

一口咸香埋“雷”多年

科学控盐需用好“限盐勺”

本报记者 李莹

宁夏人的餐桌上，咸菜、腌肉是不少人难以割舍的“家乡味”，然而，这一口咸香，正在成为高血压的重要推手。针对我区居民食盐摄入量偏高、高血压发病率居高不下的问题，近日，记者专访了自治区中医医院(中医研究院)临床营养科副主任刘慧芳、自治区人民医院老年医学中心主任吴源，他们分别从专业视角解析高盐饮食的危害，分享科学减盐的方法。



高盐之害远超高血压的健康威胁

“食盐摄入过多首先损害心血管，直接推高血压发病风险，而控盐也是部分高血压患者调控血压的关键手段。”刘慧芳直言，高盐的危害远不止于此，更是冠心病、脑卒中的重要诱因，会持续加重肾脏代谢负担，提升慢性肾病的发病率。

“食盐的主要成分是氯化钠。高钠摄入使得钠排出增多，这直接带动钙排泄增加，长期高盐饮食会造成骨量下降，增加骨质疏松、骨折的风险。”刘慧芳解释。而宁夏人偏爱的咸菜等腌制食品，更是高盐饮食的重灾区。“长期、大量摄入高盐食物，会反复刺激损伤胃黏膜屏障，显著提升胃癌发病风险，这一点已被多项研究证实。”刘慧芳说。

为直观展现控盐与健康饮食的效果，刘慧芳分享了一则临床案例。一名30岁男性患者就诊时，不仅血压偏高，还存在肥胖、体脂率超标的问题。经问诊后发现，该患者长期熬夜、不吃早餐、缺乏运动，饮食上多肉食和主食，新鲜蔬菜摄入不足，还常喝饮料、吃零食。高盐高糖的饮食结构是健康问题的重要诱因。

针对其情况，刘慧芳制定了综合干预方案：调整作息保证规律早餐，优化饮食结构减少肉食和主食量，每日摄入一斤新鲜蔬菜替代咸菜，配合适量运动。该患者在短期服用降压药后，坚持一个月的饮食和运动调整，血压成功恢复

至正常水平，无需再依赖药物控制。

《中国居民膳食指南(2022)》明确，成年人每日食盐摄入量应控制在5克以内，这一剂量约为去掉胶垫的普通啤酒瓶盖平装一盖的量，这也是日常控盐的核心标准。

刘慧芳强调，科学控盐的关键不仅是减少烹调用盐，更要警惕藏在饮食中的“隐形盐”。“酱油、生抽、老抽、鸡精、味精等调味品，均含有大量钠元素，不少家庭炒菜时多种调味品叠加使用，极易导致盐摄入超标。”

为实现精准控盐，刘慧芳推荐家庭备置限盐勺，按就餐人数计算用盐总量，从源头把控摄入量。她还分享了两个简单易行的烹饪减盐技巧：起锅放盐，菜品出锅或关火后再放盐，能在保证咸度的前提下减少用盐量，同时巧用天然香料，以葱、姜、蒜、八角、花椒等食材增香，替代部分食盐和调味品，兼顾风味与健康。

“低钠盐、无盐食品怎么选？”“减盐会导致缺钠、浑身无力吗？”“外卖控盐有何技巧？”针对市民在减盐过程中的常见疑问，刘慧芳逐一给出专业解答：低钠盐优于普通食盐，选购加工食品时，需重点查看营养成分表中的钠含量，数值为0或极低的才是真正的低钠食品；正常饮食中的钠元素已能满足人体需求，偶尔食用零食还会补充钠，除非患有特殊疾病或禁食，否则一般不会出现缺钠情况；外卖点餐时可在备注中明确要求“少盐少油”，菜品选择上避开干煸、酱爆、卤味等重口味做法，优先选择清蒸、凉拌、清炖类菜品。

刘慧芳最后呼吁，减盐并非一蹴而就，而是需要长期坚持的健康习惯。从用好啤酒瓶盖、限盐勺开始，逐步调整饮食口味，才能为血管、骨骼、胃部健康筑牢防护屏障，让清淡饮食成为守护家人健康的日常。

高盐饮食可让降压药“失灵”

日前，一位平日血压控制良好的84岁老年患者，在晨起时血压骤升至180/90毫米汞柱，经排查，根源是过年期间饮食高盐、情绪激动，叠加冬、春季气温波动引发身体不适。针对此情况，医生为其调整降压方案，并叮嘱家属做好饮食和情绪管理。

为帮助居民科学控盐，吴源给出实用小贴士：家庭备置限盐勺，按人数精准把控用盐量；减少酱油、蚝油使用，不吃咸菜，将每日食盐摄入量控制在5克以下，让居民味蕾适应清淡饮食。

针对宁夏居民食盐摄入量偏高、高血压发病率居高不下的现状，吴源从临床视角解析减盐与高血压防治的紧密关联，为居民尤其是高血压患者、老年群体提供科学控盐建议。

“盐与高血压之间，存在明确的因果关联。”吴源指出，食盐主要成分氯化钠摄入过多，会使血液中钠离子浓度上升，吸附水分进入血管，导致血管内压力增高，这是高血压形成的核心机制之一。

按照健康标准，普通人每日食盐摄入量应控制在5克至6克，高血压患者则需严控在3克以下。但北方地区尤其是银川，居民日均食盐摄入量达12克至15克，是推荐量的2至3倍，这也成为当地高血压发病率偏高的主要原因。

吴源提醒高血压患者，高盐饮食可能会降低对降压药的敏感性，例如沙坦类药物。当盐摄入过多时需要加大药量才能控制血压。因此，控制盐摄入量 and 规律服药对于高血压患者来说同等重要。

老年群体是高血压的“重灾区”。《中国心血管健康与疾病报告2022》数据显示，我国成人高血压发病率为27.8%，高血压人群达2.45亿人。65岁以上老年人，高血压发病率接近50%。“北方老年人长期食用咸菜、腌制品的饮食习惯，让这一问题更为突出。”吴源说，高血压若长期控制不佳，会损伤心、脑、眼、肾等靶器官，引发眼底病变、脑梗、脑出血、肾功能下降等多种并发症。他特别强调，冬季及冬春交替时节，寒冷刺激、情绪波动、节日重油重盐饮食等因素，易导致老年人血压大幅波动，他建议这一时期老年人加强血压监测，做好生活方式干预，必要时及时就医调整用药。

“控盐是长期坚持的健康举措，要从孩子们抓起，尤其是高血压患者和老年人群，从减少一勺盐、少吃一口咸菜做起，才能守护好心脑血管健康。”吴源呼吁。

“人老耳聋”是自然规律？

专家：可以科学干预，守护老年听力健康

您是否曾经历过这样的场景：与家中老人交谈时，他们频繁皱眉请求你重复话语，或是常常抱怨“你声音太小了，我听不清楚”。很多人将这种情况归结为“人老了，耳朵自然就不好使了”。但事实上，这很可能是老年性耳聋带来的听力损失，其危害远不止“听不见”那么简单。中南大学湘雅医院专家告诉记者，老年性耳聋是60岁以上老年人最常见的感音神经性耳聋，作为仅次于冠心病、关节炎之后的第三大慢性致残性疾病。

老年性耳聋危害性大

老年性耳聋引发的听力损失，危害远超想象。很多老年人认为“人老耳聋”是自然规律，无需干预，但长期放任听力损失发展，会给身体和心理带来多重危害。老年性耳聋患者对日常生活中的危险警告声(如交通工具鸣笛、火警警报、家人的提醒声等)感知能力明显下降，同时随着年龄增长，声源定位能力也会减弱，对危险信号的方位判断出现偏差，大幅增加摔倒、碰撞等意外发生的风险，严重威胁老年人的生命安全。并且久而久之，老年人会因“听不清”而主动减少社会交往，言语交流能力下降，逐渐与外界脱节，而社交隔离正是加剧认知衰退的重要诱因，认知能力下降将大幅增加阿尔茨海默病风险。《柳叶刀》2020年发表的相关研究明确指出，听力损失在老年痴呆症的可控危险因素中占比高达8%。

科学干预老年性听力损失的方法步骤

科学干预老年人听力损失，不仅改善听力，更能延缓老年人认知衰退。推荐如下步骤：
1. 先到正规医院排查相关耳科疾病，并进行全面的听力检查，包括纯音测听、言语识别率测试

等；然后由医生给出专业性意见进行相关治疗及听力干预，如佩戴助听器或人工耳蜗手术等。
2. 如果需要进行助听器助听，将由耳科医生及专业听力师根据听力损失程度、类型，结合老年人的日常需求(如居家交流、户外出行、社交场景等)，进行个性化验配和调试；验配后，定期复查听力，根据听力变化及时校正、调整助听器参数，才能达到最佳助听效果，同时保护残余听力。但需要特别提醒的是，助听器并非“通用商品”，不可自行在网上随意购买使用——不合适的助听器不仅无法改善听力，反而会刺激残余听力，加速听力衰退，甚至引发头晕、耳鸣等不适。

3. 如果需要进一步评估和治疗。呼吁和建议：
定期开展听力筛查：50岁以上人群无论有无明显症状，都应养成定期做听力检查的习惯，若出现频繁听不清、耳鸣等症状，需及时就医检查；60岁以上老年人建议每年进行一次听力筛查，做到早发现、早干预。

摒弃错误认知，及时干预：彻底丢掉“人老耳聋正常”的想法，一旦确诊听力损失，尽早专业指导下进行治疗，不要因拖延导致听力进一步恶化，错失预防认知衰退的最佳时机。
家属主动关爱，全程陪伴：家属应多关注老年人的听力状况，主动陪伴交流，耐心倾听其需求，帮助老年人接受听力干预，避免因听不清而陷入孤独，用陪伴守护老年人的听力健康和认知健康。

听力健康是老年健康的重要组成部分，阿尔茨海默病更是关乎老年人生活质量的重大疾病。重视老年性耳聋，及时干预听力损失，不仅是守护老年人的“听”力，更是守护他们的认知能力，守护每一个家庭的幸福晚年。(据光明网)



大脑喊救命时会发出三个警报

提前堵住风险。您是不是脑血管病“重点关注”的人？咱们来对对号：

- 有没有“三高”(高血压、高血糖、高血脂)？
- 心脏是否曾报警(尤其房颤)？
- 是否与香烟、酒精为伴？
- 体重超标且习惯“久坐”？
- 家族中有脑血管病的病史？
- 如果答案是肯定的，那么您需要启动“主动防御模式”：

- 基础防线** 像盯紧股票一样盯住您的血压、血糖、血脂。
- 血管“巡检”** 定期给脖子上的“主干道”(颈动脉)做个“超声”，看看有没有“路障”(斑块)。
- 脑内“勘探”** 通过头CT或磁共振，为大脑拍一张“风险地图”。

这些检查，就像派出的侦察兵，能在“风暴”形成前发现云图上的细微扰动。

抓住“黄金期”给大脑一线生机

一旦信号确认，风暴真的来了，每一秒都在跟死神抢机会。

脑梗 就是血管堵了。这时要争取黄金4.5小时，这是溶栓治疗的“钻石时间”，通过药物直接“爆破”血栓。

当然，还有“机会24小时”。如果是大血管堵了，24小时内还能做微创手术，用特殊工具把血栓“网住”或“吸出来”，但一定要快，多耽误一分钟，都可能多留一辈子的后遗症。

脑出血 就是血管破裂，其治疗的核心是：止血、降低颅内高压，必要时手术清除血肿。

康复是另一场“早”字当头的竞赛。在病情稳定的第一时间，康复师就会介入。从如何正确地摆放手脚，到尝试活动第一个关节，这些早期的“微操作”，是为未来重新行走、说话播下的第一颗种子。(据《北京青年报》)

涩味是食物中的特定化学物质刺激口腔黏膜后，产生的收敛感觉。与酸、甜、苦、咸等味觉不同，涩味会在上颌等所有口腔黏膜覆盖到的地方出现。不同食物涩味的主要来源有差异，下面简单介绍一下。

食物中的涩味来源各不相同

水果

柿子、石榴、葡萄等水果中的涩味主要来自单宁，当单宁含量为0.03%至0.1%时，水果具有清爽口感，还可提高果实风味；当单宁含量高于1%时，果实涩味强烈，口感不佳。一般随着果实成熟，一些水溶性单宁会聚合沉淀，不再与唾液蛋白发生反应，涩味自然降低。对于大多数人来说，轻微的涩味是可以接受的，且单宁本身也是很好的抗氧化物质，能帮助身体清除自由基，延缓衰老、预防慢性疾病。

不过，单宁也会影响蛋白质、铁、钙等吸收，其收敛作用会刺激胃肠道黏膜，引起腹胀、腹泻等不适，因此胃肠功能较弱或严重贫血、缺钙的人群，吃单宁含量高的水果时可去皮去籽，或进行脱涩处理。

茶

茶产生涩味的原理与水果类似，但其核心物质是茶多酚。其中，儿茶素是产生涩味的主要成分，占茶多酚含量的75%到80%。绿茶儿茶素含量最高，涩味最重，其次是黄茶、白茶、红茶，涩味最轻的是黑茶和青茶，它们属于发酵茶，在氧化作用下，茶多酚含量降低。按季节分，涩味最重的是夏茶，因为夏天光照强、气温高，茶多酚含量高，其次是秋茶，味道最好的是春茶。

涩味是茶的“灵魂”，既能带来降血脂、抗氧化、改善血管等健康益处，也构成了风味，无需也不能完全去除。

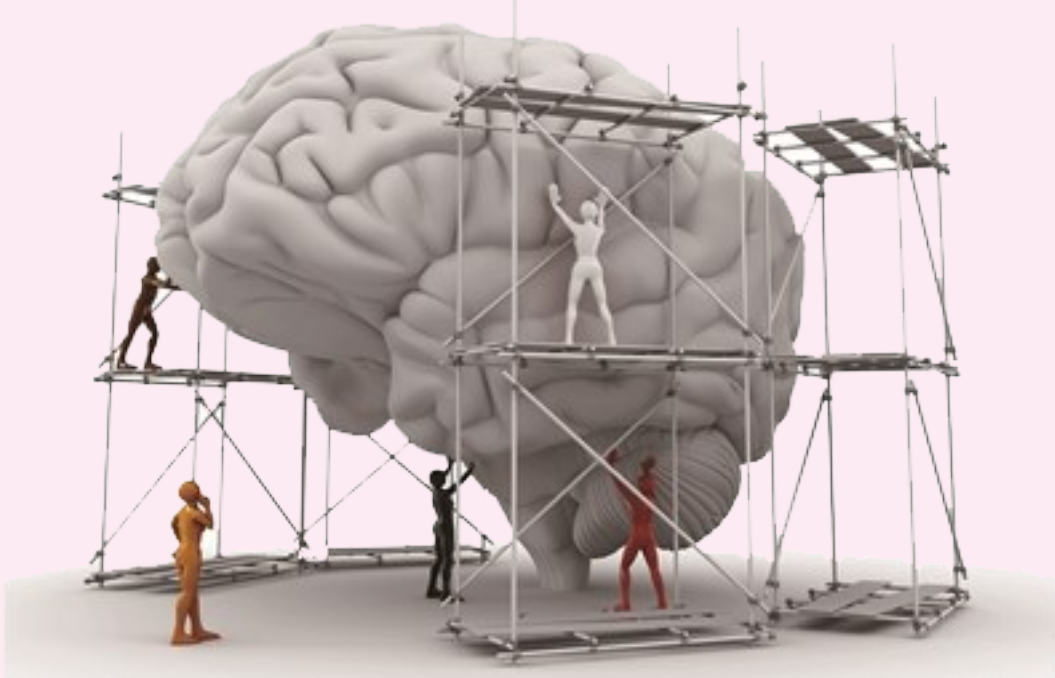
蔬菜

草酸含量高的蔬菜也会产生涩味，如苋菜、菠菜、甜菜根、茭白、春笋。草酸是一种有机酸，本身就有酸涩味，还可结合唾液中的钙、镁等离子，形成不溶性草酸盐沉淀，产生干燥、粗糙的收敛感。草酸是抗营养因子，会影响矿物质吸收，但正常饮食中适量摄入草酸无害，且富含草酸的食物往往也富含维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质，所以不宜因草酸含量高就不吃某些蔬菜。

豆类

豆类的涩味主要来自皂苷，其产生的涩味不像单宁那样强烈。皂苷由亲脂性皂苷元和亲水性糖链组成，这种“两亲性”会降低唾液和口腔上皮间的润滑性，增加口腔摩擦感。皂苷可增强免疫和抗氧化能力，但过量摄入可能引起胃肠道不适。去除皂苷的主要方法是，利用其水溶性和不耐热性，如充分浸泡和搓洗、彻底煮熟、发酵。

(据《生命时报》)



近日，“21岁女生头晕以为没睡好查出脑梗”的新闻一经发出便登上热搜。人们在感叹脑梗不再是老年病的同时，也对脑梗发生前的身体征兆更加关注。

想象一下，您的大脑是一个24小时不休的精密指挥中心，而脑血管就是负责输送“能量”和“指令”的生命补给线。突然某天，补给线被“路障”堵死(脑梗)，或是突然“决堤”(脑出血)——这场发生在头颅内的“交通事故”，就是致命的脑血管病。早一步发现，早一刻治疗，就能为大脑夺回一片“生机”。

读懂大脑的“求救暗语”

大脑在受伤前，会拼命向我们发出求救信号。这些信号有时很剧烈，有时却转瞬即逝。这几个“密码”，一定要刻在脑子里：

面部“失控”的警报 照照镜子，或是看看身边的亲人，笑容还对称吗？有没有一侧嘴角不听使唤地耷拉下来？

手臂“掉线”的警告 像做广播体操一样平举双臂，是否有一只手固执地抬不起来，或是不由自主地往下坠？

语言“乱码”的危机 尝试说一句“吃葡萄不吐葡萄皮”，是否变得吐字不清，或者脑子里想得好好的，话却说不出口？

如果出现以上任何一条，您的大脑可能正在缺血。请毫不犹豫地拨打120。

这些“小毛病”是加急求救

还有几个容易被当成“小毛病”的“杂音”，其实是大脑的“加急求救”。即使以下这些症状只出现几分钟就消失了，也绝不能当作“虚惊一场”。这是“小中风”，医学上称为短暂性脑缺血发作。识别它，是您避免一场巨大灾难的最后一次黄金机会：

- 突然一侧眼睛“黑蒙”，像窗帘拉下，几秒后又恢复。
- 没来由的天旋地转，走路像喝醉了酒，无法走直线。
- 从未有过的剧烈头痛。

特别提醒：经历了一次小中风，必须立即去医院检查，且后续需要定期复查。这是预防进展为脑梗、降低复发风险的关键措施。

重点人群开启“主动防御模式”

真正的健康赢家，从不是等生病才补救，而是