

很多人都知道“吃得太咸”会导致血压升高。可你有没有发现,明明少吃盐了,血压还是居高不下,甚至悄悄往上升? 2025年11月,发表在国际期刊《教育与健康促进杂志》的一项研究发现:睡眠质量好坏、运动量的多少和体重是否健康,这三者紧密交织,共同影响着我们的血压,甚至是高血压的“幕后推手”。

高血压不只怪盐! 医学研究揪出3个“幕后推手”

睡眠不好,血压真的会“狂飙”

研究发现:血压高的人,平均睡眠质量得分几乎是正常人的两倍(分数越高,睡眠质量越差)。如果你夜里易醒、白天没精神,甚至有轻中度睡眠障碍,患高血压的风险会比睡得好的人高出24%。没错,不是只有失眠才算问题——睡得浅、醒得多,一样在拖血压的后腿。

运动太少:高血压风险“加倍”

如果你睡眠差,而且运动少,那么患高血压的风险会更高。但好消息是:运动可以“拯救”糟糕的睡眠!该研究发现,如果睡得不好还不爱动,高血压风险会增加21%至38%。相反,保持规律运动的人,即使睡眠质量一般,高血压风险也几乎不增加(仅上升4%)。每天30分钟快走、做家务甚至干农活,都能成为你对抗睡眠不足的“护身符”。

体重健康:“胖瘦”都升高血压

很多人都认为只有胖人才会得高血压?研究打破了这个刻板印象:在睡眠差的人群中,无论肥胖、超重,还是太瘦(BMI偏低),高血压风险都会额外增加22%至24%。换句话说,睡不好+不运动+体重不健康,是导致血压悄悄飙升的三大“幕后推手”。

这些日常习惯也在升高你的血压

久坐不动 导致血管弹性下降,增加血压失控风险。此外,久坐会引发血液循环不畅,血液中的某些代谢废物不能被及时清除,也会导致血压升高。

吃得太咸 盐吃多了对身体危害巨大,每增加1克/天的钠摄入(约等于2.5克食盐),就会导致:收缩压平均上升0.60毫米汞柱,心血管事件风险增加4%,卒中风险上升6%。

脾气急躁 情绪波动,尤其是急躁、易怒,会直接影响血压。人在情绪激动时,身体会释放大量肾上腺素和皮质醇,导致心跳加快、血管收缩,血压骤然升高。

抽烟饮酒 香烟中的尼古丁能刺激心脏和肾上腺,使血压升高,损伤血管内皮细胞,引起动脉粥样硬化,甚至血栓。研究显示,即使少量喝酒也会让血压升高。

控制血压有个“金三角”照着做就有效

吃:吃对了比少吃更重要 饮食控制远不只是“少吃盐”,而是通过优化食物选择,有效管理血压:主食升级为全谷物,研究表明,用糙米、燕麦、全麦等全谷物替代部分精米白面,能显著降低高血压风险。

动:动起来降压效率翻倍 建议以有氧运动(如快走、慢跑、游泳)为主,每周坚持150至300分钟(例如每天30至60分钟),并适当结合力量训练与平衡协调练习。

睡:睡得好血压更加平稳 研究发现,每天固定时间入睡,能显著降低血压。将这个固定时间点定到22:00至23:00为最佳,在该时段就寝的人群患心血管疾病的风险最低。

(新华社)



晋中日报·晚报版宣

山西省文物保护条例

2025年6月4日山西省第十四届人民代表大会常务委员会第二十二次会议通过

不可移动文物

第四十一条

文物销售单位购买、销售文物和文物拍卖企业拍卖文物的,应当按照国家有关规定记录,并于销售、拍卖文物后三十日内报省人民政府文物行政部门备案。

文物拍卖企业从境外征集文物拍卖标的或者买受人将文物携运出境的,应当依法办理文物出境审核手续。

第四十三条

县级以上人民政府应当支持和规范文物价值挖掘阐释,开展文化遗产以及相关文物史料历史价值、文化内涵的研究,编纂、出版、制作文化知识读本、理论书籍、影视作品。

第四十四条

县级以上人民政府应当支持石质、土质、木质、泥质、金属等文物的保护和研究,开展技术攻关;支持博物馆、纪念馆、文物保护单位与高等学校、科研院所、企业等单位合作,共建科技创新平台,开展不可移动文物修缮、考古发掘、可移动文物修复等研究。

第四十五条

县级以上人民政府应当支持博物馆、纪念馆、文物保护单位举办展览、科学研究、教育教学、文化创意产品开发等活动。

第四十六条

县级以上人民政府应当采取政策引导、购买服务、表彰奖励等方式,支持社会力量参与文物保护利用。

1 建立博物馆、文物收藏单位或者辟为参观游览场所



2 作为社区书屋、公益讲堂、文化站



3 作为展览馆、美术馆或者其他展陈场所



4 民居古建筑和住宅、具有商业功能的近现代建筑等,可作为小型宾馆、客栈、民宿、店铺、茶室、传统工艺作坊等服务场所



5 参与文化创意产品开发



6 法律、法规规定的其他方式



(未完待续)

来源:山西省文物局