



高血压正在偷袭年轻人！ 身体出现3个信号，说明血压高了



“我才二三十岁，怎么可能高血压？”如果你也曾这样疑惑，答案可能就藏在你每天的作息和饮食里。一项调查数据显示，18~44岁人群高血压患病率增长尤为迅速，是时候关心一下你的血压了！

18~44岁成血压飙升的“主力军”

你测过血压吗？别觉得自己年轻就掉以轻心。研究发现，我国成年人高血压患病率正持续攀升。2021~2022年，我国18岁及以上成年人的高血压患病率为31.6%，与2012~2015年相比，增加了8.4%。

通过对不同群体分析发现，男性、农村居民、18~44岁年轻人人群的高血压患病率增长尤为迅速。尤其扎心的是——年轻群体患病率上升很快：

- 18~24岁人群患病率从4.0%升至7.7%，
- 25~34岁人群从6.1%升至13.8%，
- 35~44岁人群从15.0%升至24.7%。

令人担忧的是，很多人根本不知道自己血压高。调查显示，高血压的知晓率只有43.3%，治疗率38.7%，控制率更是低至12.9%。也就是说，一大半人压根没察觉血压超标，更别说好好控制了。

这8类人最容易被高血压“盯上”

1. 有家族史的人
父母患有高血压的人，发生高血压的机会明显增高。父母均有高血压，子女发病概率达40%以上。
2. 吃饭太咸的人

吃盐太多，吃饭盐味太重，会引起血压升高。

3. 体重超重的人

体重增加是高血压的重要危险因素，尤其是腹型肥胖者更易患高血压。研究表明，超重和肥胖人群的高血压发病风险是正常体重人群的1.16~1.28倍。

4. 不爱运动的人

长期缺乏运动或者习惯久坐则可能导致血管功能下降，从而增加高血压的风险。

5. 长期压力大的人

工作生活节奏紧张、思想压力大、情绪激动、焦虑，会使人体内神经系统和激素水平调节异常，导致心跳增快、血管紧张度增加，是引起血压升高的又一种常见原因。

6. 睡觉打呼噜的人

比较常见于肥胖或上呼吸道疾病的病人，典型的表现是打鼾及停顿，由于缺氧导致交感神经兴奋等使血压升高，往往以夜间血压升高为主。

7. 经常熬夜的人

长期熬夜，睡眠不足，也容易导致血压升高。熬夜和失眠会打乱人体的生物钟，影响血压的昼夜节律。

8. 长期抽烟喝酒的人

长期饮酒会导致动脉硬化和血压长期升高。同时，烟草内的尼古丁等有害物质会损伤血管，并导致动脉粥样硬化和高血压。

身体3个信号， 提示你血压可能高了

高血压一般初期症状不明显，但有3种“感觉”会给我们提醒。

第一种感觉：睡醒时头疼、头晕

疼痛部位经常在脑后部，而头晕常常发生在蹲下起立后，尤其是劳累后的头痛头晕一定要警惕。

第二种感觉：肢体麻木

常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感，手指不灵活。

第三种感觉：容易疲劳

血压升高会影响心脏功能，导致机体各组织器官缺氧，引起疲劳。

这3种症状的出现，大多数是由于动脉血管硬化，血管收缩，造成大脑或肢体、肌肉的血液供应不足，如果同时出现多个症状，就要高度怀疑血压升高。

6个意想不到的习惯， 帮你养出“好血压”

除了少吃盐、多运动、睡好觉，生活中这6个行为也能帮你稳住血压：

1. 总喜欢起身活动

多增加“坐一站”切换次数(比如起身接水、伸懒腰)，比单纯减少久坐时间更能有效降低血压。

2. 平时喜欢做拉伸

拉伸也有助降血压，在高血压1期或血压正常偏高的人中，8周的拉伸运动要优于快步走。

虽然有氧运动是降低血压推荐的运动方式，但既往研究也发现拉伸可以降低动脉僵硬，改善血流，增加副交感神经系统激活，从而降低血压。当肌肉拉伸时，血管也会拉伸。

3. 喜欢吃得杂一点

对于我国成年人来说，食物多样化程度越高，高血压发生风险越低。其中，日常饮食中食物多样化程度较高的人，比食物多样性较低的人，新发高血压风险降低36%。

4. 每天喝够8杯水

每天饮用大约6~8杯(1杯≈240毫升)白开水的人，相比每天饮用不超过1杯的人，患高血压的风险要低很多。

5. 喜欢吃全谷物

在饮食中多吃点全谷物，能够显著降低高血压发病风险。与摄入全谷物最少的人相比，全谷物摄入量最高的人得高血压的风险降低了26%。

常见的全谷物包括：糙米、全麦、燕麦、荞麦、玉米、小米等。这些食物保留了大量营养成分，对健康有益。

6. 常吃高钾的果蔬

低钠高钾的饮食是预防高血压的重要措施之一。最安全且有效的补钾方法是食疗，也就是多吃富钾食品，特别是多吃水果和蔬菜。

含钾丰富的水果有：香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚子、西瓜、猕猴桃等。

富含钾的蔬菜有：菠菜、山药、毛豆、苋菜、大葱等。

□来源：健康时报

关于国贸大道大陈至苏溪段 夜间单向封闭施工的公告

因义乌市全公路全寿命周期养护设计施工总承包工程需要，定于2025年10月26日至11月4日期间，对国贸大道大陈至苏溪段进行夜间单向封闭施工，具体安排为：

2025年10月26日至10月30日，国贸大道稠大公路路口至苏溪出口往义乌城区方向一侧夜间21:30~次日6:00实行封闭施工，往义乌城区方向车辆请沿G351→S310绕行。

2025年10月31日至11月1日，国贸大道苏福路口至G351出口往杭州方向一侧夜间21:30~次日6:00实行封闭施工，往杭州方向车辆请沿苏福路→阳光大道→G351绕行。

2025年11月2日至11月4日，国贸大道G351入口至稠大公路路口往杭州方向一侧夜间21:30~次日6:00实行封闭施工，往杭州方向车辆请沿G351绕行。

上述安排遇雨天顺延，请过往车辆、行人自觉按现场指示通行，服从现场人员指挥。由此造成不便，敬请谅解！

特此公告。

义乌市交通运输局
义乌市公安局交通警察大队
2025年10月21日

G1522常台(上三)高速施工公告

因G1522常台(上三)高速施工需要，需对常台高速台州方向天台至洋头互通路段、杭州方向洋头互通至天台互通路段进行封闭施工。为保障群众出行安全顺畅，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的规定，现将有关事项公告如下如下：

一、施工时间及范围

2025年10月27日5时至20时(连续15小时)，常台高速杭州方向洋头至天台互通路段实施断流施工。10月28日9时至15时30分常台高速台州方向天台至洋头互通路段实施间歇性断流施工。

二、交通管制措施及绕行路线

常台高速杭州方向洋头互通至天台互通路段施工期间，在洋头互通实施分流，洋头收费站杭州方向进口关闭。前往杭州方向的车辆建议改走104国道、60省道。

常台高速台州方向天台至洋头互通路段施工期间，在天台实施分流，天台收费站台州方向进口关闭，前往台州方向的车辆建议绕行改走104国道、315省道。

施工如遇特殊情况将顺延或提前结束，具体以现场交通管制为准。请过往司乘人员关注FM93交通之声和高德、百度等导航地图实时路况，及沿线告示和情报板提醒，合理选择出行时间和路线。施工给您带来诸多不便，敬请谅解！

台州市公安局交通管理支队
浙江省交通集团高速公路绍兴管理中心
2025年10月21日

这种花超美！但是有毒，别碰！

夏末秋初的赏花“顶流”，石蒜花算一个，它还有一个神秘又诗意的名字——曼珠沙华。最近，不少人发现，杭州的石蒜花已经开了！但你知道，这份美丽背后暗藏着危险……

为何石蒜花碰不得？

中医药典籍有记载，石蒜原名“蟑螂花”，其性辛、温，有毒。现代研究证实，石蒜全株有毒，含有石蒜碱等，多种具有神经毒性的生物碱。误食可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重

时伴随头晕、肢体麻木，甚至呼吸困难，皮肤接触汁液可能导致红肿瘙痒。

石蒜花虽毒，但有药用价值

“毒与药，本是一家。”石蒜虽毒，经炮制后却能化毒为利。石蒜的鳞茎入药，有祛痰催吐、解毒散结的功效，主治咽喉肿痛、痰涎壅塞、食物中毒、跌打损伤、风湿关节痛等症，在《浙江民间常用草药》《全国中草药汇编》等书籍中均有记载。

家养石蒜需要注意什么？

针对石蒜的特性，请务必注意以下几点：

种植时需佩戴手套，防止皮肤直接接触鳞茎汁液，操作结束后及时洗手；

如在家中盆栽，确保放置在儿童和宠物触碰不到的地方；

如不慎误食，应立即催吐，并尽快送往医院就医，告知医生误食植物为石蒜，以便及时对症治疗。

□来源：健康杭州

浙江分类广告

● 新昌县融辉机械有限公司遗失公章(编号33062410023680)、财务章(编号3306240028033)、法人章(潘美红印)各一枚，声明作废。

● 杭州市拱墅区繁华送水站(个体工商户)遗失公章，编号33010510332478，财务章各一枚，声明作废。

● 台州鸢燕贸易有限公司遗失公章一枚，编号33108110146605，声明作废。

● 杭州富阳英短宠物行遗失公章、财务章、法人章(陈砂静印)各一枚，声明作废。

● 浙江贵盛健康管理有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

● 杭州陪跑文化传媒有限公司遗失公章(编号33010610461176)壹枚，声明作废。

● 杭州瑞有茶社有限公司遗失公章、财务章、法人章(祝爱霞印)各一枚，声明作废。

● 宁波鑫枫水产有限公司遗失公章(编号33020610232804)、财务章(编号33020610232805)各一枚，声明作废。

● 宁波市辉迈建材有限公司遗失公章一枚，编号33020610176107，声明作废。

● 杭州丽匡贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。