中往往会添加大量的盐来调味和防腐。例如，每100克豆瓣酱的钠含量可高达6000毫克以上，即使每次使用量不多，但长期频繁使用，也会在不知不觉中摄入过多的钠，增加高血压风险。

避雷技巧 把“勺子”改成“先稀释再调味”——蚝油、酱油先用1:1清水兑开，再分次淋入菜锅，既均匀又省量。

自制“低盐酱”。将豆瓣酱或甜面酱加等量清水，小火煮3分钟，让部分盐分溶出，弃掉上层液体后再食用。

沙拉酱换成“酸奶+柠檬汁+



高盐升血压

高脂升血压

糖致血压升高

橄榄油”的1:1:1比例自制汁，降低钠的摄入量。

方便食品 方便面、速冻水饺、罐头食品等方便食品为了保证口感、延长保质期，通常会添加较多的盐和其他钠添加剂。以一包100克的方便面为例，其调料包中的钠含量可能就超过2000毫克。经常食用这类方便食品，会导致钠摄入量过量，进而可能使血压升高。

此外，一些速冻饺子久煮不破的一个小秘密，就是在和面时加一点盐，这样做出来的饺子皮也更筋道。因此，尽管一些饺子吃起来并不“咸”，但其中含有的“盐”可能一点都不少。

避雷技巧 以我们常吃的方便面为例，做到“只吃面，不喝汤”——先把面饼煮1分钟后倒掉第一次水，可溶出部分钠；另起锅加清水，只用1/3调料包，再额外放蔬菜、鸡蛋补味。

选购速冻饺子时尽量多做对比，选择低钠款。在下锅前用50℃的温水冲淋饺子10秒，可带走表面多余的盐与保水剂。

罐头食品(如鱼、玉米)开罐后先流水冲洗15秒，再用厨房纸吸干，可降低钠含量。

高草酸食物

菠菜 菠菜是一种常见的

刘全日

草酸食物，每100克菠菜中草酸含量约为600毫克。草酸会与体内的钙结合形成草酸钙，影响钙的吸收和利用，导致血管平滑肌细胞内钙浓度异常，使血管收缩，从而升高血压。

避雷技巧 食用前可将菠菜放入沸水中焯烫30秒至1分钟，能有效去除部分草酸，减少其对钙吸收和血压的潜在影响。焯水后建议弃掉焯菜水，避免草酸重新附着。

此外，其他高草酸蔬菜如苋菜、空心菜、甜菜叶等，也建议采用“先焯水再烹调”的方式处理，既保留营养，又降低草酸含量，尤其适用于已有高血压或肾结石病史的人群。

坚果 杏仁、腰果等坚果虽然营养丰富，但也含有一定量的草酸。以杏仁为例，每100克杏仁中草酸含量在100毫克左右。过量食用坚果，草酸摄入过多，可能会干扰体内的钙平衡，对血压产生潜在不良影响。

避雷技巧 坚果类草酸含量虽不及菠菜高，但长期大量食用仍需注意。可适量摄入，每日控制在一小把(约20克)以内，避免与高钙食物(如牛奶、豆制品)同时大量食用，以减少草酸钙形成的风险。

资讯

《医院中药饮片管理规范(2026版)》公布——

规范中药饮片管理 保障用药安全

为进一步规范医院中药饮片管理，保障人体用药安全有效，提升中医药防病治病能力和临床疗效，国家中医药局会同国家卫生健康委组织对《医院中药饮片管理规范》修订形成《医院中药饮片管理规范(2026版)》，新版规范于4月16日公布。

新版规范结合中医药发展现状，将处方点评、中药代煎、临方加工等内容纳入，推动医院中药饮片使用更加规范，保障临床用药安全有效，更好地满足群众多样化用药需求。

例如，新版规范对中药饮片处方审核要求予以优化，并明确发药时应根据处方(医嘱)向患者或陪同人员进行相应的用药交代与指导；增加处方点评章节，明确“重点点评味数过多、费用过高的中药饮

片处方”，“医院应当对处方实施动态监测及超常预警，制定并实施干预和改进措施，促进中药饮片合理应用”。

再如，新规范明确医院应按照《医疗机构中药煎药室管理规范》开展中药饮片煎煮服务；对于煎煮服务能力不足、不能满足临床用药需求的医院，明确可委托具备煎煮条件和能力的机构开展代煎服务，并应建立健全中药饮片代煎质量跟踪、追溯、监控体系，强化全过程质量控制管理，保障临床疗效和患者用药安全。

此外，新版规范分类明确了相关人员资质要求，对中药饮片采购验收流程、要求予以完善，对按照麻醉药品管理的中药饮片及毒性中药饮片的采购验收要求予以强调。

新华

解惑

体内湿气到底是啥

中医常说的湿气到底是什么？湿气重会带来哪些身体问题？如何对症祛湿呢？

“早上起来昏昏沉沉，像头上裹了一条湿毛巾；照照镜子，舌头上有一层白腻的苔；明明没吃多少，肚子却胀得像揣了个气球……”广东省中医院副院长杨志敏举例说明什么是湿气。

中医所说的湿邪，是六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)之一，是一种致病因素，它的特点可以用“重、浊、黏、滞、趋下、缠绵”来概括。“通俗地说，湿邪就像厨房里怎么都擦不干净的油膩——沉甸甸、黏糊糊。”杨志敏说，正因为黏滞缠绵，湿邪导致的疾病往往病程长、不容易断根。

广东省中医院主治医师原嘉民介绍，从季节上看，夏末秋初和梅雨季节是湿气的“主场”；从地域上看，华南、西南等地气候温暖潮湿，是湿证的高发区。“广东人爱煲祛湿汤、四川人嗜辣发汗，都是与湿气斗智斗勇的生活智慧。现在人们常待在空调房中、久坐不动，即便身处北方，湿气也照样能找上门。”原嘉民说。

湿气重有何危害？杨志敏解释，中医把人体大致分为上焦(皮肤、头面、肺)、中焦(脾胃)、下焦(肾、膀胱、肠道)，湿邪驻扎的位置不同，症状也各有侧重——在上焦，湿气重会导致头重如裹、面部油膩、胸闷气短、咽中有痰却咳不出等症；在中焦，表现为胃口差、腹胀、恶心、大便溏黏黏马桶、舌苔白厚腻、身体困重乏力等；在下焦，则表现为小便浑浊、淋漓不尽、下肢水肿沉重、腰膝酸软等症。

原嘉民介绍，临床观察，男性多湿热，女性多痰湿。男性应酬多，烟酒肥甘厚味助湿化热；女性体质偏阴柔，脾运不足则水液凝聚成痰湿。所以，症状上表现为男士容易口苦、面油、脾气暴躁，女士则多见肥胖、倦怠。

围绕“祛湿”，不少商家推出各种药膳。杨志敏提醒，市面上的药膳常忽视个体差异，而祛湿万不可盲目跟从别人。“药膳本质是‘寓医于食’的辅助调理手段，不

能替代药物治疗，选择祛湿药膳应在医师指导下，先明确自身体质寒热虚实的偏性，再依据食材寒热温凉等属性精准匹配。”杨志敏建议，要根据湿邪所在部位，因势利导，各个击破。

两位医生推荐以下几款辨证祛湿的食疗方：

如果是上焦湿，则要发汗宣透，“开上面的窗户”。适度运动出汗是天然祛湿法，慢跑、快走、打八段锦，让身体微微出汗，湿随汗解。

推荐杏仁桑叶茶。取南杏仁8克、桑叶6克，沸水冲泡代茶饮。杏仁宣利肺气，桑叶轻清疏散，两者搭配，帮助上焦湿气从肌表透出。口感清润，日常代茶即可。

如果是中焦湿，则要健脾化湿，“管好中间的枢纽”。关键在管住嘴，少食生冷油膩甜食，饮食宜清淡温热，日常以七分饱为度。

推荐陈皮茯苓山药粥。取陈皮一小瓣(约3克)、茯苓15克、鲜山药100克(切小块)、粳米50克，同煮成粥。陈皮理气化痰，茯苓健脾渗湿，山药补脾益气，三者合力，堪称中焦祛湿的“黄金组合”，口味平和，老少皆宜。

如果是下焦湿，则要淡渗利湿，“给湿气找个出口”。下焦湿邪，最好的出路就是通过小便排出。日常应避免久坐，每隔一小时起身活动，同时借助淡渗利湿的食材。

推荐赤小豆薏苡仁汤。取赤小豆30克、生薏苡仁20克(生薏苡仁偏凉，脾胃虚寒者可改用炒薏苡仁)，加水大火煮沸后转小火煮40分钟，可加少许陈皮调味。此方淡渗利湿、清利下焦，适合小便不利、下肢沉重者日常饮用。

杨志敏提醒，对症治疗，再配合健康的生活方式——管住嘴、迈开腿、少贪凉、多出汗，湿气自然无处藏身。但如果湿气症状持续或较为严重，食疗和运动远远不够，建议及时就诊，请中医师辨证论治，量身定制调理方案。

程远州

嗑瓜子等于在喝油？

瓜子平平无奇，却是休闲场合的常驻嘉宾——不管是聊天聚会，还是追剧放松，人们总忍不住边聊边嗑。不过，多年来，关于瓜子的江湖传言真不少，有说好有坏，还有说“吃南瓜子能保护前列腺”“西瓜子可以清肺”，到底是真是假？

很多人对瓜子的第一印象就是“油大”。以最常见葵花籽为例，脂肪含量大约在50%，不过，瓜子中的脂肪主要是对心血管健康有益的不饱和脂肪酸。此外，瓜子还含有约20%的植物蛋白，以及维生素E、锌、镁等多种微量元素，是一种营养密度较高的零食。

但需要注意的是，脂肪含量高也意味着能量密度高，100克葵花籽仁的热量接近600千卡，大约相当于三碗米饭。如果不控制食用量，很容易热量超标导致发胖。

问题是，嗑瓜子就是容易停不下来，很容易让人“不知不觉吃多”。这里主要有两点原因，第一，反馈太快，嗑瓜子是“剥壳-吃到果仁”的快速循环，这种即时奖励会让大脑持续产生正向反馈，很容易进入无意识的重复进食状态；第二，体积小，单粒瓜子视觉上给人“没吃多少”的错觉，让人不知不觉吃过量。

需要提醒的是，市售瓜子大多是五香、盐焗或焦糖口味，钠含量往往很高。长期大量食用，不仅热量超标，还可能增加心血管代谢负担。不少人吃完瓜子出现口干、口腔溃疡，往往与盐分过高、食用量过多，或长时间嗑瓜子摩擦口腔黏膜有关。

申少铁

保健

健康生活方式可预防肿瘤

今年4月15日至21日是第三十二个全国肿瘤防治宣传周，宣传主题是“早防早筛早治 同心携手抗癌”。国家卫生健康委近日发布《中国抗癌健康生活方式守则》，涉及健康饮食、良好生活习惯、职业防护、疫苗接种等15条防癌守则。

中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任姜彦妮建议，饮食方面，不吃霉变食物。发霉的花生、谷物中极易产生黄曲霉毒素，是引发肝癌的重要因素。避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品，长期咀嚼槟榔不仅损伤口腔黏膜，还与口腔癌的发生密切相关。不吃过烫食物，不喝过烫饮品，经常吞咽过烫食物会损伤食管黏膜，引起细胞异常增殖，进而导致食管癌。避免过多摄入腌制、熏烤和高温油炸类食物，少吃加工肉制品，腌制、熏烤食品及

加工肉制品在制作过程中可能会产生亚硝基化合物或苯并芘，增加结肠直肠癌和胃癌的患病风险。少吃甜食，不喝或少喝含糖饮料。过多摄入含糖饮料和甜食会导致热量超标、体重增加，而肥胖与多种癌症发病有关。

多吃蔬菜、水果、全谷类和豆类等富含纤维素的植物性食物，能为身体提供充足营养并有助于降低整体癌症风险。

戒烟限酒。吸烟不仅是导致肺癌的直接因素，还与口腔癌、喉癌、胰腺癌、膀胱癌、宫颈癌和肾癌等高度相关。接触二手烟也会增加不吸烟人群患肺癌的风险。酒精与乳腺癌、食管癌、结肠癌、肺癌、肝癌等发病相关，饮酒量越大、时间越长，患癌风险越高。

保持良好的生活习惯。保持健

康体重，避免超重或肥胖；坚持科学运动，减少久坐；在卫生习惯上，不与他人共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品，聚餐时使用公勺公筷；出行时避免长时间日光暴晒。

姜彦妮解释，超重、肥胖以及长期缺乏体力活动的久坐习惯，不仅会导致内分泌失调和代谢紊乱，还会诱发全身慢性低度炎症，为肿瘤发生提供温床。共用剃须刀等私人物品容易导致乙肝、丙肝病毒传播，增加肝癌等风险。聚餐使用公筷则能有效切断幽门螺杆菌(引发胃癌的高危因素)的传播途径。强烈的阳光紫外线暴晒则是导致皮肤癌的常见原因。

特殊职业人群要做好职业防护，避免暴露于致癌物中。长期从事煤炭、铁矿、石油、化工等职业，或者有石棉、煤烟和煤烟尘等

职业暴露史(尤其1年以上)的人群，做好职业防护，如佩戴防尘或防毒口罩、穿防护服，能从暴露途径上阻断致癌性化学物质和粉尘通过呼吸道或皮肤侵入人体，降低罹患肺癌的风险。

尽早接种疫苗。“疫苗是防止某些特定病毒感染、预防相关癌症最有效的一级预防手段。”姜彦妮说。研究显示，乙型肝炎病毒感染导致肝癌的概率比正常人高200倍，接种乙肝疫苗可以有效阻断病毒传播，大幅降低患肝癌风险。人乳头瘤病毒(HPV)不仅是导致宫颈癌的元凶，还可能引发外阴癌、阴道癌、阴茎癌、肛门癌及头颈鳞状细胞癌。建议适龄人群(尤其是青少年)尽早接种HPV疫苗，筑起坚实的免疫防线。

李文韵 高键