

这五种常见食物有助于降血压

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”。

大自然的降压礼物

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2~3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,减轻水分潴留,帮助血压回归正常。

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1~2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2~3次,每次10~15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2~3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,而是需要一套完整的饮食策略:

限盐是关键。将每日食盐摄入量控制在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25~30克膳食纤维,来自全谷物、豆类、蔬果,帮助控制体重和胆固醇。

蛋白质要优质。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。(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各类信息,如遇到要交付押金或预付款时,请务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,自负后果自便。

华北油田二连分公司宝力格油田低碳生产建设工程(节能降耗)环境影响评价公众参与第二次公示(征求意见稿)
《华北油田二连分公司宝力格油田低碳生产建设工程(节能降耗)环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)等有关规定,现向公众征求意见。
一、查阅环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:1.网络下载,环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1FravH4V7BzxwA246j1zZbg 提取码:6682;2.公众可通过信函、电子邮件或电话向建设/环评单位索取环评文件征求意见稿纸质版。
二、征求意见稿的公众意见及主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对本项目环境保护措施有关的建议和意见,接受公众的监督,以便完善环境保护措施。
三、公众提出意见的主要方式和途径:公众可通过打电话、写信、发邮件、填写公众意见表的方式向建设/环评单位提出意见。
公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1q7-b0oCckTAMM15nnOFFA 提取码:x5up
四、建设单位名称和联系方式:建设单位名称:中国石油华北油田公司二连分公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市团结大街,联系人及电话:户工 15947090151,电子邮箱:el_huijianshua@petrochina.com.cn
五、环境影响评价报告书编制单位名称和联系方式:环评单位:河北润诚安全评价有限公司,联系人及电话:严工,18633064931,电子邮箱:2200616207@qq.com
六、公众提出意见的起止时间:自本公示发布,公示时间为10个工作日。
中国石油华北油田公司二连分公司 2025年6月10日

阿光2500千伏输电变电工程环境影响评价信息公告
我公司委托南京诺馨环保科技有限公司承担“阿光2500千伏输电变电工程”环境影响评价工作。环境影响评价报告书已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及有关规定,报告书审批前向公众征求与该建设项目环境影响评价有关的意见:一、项目概况:①阿光2500千伏变电站新建工程:本期新建2×1200MVA主变,500kV出线4回,220kV出线4回。高压无功补偿:1组120MVar+2组90MVar线路高抗。低压无功补偿:3组60MVar低压电容器,1组60MVarSVG。站址位于阿拉善盟阿拉善左旗查干乌素境内。②阿拉腾500kV变电站间隔扩建工程:本期扩建2回500kV出线,新增1组120MVar的线路高抗。站址位于阿拉善盟阿拉善左旗巴音诺日苏木境内。③阿光2阿拉腾双回500kV线路工程:新建架空线路路径长126.3km,其中塔塔回路0.4km,单回路125.9km;利用已建架空线路长114.4km。导线截面4×400mm²。二、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(一)环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接:生态环境公示网:https://gongshi.qsyhbg.com/;(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司、南京诺馨环保科技有限公司。三、征求意见稿的公众范围:征求意见稿的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。四、公众意见表的网络链接:环评影响报告书征求意见稿全文网络链接。五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位或环评单位。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系方式:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南,车站路东,联系人:崔工,电话:0473-6130123,E-mail:757542876@qq.com,邮编:016000。环评单位:南京诺馨环保科技有限公司,联系方式:江苏省南京市江北新区江万寿路149号12幢1606室,联系人:郭工,电话:025-58109329,E-mail:83868403@qq.com,邮编:210031。
内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司 2025年6月9日

声 明
本人高富全,身份证号:152632197209250714,于2010年10月25日购买回民区工农兵路府都花园小区4号楼1单元6楼西户,现将房屋转让给高磊(身份证号:152632199812080616),同意将上述房屋的不动产权证书直接办理到高磊名下,由高磊按照相关部门的要求,提供办理不动产权证书的材料并签署相关文件,缴纳相关税费,该税费包括但不限于因面积误差补交的房款、维修基金及税款等,因产生一切经济与法律问题均由高富全承担,与呼和浩特市国华房地产开发有限公司无关。
内蒙古托克托经开区招投建设发展有限责任公司粉煤灰等一般固废废弃物回收利用项目环境影响评价报告书第二次公示
一、项目基本情况:1.项目名称:内蒙古托克托经开区招投建设发展有限责任公司粉煤灰等一般固废废弃物回收利用项目。2.建设性质:新建项目。3.建设地点:呼和浩特市托克托县新营子镇。4.项目概况:项目回填利用处置园区粉煤灰等一般固废废弃物,将圈画兔文沟6区区域作为填料场,建设填料场系统(包括初期坝、地基处理、坝体护坡、子坝等),粉煤灰运输系统(道路工程、边坡防护等),防排水系统(洪水倒排管道、排水竖井、消力池、收集池等),填料场防渗系统,绿化等。项目建设规模:当填料海拔标高达到1220米时,库容约为1085.05x104m³。
二、征求公众意见的主要事项:1.征求公众意见内容,本次公示主要征求公众对项目环境影响评价和保护措施有关建议。2.公众调查主要方式:①本次公示后,公众可通过生态环境网站下载公众意见表,公众意见表下载地址为:http://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/t20181024_665329.html。②报告书征求意见稿全文通过百度网盘(链接:https://pan.baidu.com/s/1Q7R86v5ea3TybkFRYsoEw 提取码:sb9d)
三、联系方式:建设单位:内蒙古托克托经开区招投建设发展有限责任公司(陈先生:0471-3416456)
评价单位:内蒙古绿洁环保科技有限公司(温彩云:13614718632)
内蒙古蒙鑫工贸有限公司清水河县田家石群高岭土矿矿区采矿项目环境影响评价公众参与第二次公示(征求意见稿)
根据《环境影响评价公众参与办法》(2019年1月1日)的有关规定,对该项目进行环境影响评价全文。
一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1ZRF5d4U47HXiGc88xAGHA 提取码:1234,公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响评价报告书征求意见稿,或联系15598086999索取。
二、征求意见稿的公众范围:主要是针对项目附近的居民,受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位。
三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/cxxgk2018/cxxgk/cxxgk01/201810/t20181024_665329.html
四、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,请公众在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式。
五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为公告起十个工作日内。
六、建设单位及环评单位名称和联系方式:建设单位:内蒙古蒙鑫工贸有限公司,项目负责人:侯总,联系电话:15598086999,环评单位:内蒙古绿疆环保科技有限公司,联系人:王工,联系电话:13804717813
内蒙古蒙鑫工贸有限公司 2025年5月28日

周年纪念
司立林先生与史瑶瑶女士于2025年6月11日结婚1周年,恋爱3周年。时光荏苒,史密司夫妇的爱如初见。愿史密司夫妇的爱情像美酒,越陈越醇,未来的日子,继续携手共度每一个春夏秋冬。敬告亲友,亦作留念。
注销公告
湖北水都消防工程有限公司统一社会信用代码91420104698323505N,股东会决议拟向登记机关申请豁免湖北水都消防工程有限公司包头分公司的负责人杨军平,并申请该分公司注销登记于同日成立清算组,请公司债权债务人员于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。联系人:宁建凡,电话:027-84762598
注销公告
内蒙古代理记账行业协会(统一社会信用代码51150000[M2208445C])依据《社会团体登记管理条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权债务,特此公告。
遗失声明
经公司董事会决议,申请注销鄂尔多斯市发展创新私募基金管理有限公司,统一社会信用代码91150691MACR2DMHJ8X,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内到公司清理债权债务,特此公告。鄂尔多斯市发展创新私募基金管理有限公司 2025年6月11日
内蒙古百业建设工程有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码),章。财务专用章。康志成法人章各一枚,声明作废。●内蒙古通和建材有限责任公司遗失内蒙古吉宇生欣合房地产开发有限公司开具的位于呼和浩特市回民区巴彥淖尔南路艾博·龙园第壹期贰号楼3单元6层02室房款收据一张,日期2013年10月21日,编号:0051909,金额50484元;声明作废。●闫贵荣、淑芳不慎遗失内蒙古吉宇生欣合房地产开发有限公司开具的位于呼和浩特市回民区巴彥淖尔南路艾博·龙园第壹期贰号楼3单元6层02室房款收据一张,日期2013年10月21日,编号:0051909,金额50484元;声明作废。●闫贵荣、淑芳不慎遗失内蒙古吉宇生欣合房地产开发有限公司开具的位于呼和浩特市回民区巴彥淖尔南路艾博·龙园第壹期贰号楼3单元6层02室房款收据一份,收据号3296466,金额:陆拾万捌仟贰佰陆拾柒元整,小写¥608267元,声明作废。●呼和浩特市蒙易融信息咨询有限公司不慎遗失李克林原法人章一枚,声明作废。

●内蒙古聚福宝供应链管理有限公司(统一社会信用代码91150105MA0Q9XJ513)遗失原名称为:内蒙古老年养生保健服务有限公司的李青春原法人章。财务章。合同章各一枚,声明作废。●吉雅遗失呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的兰草文苑C-3-402室房款收据一张,编号:7449135,金额:133120元,日期2016年8月29日,声明作废。●内蒙古阿勒斯文化有限公司(统一社会信用代码91150102MA13RBF62T)遗失财务章一枚,声明作废。●张竞月遗失赤峰坤展汽车销售服务有限公司开具的购车预收款收据,编号3966048,金额50000元,声明作废。●今典福(内蒙古)商贸有限公司遗失基本存款账户信息表及存款人查询密码,账户号码:05510101040024241,基本存款账户编号:J1910037528801,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特鼓楼支行,声明作废。●车主秦秀峰将出租车蒙AY2227的中华人民共和国道路运输经营许可证正本丢失,证号150104001191,业户名称:王素梅,声明作废。●孙永平丢失内蒙古庆云房地产开发有限公司开具的购买水岸青城(原房号3-708现房房号3-706室)的购房款收据一张,开具日期2016年4月9日,收据编号1684981,金额271665元,声明作废。●陶俊刚将内蒙古帝都房地产开发有限公司开具的陶然雅居B4-1-101房的购房款收据丢失,收据号0167493,金额272288元,声明作废。●内蒙古通和建材有限责任公司遗失内蒙古松江房地产开发有限公司开具的2#地南侧项目房款收据1张,收据编号:5994893,金额:1851781元,开具时间:2023年11月30日,声明作废。●东乌珠穆沁旗第二十八根肋骨羊业食品有限公司,统一社会信用代码91152525MA0N09CM9B,遗失财务专用章一枚,声明作废。

●内蒙古医科大学新悦(学号2024040707)高满达(学号2024041502)胡展展(学号2023041130)袁婉春(2023041727)从恩惠(学号2022042077)陶德仁娜(学号2022040463)遗失学生证,声明作废。●内蒙古财经大学李雪(学号222060810)李焯曦(学号230120522)袁婉春(学号2023041527)遗失学生证,声明作废。●内蒙古碧洲农牧业开发有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105MA0R0NRPOL,声明作废。●李阳遗失身份证,证号:152123199507033115,声明作废。●内蒙古草原伊美麟商贸有限公司遗失食品经营许可证副本,编号JY11501031062102,声明作废。●王泽涵,性别:男,遗失出生医学证明,编号M150085374,声明作废。●李素剑,身份证号152103199208057816;王彩东,身份证号152322199403231728,将购买的呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司开发的恒大翡翠华庭6号楼902商品房买卖合同(预售)原件丢失,声明作废。●母亲:许丽,父亲:李德合不慎将孩子李汶钰(男)出生医学证明遗失,编号M150216864,出生时间2013年2月16日,声明作废。●阿鲁科尔沁旗鸿艺艺术培训有限公司(统一社会信用代码91150421MA0R78TC44)遗失公章一枚,声明作废。●多伦县农村信用合作联社(统一社会信用代码91152531X271691994)遗失旧公章、旧财务专用章各一枚,声明作废。●五原县增翔商品交易市场(社会信用代码92150821MA7YQ9WG1U)遗失公章一枚,声明作废。