常见食物辅助降压

高血压是国人健康的重大威胁，最新发布的《中国心血管健康与疾病报告》显示，18岁以上居民高血压患病粗率达到27.9%，50%的冠心病和脑卒中死亡发生在高血压患者中，25%的心血管事件可以归因于高血压。因此，找出正确应对高血压的方法，一直是医学界的重要课题。除了遵医嘱坚持用药、保持健康的生活方式外，一些常见的食物也能起到辅助降压效果。

大蒜。大蒜不仅能烹饪美味，还是一种作用广泛的草药。它的活性成分是大蒜素，可用于治疗心血管病，如冠心病、高血压、动脉粥样硬化。

穿心莲。穿心莲是一种传统药用植物，能抗炎、杀菌、抗氧化和降血压。穿心莲的提取物可让血管平滑肌松弛，舒张血管，降压效果等同于维拉帕米。

芹菜。芹菜中富含芹菜素，能够通过降低血液循环中儿茶酚胺的浓度和血管阻力来降低血压，芹菜中的黄酮类化合物也能够起到降压作用。

茶叶。茶叶中含有大量黄酮类化合物儿茶素，在一些酶的作用下，能被转化为有效的血管扩张剂。临床研究发现，常喝绿茶和红茶，可辅助降低血压，多喝茶还能增加血流量，加强血管收缩能力，强心降压。

黄连。黄连在中药方中应用广泛，其主要化学成分是小檗碱，促进血管扩张，降低血压。

芫荽。芫荽，俗称香菜，有抗氧化活性，能平衡血管的收缩和舒张功能，它的提取物在临床上也用于高血压的管理和治疗。

山楂。山楂中的主要化学成分是槲皮素，是一种黄酮类化合物，主要药理作用是舒张血管、抗炎和抗氧化。

藏红花。藏红花的药用价值已有4000多年的历史，其主要化学成分为藏红花苷、藏红花苦苷和藏红花素。它们可以协同发挥作用，调节外周血管阻力，舒张血管，降低收缩压和舒张压。

人参。人参具有降血压、抗氧化、舒张血管、防过敏、抗炎等生物学功效。它可通过改变血管特性，调整自主神经系统或适应动脉的压力，从而稳定地调节血压。

生姜。生姜除了作为烹饪原料外，还可以起到降压、抗氧化、降胆固醇、抗血小板聚集、降血糖、保护心血管的作用。

需要提醒广大患者，以上食物虽有调节血压作用，但食用一定要适时适量，也可咨询医生后再食用。

（综合）

口罩内侧不能染色印花

口罩是预防新型冠状病毒感染的重要防线，如今戴口罩已经成了人们出门的标配，各式各样的款式出现在市面上，尤其是一些色彩鲜艳、图案新颖的印花口罩，更是受到年轻人欢迎。不过这样的口罩可能有健康隐患。近日，上海纺织协会、上海市工商联纺织服装商会组织制定了《一次性非医用平面口罩》团体标准，明确一次性非医用平面口罩中，与皮肤直接接触的材料不应染色或印花。

生活中见到的各种印花口罩大多是非医用口罩，主要是商家为了吸引消费者购买而制造的噱头。这种印花非医用口罩不仅防疫效果有限，还可能因为染料脱落对脸部皮肤造成刺激，所以外出防控疫情最好还是选择医用口罩。

一次性医用口罩的种类较多，主要分为三种，即普通医用口罩、外科医用口罩和医用防护口罩。普通医用口罩用于阻隔口腔和鼻腔呼出的喷溅物，或者致病性微生物以外的颗粒如花粉、粉尘等，适用于一般卫生护理活动，如卫生清洁、配液、清扫床单，也可用于公共场合的防护。

医用外科口罩，一般用于医疗门诊、实验室、手术室等高要求环境，为医护人员工作时所佩戴。安全系数相对较高，对细菌、病毒的抵抗能力较强。医用外科口罩也可用于防控各种呼吸类传染病，长时间处于人员密集且不通风的场所，可佩戴此类口罩进行个人防护。

医用防护口罩能阻止经空气传播的直径小于5微米（1微米相当于1米的百万分之一）的感染因子或1米内接触经飞沫传播的疾病，能过滤95%以上的非油性颗粒，包括N95、KN95等型号。但长时间佩戴会觉得闷，尤其是在炎热天气，所以对于非高风险地区的日常防护，选择普通医用口罩或医用外科口罩就够了。

另外，在购买口罩时，要选择正规厂家生产的产品，注意包装是否完整。口罩若出现破损或佩戴时间过长被呼出的热气弄湿，阻隔病菌的作用会大大降低，所以建议4-8小时更换一次，平时外出可多备几个口罩，以便替换使用。

（综合）

糖友平时多叩齿

患上糖尿病，牙周炎的发病率可高达60%，且发生难治性或重度牙周炎的风险比非糖友高2-3倍，尤其是血糖控制较差的患者。为了“胃口好”，糖友必须护好牙。

糖友的机体免疫功能下降，加上唾液减少、酶活性降低等，可导致口腔黏膜干燥，自洁能力降低，口腔内的高糖状态等易受致病因素侵袭，出现牙周炎、口干、口臭、口腔细菌感染等问题。此外，由于微血管病变，糖友牙周组织的营养下降，可触发炎症因子释放，导致牙周炎；且随着病程延长，牙周膜也会出现损伤并逐渐加重，大量炎症物质还可通过血液循环到达胰岛组织，加重胰岛细胞损伤，使血糖水平进一步升高，形成恶性循环。

为了预防牙周病，糖友的糖化血红蛋白最好小于7%，但具体的血糖目标需遵循个体化原则。一般来说，成人2型糖友的空腹血糖应控制在4.4-7.0毫摩尔/升，非空腹血糖目标为小于10.0毫摩尔/升；老年、低血糖高风险患者、预期寿命较短、有严重并发症或合并症的患者可适当放宽。

生活中，糖友可通过牙齿保健来预防口腔疾病。

餐后漱口。饭后或剔牙后用温水漱口可清除口腔内残留的食物残渣。我国古代主张用茶水漱口，因茶中含有氟、鞣质，可防龋齿、防牙龈炎。

叩齿咽津。经常叩齿可让牙齿更坚固，不易松动和脱落，并可催生唾液，保护黏膜。叩齿时，糖友需静心聚神，轻微闭口，然后上下牙齿相互轻轻叩击数十次，用力不可过大，防止咬舌。

按摩牙龈。可将牙刷的刷毛以45°压迫于牙龈，2-3秒后放松，反复数次；或用食指按摩牙龈，通过上下、水平方向的揉按，依次按摩内外侧牙龈数分钟，增加牙龈组织的血液循环，提高牙周组织对外界损伤的抵抗力，减少牙周疾病的发生。（据《生命时报》）

雨季过后 汽车开暖风吹吹

你是否也有过这样的经历：长时间坐在汽车里吹着空调，会闻到一股刺鼻、难闻的霉臭味，这个味道到底是哪儿来的？

汽车空调在经过一段时间的使用后，常常会在进风口、风道、风扇、蒸发器表面等处积聚灰尘和污物。其中，最容易滋生细菌的地方就是空调风道，通风道内平时难免会钻进或飞入一些小昆虫，如果长期不进行清理，这些异物就会散发异味，污染车内空气。此外，蒸发箱也是异味的来源之一。长时间不清理空调，空调蒸发器上面会滋生细菌、螨虫等微生物，随着空调风吹到车内。汽车空调滤芯的作用是过滤粉尘、异物、有害气体等，从而达到净化空气的作用，如果长时间不清洁、更换，不仅起不到过滤作用，还会对进入车内的空气造成二次污染，产生异味。时间长了驾乘人员会出现肺部不适、头晕、胸闷等现象，严重影响身体健康。

闻到汽车内有异味时，首先要开窗通风，可以有效地排出有害物质，清新车内空气。然后，及时检查汽车空调滤芯、管道、蒸发箱等部位，查找异味的来源。异味如果来自于空调出风道，可选择一个好的环境和天气，打开车门，开启外循环至最大（不开启空调）吹上一段时间，也可开暖风吹上5-6分钟，将异味吹出。若蒸发箱异味较严重，应到专业维修企业做一下空调清洗。空调滤芯过脏引起的异味，可以简单吹一下，清理滤芯的脏物，如果滤芯使用时间过长，要更换滤芯。

平日里要注意维护，避免异味产生。使用汽车空调时，不要马上关闭，先持续运行3-5分钟后，空调管路温度回升，消除与外界的温差，保持空调系统的相对干燥。长时间阴雨天使用空调后，最好选晴天时打开自然风或暖风吹干空调管道，避免发霉。如外界环境恶劣，不要使用汽车空调系统的外循环。空调滤芯需每半年或行驶1万公里更换一次。（综合）