

## 编者按

日本当地时间8月24日下午1点,福岛第一核电站正式开启核污水排海。而受日本核污水排海影响,近期,我国部分消费者和零售商出现了抢盐、囤盐的现象。

食盐作为百味之首,已成为千家万户必备的调味品。那么我国的食盐够吃吗?日前,青海省盐业股份有限公司发布声明称,该公司拥有“茶卡”“柯柯”两个天然湖盐采矿权,同时具备两个食用盐定点生产资质和全国食盐定点批发企业证书,可开采湖盐储量约14亿吨,茶卡牌食用盐产能为30万吨/年,食用盐储量可供全国人民食用70年。

而中盐集团发布关于保障食盐市场供应的声明称,当前我国的食盐产品结构占比为井矿盐87%、海盐10%、湖盐3%,井矿盐和湖盐生产均不受日本核污水影响。中盐集团是世界最大的食盐生产企业,食盐产能超过1000万吨/年,食盐储备供应充足。呼吁社会各界理性消费,不要盲目抢购。

中国盐业协会执行理事长王小青称,我国每年食用盐的消费量基本保持在1200万吨左右,食用盐的生产能力是5000万吨,我国已建立较为完备的由政府储备和企业社会责任储备组成的全社会食盐储备体系,有信心也有能力保障老百姓的用盐需求。

总之,盐够吃,不必囤,至于已经囤了一些盐在家的市民朋友,也不要因为想多消耗掉盐而管不住手和口,毕竟盐吃多了对身体的危害不容小觑。今天,就让我带你再来温习一下如何健康吃盐吧。



## 口味重,小心“盐”多必失

根据2022年世界减盐周的报告显示,2017年全球因高盐饮食死亡的人数达300万人,在我国死亡人数达165万人。尤其是那些平时吃盐多、口味重、血压高的人群,其实只要换一种盐,就能够很大程度避免这种问题。盐是厨房中必备的调味品,可以提供咸味,做菜如果没盐,那简直是“食之无味,弃之可惜”。虽然盐是美食中必不可少的重要角色,但也不是越多越好。过多吃盐会增加很多健康风险,比如大家熟知的高血压、脑卒中等。实际上,高盐饮食带来的危害不仅限于这些,还有很多。

### 高盐饮食的危害

高盐饮食是导致很多人死亡的“幕后真凶”,大家都知道盐吃得越多患高血压,可却不知道高血压与很多慢性病的死亡都有关联。可别小看高血压,严重的高血压会引发一系列身体问题,如损伤心脏、大脑、肾脏;恶性高血压患者可能会在短时期内出现肾衰竭,甚至死亡。当前,我国高血压的患病率呈逐年上升的趋势,心血管病发病和死亡均处于上升期,并且早年轻化态势。控制血压能有效降低心脑血管疾病的发生和死亡风险,要想控制血压,改变高盐的饮食习惯是重中之重。

### 除了高血压,还有啥危害?

让你更容易骨折:骨折的发生不只是因为“钙摄入不足”,饮食中盐摄入过多也会增加患骨折的风险。盐吃得越多,意味着会摄入更多的钠离子,而高钠会抑制成骨细胞的分化及其功能,成骨细胞特异性分泌多种生物活性物质,调节骨骼的形成,促进骨骼生长。有动物实验显示,高盐饮食会降低大鼠骨密度和骨强度,增加骨折风险。骨折也不是小事,对于年迈的老人来说,还可能危及生命。

增加胃炎风险:胃炎的发生与高盐饮食密切相关。盐摄入过

多会刺激胃黏膜,可能会导致胃壁细胞脱落。而壁细胞是保护胃部健康的屏障,一旦被破坏,会增加罹患胃炎的风险,严重时还可导致胃癌。

影响认知能力:根据最新研究表明,高盐饮食可能会损害大脑的某些认知功能。长期摄入较多的盐,会导致海马氧化应激和源自肠道的炎症反应相应增加,记忆受损,特别是对于老年人群影响更大。

此外,即使目前血压没有异常,但如果一直处于高盐饮食的状态,也会损害认知功能。要想避免盐摄入超标带来的各种危害,控盐势在必行!

## 合理食用其“盐”也善

随着健康知识的普及,越来越多的人开始重视饮食健康,也有越来越多的人意识到过量食盐的危害。于是乎,市面上出现了各种各样所谓的健康盐,有人为了过度追求低盐饮食,甚至直接选择不吃盐,这样的做法并不科学,那么,盐对于人体有哪些好处?

### 盐对人体有什么好处

人体里有很多水分,大概占70%,而这70%的水里,都有着不同浓度的盐,这些盐水密切参与着我们的生命活动。平日所食用的盐,其化学成分是氯化钠,经吸收后会以钠离子、氯离子的形式出现在体内。

### 维持生命

钠元素是维持生命的重要元素,在

能量的驱动下穿梭于细胞膜的过程,是细胞执行各种功能的基础。而细胞周围环境中,钠的浓度需要保持在合适的水平,过高或过低都会影响正常人体功能。例如剧烈运动后,大量饮水可能会出现头晕、呕吐甚至昏迷,或是长期摄入盐不足出现的乏力,都与人体内钠的浓度相关。

### 调节体内酸碱平衡

氯离子很多时候是与钠离子相辅相成的,共同参与生命活动。其中氯是胃酸的重要组成部分,日常食人的蛋白质在胃酸的作用下才能更好地消化、吸收,并且胃酸还能杀死进入胃里的细菌。同时氯离子还是人体内重要的阴离子,参与体内酸碱平衡的调节和维持。

## 擦亮眼睛,谨“盐”慎行

世界卫生组织《成人和儿童钠摄入量》推荐健康成人每天盐摄入量低于5克。据统计,2011~2015年间,中国成年人每日膳食钠的摄入量为5404毫克,相当于食盐13.5克,已经超过了建议最高摄入量的2倍!我国的限盐道路仍然崎岖。这也是为什么提倡低盐饮食,几乎成了现代人的共识。

如果拿不准克数,可以拿啤酒瓶盖作为参考,可用食盐装满一啤酒瓶盖不冒顶的量,大概约为5克。饮食中的盐量可包括煮菜时放入的食盐、酱油、鸡精、火锅蘸料、豆瓣酱、加工食品(如方便食品、咸肉、火腿和香肠等加工肉类、奶酪、咸零食和方便面等)等各种食物中盐分的总和。

市面上盐的种类还是很多的,大体上有三类:低钠盐、加碘盐、无碘盐。不同体质的人该如何选择合适的食盐?

### 低钠盐

要想预防高盐饮食带来的危害,最应该做的是控制钠的摄入量。钠摄入过高才是导致高血压的主要因素,长期摄入过量的NaCl会损害血管内皮功能,影响血管舒张的活性,导致血压升高。而低钠盐是用一部分氯化钾代替了氯化钠,咸味与普通食盐相差无几,不影响口感,依从性好。所以,对于平时吃盐多、口味重、血压高的人群,可用低钠盐代替普通食盐。但由于钾离子排泄需通过肾脏排出,尿毒症等肾脏疾病会导致钾离子排泄不畅,增加心律失常和心力衰竭的风险,因此,肾病患者不宜食用低钠盐。

儿童由于肾功能发育不全,低钠会影响肾功能,最好不吃低钠盐。

此外,服用ACEI和ARB类降压药、螺内酯类药的患者也不宜食用。对于高温作业人员、重体力

劳动人员、某些肾病人、尿毒症患者等也要谨慎食用低钠盐。

### 加碘盐

目前我国绝大部分地区吃的都是加碘盐,这是为了预防碘缺乏引起的甲状腺肿大。20世纪70年代,我国有地方性甲状腺肿(地甲肿)患者近3500万人,地方性克汀病患者25万人,这个数据还是很庞大的。为了降低碘缺乏病的发生率,我国从1995年开始推广加碘盐,从此以后,甲状腺肿大患病率得到了明显控制。碘是人体必需的微量元素,是合成甲状腺激素的重要原料,维持人体健康。

这样一来,食物中的碘摄入量再加上碘盐中可提供的碘,就能轻松达到120微克/天。

另外,对于桥本甲状腺炎的患者应当适当限制碘的摄入,也可以吃加碘盐,但需要适当限制海带、紫菜、海苔等富含碘食物的

摄入。关于碘盐的储存需要注意:尽量购买小包装的,随买随吃,避免放置时间太久影响补碘效果;从正规商超购买贴有碘盐标志的碘盐。

### 无碘盐

虽然我国绝大多数地区的人都需要吃碘盐,但对于生活在水源性高碘地区的居民不需要吃加碘盐,吃无碘盐即可。水源性高碘地区饮用水中的碘含量较高,一般>100μg/L,只要正常饮食,再喝1000毫升水,碘的摄入量就已经达到推荐量了。这些地区主要分布在天津、河北、山东、江苏、安徽、河南、山西等省市区,已经被确定为水源性高碘地区的地方,市面上供应的一般都是无碘盐。另外,甲亢患者和部分甲状腺肿瘤患者也适合吃无碘盐。但不是所有的甲状腺疾病都需要吃无碘盐,具体还得根据自身情况遵医嘱来吃。

### 健康食盐小贴士

#### 竹盐、海盐、强化盐有啥区别?

海盐——从大海中经过天然晒制而制成的盐。外包装上带有“海”字标识。

湖盐——从内陆的咸水湖制成的一些自然干燥或者经过处理形成的盐。目前市场上比较多的是澳洲进口的湖盐,多数带有“湖”字标识。

井矿盐——从地底下的卤水还有岩盐,经过化学处理然后经过真空制盐的工艺制成的盐。包装上一般写着精制盐,且价格较低。

营养强化盐(加铁盐、加锌盐、加钙盐)——这种盐添加了钙、铁、锌、硒等微量元素。虽富含更多的营养,但我们每天摄入的盐确实有限,这些微量元素不能都靠盐来补充。

竹盐——将普通的食盐经过日晒晒制,装入青竹里面,符合低钠盐的标准,且价格比低钠盐贵,所以,选择竹盐还不如直接用低钠盐。盐的种类有多种多样,但从功能上来说没什么区别,因此在选择盐时不用太在意种类,只要符合国家食品安全标准的盐都是可以选择的。我们需要重点关注的是每天摄入的盐量,选择时应尽量选择低钠盐。

#### 如何辨别食盐的优劣

首先,看食盐的外包装,是否有防伪标志。其次,看食盐的封口处是否整齐,锯齿状是否均匀。第三,还要看一下外包装材料是否平整。第四,看食盐的颗粒状和颜色是否均匀。

(文章来源:新华社、科普中国等)

## 快来跟着网红骨科医生

# 小练几分钟 颈椎变轻松

■记者程雪

颈椎病是上班族、低头族的“世纪难题”。杭州市红十字会医院骨科主治医师马鹏飞设计了一套颈椎操,每日小练几分钟,颈椎变轻松。他通过小红书APP个人账户“蚂哥说骨事”发布了该颈椎操的动作演示视频,不仅收获了10万+点赞近20万的收藏,该操也被“健康杭州”转发。

### 每个动作都有医学知识支撑

“在我这里就诊的患者,大约一半是颈椎问题。”马鹏飞说,颈椎病已经是常见的骨科疾病之一,毕竟电脑和手机在生活和工作中的扮演重要的角色。

颈椎病主要表现为颈项痛、斜方肌肌紧张、上肢放射痛或麻木。轻症患者可以忍受或忽略这种痛感,来到医院就诊的患者要么是颈椎病急性发作,要么是慢性中重度颈椎病患者。

正常情况下,人体的颈椎有稍向前弯曲的生理弧度,当反复、长时间低头,生理弧度就慢慢变直,颈肩部肌肉会变得紧绷。马鹏飞说,颈椎的弧度好比是一张弓,颈肩部肌肉好比是弓的弦,当颈椎变直,好比弓的弧度没有

了,弦就绷得很紧,久而久之必然引发不适。

这套颈椎操是基于人体正常生理骨骼而设计的,每一个动作的背后都有医学知识支撑。比如,仰天开合,缓解颈椎生理弧度变直,同时肩部开合,舒张紧张的斜方肌。

和健身、瑜伽、普拉提等相比,这套颈椎操似乎更加和缓,没有剧烈运动,可以避免损伤肌肉、关节、韧带等,而且简单易学。

### 三个小节全是干货

马鹏飞设计的颈椎操共分为三个小节:

第一节“仰天开合”,双手握拳平于胸前,双肘弯曲向身体侧方后拉形同扩胸运动,与此同时,头向后仰,整套动作做两个八拍。头部主动后仰,以回归正常颈椎生理弧度,双肘后拉扩胸让肩胛骨向脊柱中线靠近,缓解斜方肌以及肩胛骨内侧缘的紧张酸痛。做完休息片刻,让肌肉在运动后得到充足血氧。

第二节“触肩旋颈”,右手搭在左肩上,头向右旋转,然后再做相反方向,左手搭在右肩上,头向左旋转,整

套动作做两个八拍。头部的左右旋转可以拉伸颈部肌肉,缓解颈椎两侧及侧后方肌肉的疲劳、紧绷。注意不要转速过快,手掌微微给予虚掌推肩。

再次休息片刻后,进行第三节“游禽翘首”,这个动作是模仿小鸭子游泳的状态,双手向前摆动,然后向下“划水”,配合头部向后仰,可以使后仰不需要颈部主动后仰力。这几乎不会损伤关节,且舒张肩颈后部肌肉。这套动作同样是做两个八拍。

建议每天做2~3次颈椎操,做动作时候不要着急,循序渐进,张弛有力。

### 让肌肉自我做功

也许有人会有疑问,一天做3次颈椎操也才10分钟,真的能起到效果么?

“动作不是越复杂越好,花哨的动作,大众很难学会,难坚持,保健操的意义是适合大众每日锻炼。”马鹏飞提醒,不要盲目追求高难度动作,也不要急于求成,每天抽出碎片化时间做保健操,点滴小积累,来日大收获。

对于忙碌群体,可以在等地铁、坐在工位的时候,小幅度的仰一仰头、左右转转头,随时拉伸肌肉也能缓解颈

椎问题。

无论是八段锦、五禽戏,还是太极拳,都讲究让肌肉自我做功,这套颈椎操也是同理,通过肌肉做功,修复自身问题。坚持拉伸肌肉有助于改变肌肉弹性。

有人做操时有弹响,这是由于活动过程中关节运动声或气压改变导致的,没有明显不适感,无需担忧。也有人做操后颈椎有些酸胀感,一般出现在初学者身上,因为肌肉不适应“突如其来”的运动,过一个一两天多数情况下就好了。如果有人在做操的时候感到强烈的不适,那就没有必要硬撑下去,可求助骨科医生因病情施策。



扫一扫观看颈椎操演示视频。

## 夏末立秋 养生有三“防”

■小中

出伏后到秋分节气这段时间是全年气温波动最大、最频繁的时候,有时一天内温差甚至能超过10多摄氏度!眼下虽然过了立秋,但我们还是要忍受一段高于30℃的高温天气,也就是俗称的“秋老虎”。湿热的暑气也无法避免,再加上紧随其后的秋燥横行伤脾胃,秋雨寒风侵袭,接下来的时段确实困难重重。而人在经历一个苦夏后气血渐收,变得困乏,也给身体养护带来不小的挑战。

### 睡得早一点,防“秋乏”

出伏以后很多人容易感到疲乏,懒洋洋的,这就是常说的“秋乏”。经过昼长夜短的盛夏,很多人本来就有睡眠不足的现象,如果不改变夏季晚睡的习惯,“秋乏”更容易出现。中医认为秋季自然界的阳气由疏泄趋向闭藏,养生重在收敛。从起居方面应调整为“早睡早起”,确保睡眠充足,尽量比平时多增加一小时睡眠,

而早起有利于舒展肺气,帮助预防秋季的呼吸道疾病。

### 穿得暖一点,防“秋冻”

虽然我们常说“春捂秋冻”,但对于中老年人,特别是老年人,早晚最好加一件长袖“薄衣”,这样温差对于身体的刺激要小一点,能有效降低心血管疾病风险。“早上凉飕飕,中午热死牛”。出伏后温差增大,早晚穿衣一定要护好脖子、后背、脚部,这些部位都是血管最丰富的地方,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险。出伏后尽量不要整晚开空调,即使要开最好定时,以免半夜长时间开空调时寒气入侵人体内脏、经络和骨关节,引发疾病。

### 通风勤一点,防“秋湿”

这段时间要注意勤通风,选个晴朗的日子,把衣物从箱中取出,挂在通风干燥的地方。有条件的可以用电熨斗熨一下,衣物挂起来时要保持一定的间隔,以保证良好的通风。