一碗绿豆汤下肚诱发脑出血
专家:不是汤有“毒”,喝法错了

持续高温,绿豆汤成解暑“顶流”,但一杯清火汤却险些夺命。一位有多年高血压史的女性连日把绿豆汤当水喝,一天灌下约1500毫升,几天后突发剧烈头痛,送医确诊为脑出血。为什么喝一碗绿豆汤竟诱发脑出血?专家解读,绿豆汤本身无毒,真正的“元凶”是大量液体短时间涌入血管、绿豆中的鞣酸与利尿作用干扰降压药效,以及患者自身动脉硬化脆弱三重因素叠加。服降压药人群喝绿豆汤务必守住“三不”,同时警惕西柚、浓茶等藏在厨房里的药效“小偷”,科学解暑才能安然度夏。

1 绿豆汤当水喝 喝出脑出血

连日来,中央气象台高温预警频发,多地气温冲上40℃,绿豆汤几乎成了家家户户餐桌上的“续命水”。可谁也想不到,一碗清凉的绿豆汤竟能把人送进抢救室。

58岁的刘阿姨(化名)患高血压多年,一直靠降压药稳住血压。近一周气温持续攀升,她每天早起煮一大锅绿豆汤,晾凉后装进水壶,从早喝到晚,几乎替代了白开水。粗略一算,一天下来足有三矿泉水瓶的量,约1500毫升。起初只是感觉肚子有些发胀,她没太在意,继续把绿豆汤当消暑水喝。到了第四天,刘阿姨午睡后刚起身,一阵炸裂般的剧烈头痛袭来,随即恶心呕吐、一侧肢体无力,家人急忙拨打120。

急诊头颅CT显示,脑实质内出血,经全力抢救虽脱离生命危险,但康复之路漫长。接诊医生、首都医科大学附属北京天坛医院心内科主任医师张强(化名)在追问生活习惯时发现,近期饮食习惯唯一的重大变化就是那一壶壶绿豆汤。“不少高血压患者以为绿豆汤清火无害,就越喝越多,却不知隐患正在叠加。”张强说。

2 错不在汤是三错叠加太要命

明明是清热解暑的绿豆汤,怎么会诱发要命的脑出血?张强解释,这不是绿豆汤本身“有毒”,而是三个错误喝法层层累积,最终把血管逼到了崩溃的边缘。

第一个错,是把绿豆汤当成白开水,短时间摄入大量液体。对高血压人群而言,绿豆汤的安全量是每天200至300毫升,最多不超过500毫升。刘阿姨一天灌下1500毫升,超出安全上限3倍。这些额外液体迅速进入血液循环,使血容量明显上升,血管壁承受的压力如同本就高企的洪水持续拍打堤坝,脆弱处极易溃破。

第二个错,是绿豆中的成分悄悄“偷”药效。绿豆富含鞣酸和植物蛋白,大量涌入肠道后,可与部分降压药的有效成分结合,妨碍药物吸收。同时绿豆本身利尿,一边灌水一边加速排尿,加速降压药随尿液排出。张强打了个比方:“就像一池墨汁,你一边往里放清水,一边打开出水口,墨汁颜色越来越淡。血液里的药物浓度也是这样被不断稀释,血压自然悄悄反弹。”

第三个错,是忽视了血管本身的脆弱。多年高血压患者的脑内小动脉,管壁变薄、弹性变差,有些部位已形成微小的动脉瘤。当药效打折扣、血压波动,再叠加上血容量急剧增加,血管瞬间承受的压力很容易超过极限,诱发脑出血。三个错误联动,最终让清火汤成了引爆脑血管意外的导火索。

3 绿豆汤牢记三不就解暑不伤身

正在服用降压药的人群,或家中有高血压的老人,喝绿豆汤并非禁忌,但一定要守住三条“铁规矩”。

一是不“夺时”。降压药进入体内,起效和吸收的关键窗口通常在用药后1至2小时。这个时段喝绿豆汤,无异于主动干扰药效。正确做法是,服药前后的两小时内,坚决不碰绿豆汤。如果早上7点吃降压药,想喝绿豆汤最好等到上午10点以后。

二是不“贪凉”。从冰箱里刚拿出的冰镇绿豆汤,一口灌下去,低温会刺激外周血管瞬间收缩,引起血压剧烈波动;空腹喝则直接损伤脾胃阳气,肚子易咕噜响甚至腹泻。专家建议,喝常温绿豆汤,饭后饮用最安稳,既能减少对胃肠的刺激,又不会给血管突然降温加压。

三是不“过量”。牢牢记住安全刻度:一小碗,200至300毫升足矣,全天绝不超过500毫升。糖尿病患者、肾功能不全者更要减半,或在医生指导下饮用。消暑不等于豪饮,再好的汤,过犹不及。

4 这四类人再热也别碰绿豆汤

绿豆汤性质偏寒凉,并非人人都能消受。除了服药期间的高血压患者,以下四类人同样要管住嘴。

脾胃虚弱者首当其冲。平时一吃凉的就拉肚子、手脚常年冰凉的人,绿豆汤下肚只会“雪上加霜”,进一步损伤脾阳,引发胃胀、腹泻。很多人在夏天喜欢把绿豆汤当饭前开胃饮,这对脾胃虚寒者恰是大忌。

经期及孕产妇要格外留神。绿豆寒凉,虚寒体质的女性经期大量饮用,容易加重宫寒,诱发或加剧痛经,导致经血排出不畅。孕期和产后身体本就偏虚,过食寒凉可能影响气血运行,弊大于利。

正在服用温补类中药的人也请暂时放下绿豆汤。人参、黄芪、肉桂等药材讲究温补,绿豆的“解药”特性会削弱这类药物的补益之力,相当于一边进补一边拆除药效。

还有一个容易被忽略的群体是糖尿病患者。市售绿豆汤为了口感大多加了不少糖,且长时间熬煮后绿豆开花糊化,升糖指数迅速攀升。如果实在想喝,一定要选无糖版,且煮到豆粒刚开花就停火,少量饮用,并密切监测血糖。

5 这两种“解暑神器”也要当心

炎炎夏日,厨房里除了绿豆汤,还有两种被不少人当作“解暑神器”的饮品,同样在暗中干扰降压药的效果,很多人天天喝却浑然不觉。

其一是西柚和西柚汁。西柚含有呋喃香豆素类物质,它能抑制肝脏和肠道中一种关键代谢酶的活性。像硝苯地平、非洛地平等常用钙离子通道阻滞剂类降压药,本需通过该酶正常代谢,一旦通路被抑制,药物在体内分解变慢,血药浓度可能异常升高。曾有患者服药期间喝了一大杯西柚汁,几小时后血压骤降,出现头晕、心悸,甚至晕倒。专家强调,不是所有降压药都会和西柚“打架”,但相互作用因人而异,最稳妥的做法是服药期间干脆不碰西柚和西柚汁。如果实在想吃,至少要间隔2小时,且绝不可大量摄入。

其二是浓茶和成分不明的凉茶。茶叶中的茶碱和咖啡因会兴奋中枢神经、加快心率,本身就容易让血压往上蹿;凉茶里的多种草药成分可能与降压药发生不可预知的反应,同样需要保持距离。高血压人群宜喝淡茶,更不要盲目用凉茶替代白开水消暑。

6 血压高夏天喝这四样最安全

知道了什么不能喝,更要清楚什么喝着安心。专家为高血压人群开出一份夏季“放心饮品清单”。

排第一的永远是温白开水。它零热量、零添加、零负担,采取少量多次的方式饮用,既补充水分又不陡然增加血容量,是血管最友好的选择。

无糖酸梅汤和无糖柠檬水也是好搭档。酸梅生津、柠檬开胃,关键是务必自制且不放糖。市面上多数即饮款含糖量惊人,过多糖分不光造成血糖波动,还可间接影响血压,得不偿失。

淡菊花茶可适量喝。菊花有清肝明目、辅助降压的作用,高血压人群以一两朵泡一杯淡茶即可,切不可泡得过浓、替代药物。

淡冬瓜汤值得一提。冬瓜本身利水消肿,清淡的冬瓜汤能在补水的同时帮助排出体内多余钠盐,对血压控制有辅助益处,很适合暑热天气。

张强最后提醒,夏季护血管,归根结底是一个“稳”字:饮水要平稳、用药要规律、饮食要清淡。任何消暑饮食都不能脱离个体身体情况,高血压、糖尿病等慢病人群更应遵从主治医生指导,别让一杯解暑水在不经意间伤了血管。

据央视

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

◆遗失重庆金冠双叶贺永霞药房公章一枚,编号5002278071857作废

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

精渝新能源(重庆)有限公司:本委受理的伍晓卿与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝两江劳人仲案字〔2026〕第1655号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址:重庆市两江新区柱墩大道10号仲裁院208室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年7月30日

拍卖公告

受委托,本公司将于2026年8月12日10:00至8月13日10:00(延时除外)在中拍协网络平台按现状公开拍卖白灰米石场机器设备一批(包含彩钢棚所有电路以及变压器等物资),起拍价42万,保证金7万元。竞买人需提供本企业对应有效期内(再生资源回收经营备案登记证书)并缴纳300元资料费。其余未尽事宜详见本场拍卖会(竞拍)须知并按规定执行。

重庆伏元拍卖有限公司

委老师:15696248782 2026年7月30日

公告:重庆公交运营公司南部分公司拟对劳务服务(第二次)采购项目进行竞争性比选,请有相应资格公司,于2026年8月4日16:00时前,持营业执照、资质及法人委托书等(复印件盖鲜章)到重庆市巴南区汇南一路6号获取文件。联系人:余老师62985209。

询比采购(竞争性比选)结果公示

“驿满宛电”平台运维服务项目(第二次)于2026年7月22日在重庆驿满新能源科技有限公司2501会议室进行询比采购(竞争性比选),经评委会评审拟确定:第一中选候选人为广州亿电邦科智能网络科技有限公司(报价为120000元),第二中选候选人为厦门传御信息科技有限公司(报价为118350元),第三中选候选人为广州慧行信息技术有限公司(报价为118500元),公示期3天,联系电话:023-63417113

重庆市江津区规划和自然资源局关于滨江春城·公元二期项目(A1#楼及对应车库)方案调整的公告

重庆贝蒙锦城置地有限公司、相关利害关系人:

滨江春城·公元二期项目(A1#楼及对应车库)位于江津区滨江新城,东临万达西江月项目,西临圣泉湖公园,南临西江大道。建设单位是重庆贝蒙锦城置地有限公司,现因市场发展和客户需求,建设单位申请对该项目A1#楼及对应车库进行方案调整。

该项目调整方案已通过相关程序审查,重庆市江津区规划和自然资源局将于2026年7月31日至2026年8月6日在江津区规划自然资源网网站、江津区展览自然资源局公示栏,项目现场对楼宇内容进行公示,告知听证权利,欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。

联系单位:重庆市江津区规划和自然资源局

联系地址:重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号

邮编:402260 电子信箱:522041121@qq.com

联系人:钟女士 联系电话:023-47696252

重庆市江津区规划和自然资源局 2026年7月28日

比选公告:重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司“2026年职工补充医疗保险项目(第二次)”采购服务进行竞争性比选,欢迎各单位前来参加。报名时间2026年7月30日9:00至8月3日17:00止。联系人刘老师13512395303。地址重庆市两江新区天宫殿街道橡树营号8楼604

询比采购(竞争性比选)结果公示

2026年度网络安全保障服务项目于2026年7月23日在重庆驿满新能源科技有限公司2502会议室进行询比采购(竞争性比选),经评委会评审拟确定:第一中选候选人为重庆筭云数智科技有限公司(报价为283000元),第二中选候选人为重庆信息通信研究院(报价为288000元),第三中选候选人为重庆千星汇科技有限公司(报价为279500元),公示期3天,联系电话:023-63417113

认尸公告

2026年7月23日在两江新区江北嘴长江水域发现一具男尸,约20岁,身高1.72米,穿黑色平角内裤,请知情人与长江航运公安局重庆分局联系:63770249。

认尸公告

2026年7月23日在长寿区走马溪长江水域发现一具男尸,约40岁,身高1.7米,穿黑色短袖T恤、花色内裤,请知情人与长江航运公安局重庆分局联系:63770249。