

特别关注



如何做到少盐？

巧用限盐工具 建议使用有刻度的限盐勺、盐罐等工具，有效且精准地控制每天食盐摄入量。

少放高盐调味品 建议炒菜时少放酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品。

选用低钠盐、碘盐 选用低钠盐等含钠相对较低的调味品。除高水碘地区外，所有地区都应推荐食用碘盐，尤其有儿童少年、孕妇、乳母的家庭，更应食用碘盐，预防碘缺乏。

出锅前再放盐 在菜肴出锅前或关火时再放盐，能够在保持同样咸度情况下，减少食盐用量，吃起来口味也不会损失。

阅读营养标签 钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目，购买时应注意食品钠的含量。

注意隐形盐，控制好总量 在家烹饪时不应按照每人每天5克计算，应考虑成人、孩子、老人的差别；除了烹饪用盐之外，还应包括零食、即食食品等食

如何少盐少油控糖 先定个健康小目标

《中国居民膳食指南(2022)》中的准则明确建议：少盐少油、控糖限酒。那么，少盐、少油、控糖的目标该如何在日常生活中潜移默化地实现呢？

物 and 在外就餐的含盐量。

冲洗高盐食物，多选新鲜食材 用凉白开冲洗咸菜、罐头里的鱼等，可以减少盐含量。大部分食品在加工过程中添加了食盐，尽量选购新鲜食材，少选加工食品。

如何做到少油？

时常更换油的品种 鱼油、亚麻籽油、紫苏油适合凉拌；黄油、牛油、猪油、椰子油、棕榈油和可可脂适合煎、炸；橄榄油、茶油、菜籽油适合炖、煮、炒。

注意其他食物含油量 家庭使用带刻度的控油壶，做到烹饪定量用油。在家烹饪时应考虑成人、孩子、老人的差别；除了菜肴用油之外，还应包括做面点用油、沙拉酱、油炸油酥食物等和在外就餐的含油量。所以，烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌等方式，尽量少用煎炸的方法。

分清“吸油食材”和“不吸油食材” 第一，少吃油炸食品，如炸莲藕、炸茄盒等。第二，优选不吸油食材，典型的不吸

油食物有木耳、芹菜等；茄子等吸油的食材要少吃。第三，油大多存在于菜肴的汤汁中，不喝汤汁、不用汤汁拌饭吃。第四，少吃动物油脂、加工的零食和油炸香脆食品，如饼干、薯条、加工肉制品等。第五，警惕高温烹调油，会产生反式脂肪酸。

如何做到控糖？

少吃添加糖的食品 如饼干、冰激凌、糕点、蜜饯、果酱等。学会看食品标签中的营养成分表和配料表，选择碳水化合物含量低的饮料、没有添加糖或添加糖位置靠后的食物。

尽量少喝含糖饮料 指含糖量在5%以上的饮料。对于含糖饮料，尽量少喝或不喝，更不能用饮料代替饮用水。

一日三餐少放糖 第一，家庭烹饪菜肴时尝试用大蒜、八角和花椒等天然食物提味以取代糖。第二，制作婴幼儿辅食时，无需添加糖。第三，在外就餐时尽量少选含糖多的菜肴，如糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜等。

□宫伟彦

健康饮食

四种早餐搭配不可取



很多人都吃错了早上这黄金一餐。这四种早餐搭配，一定要避免。

牛奶加鸡蛋 没有足够的碳水化合物为人体供能。建议进食牛奶和鸡蛋的同时，搭配稀粥、面包、馒头等主食来补充能量。

清粥加咸菜 白米粥会导致体内胰岛素在短时间内大量分泌，反而让脂肪囤积，不利于减肥，而且缺乏营养。建议选择五谷杂粮粥，搭配1个荷包蛋、1盘青菜作为补充。

牛奶加面包 面包不论咸甜，油脂和糖的含量都不少。建议早餐不选夹馅或是起酥面包，可以选择全麦吐司抹1小匙果酱，但要避免每天都这样吃。

饼干伴零食 饼干是烘焙食品，热量通常较高，容易造成肥胖。零食属于高热量、高糖、高油的食物，不建议当早餐吃。 据养生中国

家庭保健

秋冬季如何缓解眼干



秋冬季天干物燥，容易出现眼干的情况。一旦出现眼干，又该如何缓解呢？

科学使用眼药水 目前市面上销售的眼药水中，很多都含有玻璃酸钠、硫酸软骨素、尿囊素等滑润成分，不能盲目使用。还要避免长期使用含有防腐剂的人工泪液。

眼疲劳别用手揉“眨眼”是一个很好的放松方法，并且能让眼睛得到润滑。建议采用闭目养神法，从上到下、由左到右旋转眼珠。长时间对着电子屏幕，要学会主动增加眨眼频率或通过远眺来放松眼睛。

多喝水 冬季人体容易缺水，眼睛也不例外。同时，要补充富含维生索的食物，如柚子、橙子等富含维生素C的食物和牛奶、鸡蛋、胡萝卜等富含维生素A的食物。 □田会哲

中老年别忽视 柔韧灵活训练

老年人群应重视柔韧性和灵活性的训练，可有效预防运动损伤和跌倒，减轻肌肉或关节疼痛，防止肌肉痉挛。

没有任何运动基础的初学者，应从正压腿、侧压腿、踢腿、压肩等简单的动作开始；任何人都要量力而行、循序渐进，以肌肉稍有不适感、不产生疼痛为度；柔韧性和灵活性训练要相结合，锻炼柔韧性时注意静态的动作保持，锻炼灵活性时动作要缓慢、到位；最好每天训练，尤其是运动前后，但要避免疲劳锻炼，否则影响锻炼效果。 □张健

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。 投稿邮箱：chizhengwei@126.com。

疾病提醒

出现“老年环” 警惕高血脂

有些人的眼珠上有一圈灰白色的圆环，医学上称为“老年环”。

老年环长在黑眼珠和白眼珠之间，角膜和巩膜相连接的部位。老年环是老年人眼角膜的一种退行性变化，随着年龄的增长，老年环的颜色不断加深，以后逐渐形成灰白色的圆环，因发生在老年又为环状故称为老年环。它是由于眼睛内过度氧化的脂肪类物质沉积在角膜周围而形成的，也是眼睛衰老的表现之一。

老年环虽不影响老年人的视力和视野，但它是老年人患有高脂血症的象征，说明血液中过多的脂肪类物质在角膜上有所积存，应该引起注意。有老年环的人，除了注意饮食清淡、适当锻炼，还要到医院进一步检查治疗。 □董天恩

原来如此

眼里血丝不都是累出来的

睡前洗漱照镜子时，有些人会发现自己的眼里布满血丝，认为这可能跟熬夜、长时间使用电子产品等有关。眼里有血丝，很多人会通过适当放松或使用人工泪液的方法来改善。实际上，并不是所有血丝都是累出来的。

异物刺激 眼睛处有睫毛、灰尘或长时间佩戴隐形眼镜，会对眼睛产生一定刺激，从而导致结膜充血，出现眼睛发红，多伴随异物感，在异物取出后休息一段时间便可缓解。需注意的是，睑腺炎、睑结膜炎、干眼综合征等疾病也可导致眼异物感，需细心甄别。

眼部感染 如果眼球表面受到细菌或病毒入侵，造成局部感染，也会出现红血丝，建议及时就医。如果是虹膜睫状体炎、感染性眼内炎等眼病，往往伴随疼痛、畏光及视力减退；如果是角膜炎、前部巩膜炎等情况，可能没有或只有轻度

的视力减退；如果是急性结膜炎（红眼病），可伴随黏液性分泌物。

眼部过敏 部分过敏性体质者在接触某些物质时，如花粉、动物毛屑，会出现过敏性结膜炎，也会造成眼睛发红、发痒，还可能有白色或透明分泌物。患有过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病的人，更有可能同时出现过敏性结膜炎。

眼压升高 青光眼急性发作时，眼压会快速升高，导致结膜充血，出现眼睛发红、眼胀痛、视物模糊，甚至头疼头晕、恶心呕吐等症状，建议及时就医，以免贻误病机。

血管破裂 眼睛发红也可能是结膜毛细血管破裂引起的，但这种情况和眼睛血丝多的表现截然不同，往往是眼白、眼球发红，并不会导致失明，可能是血压升高导致的，冷敷后就能缓解。 □李双

长寿之道

钟南山如何成功“抗压”20年

钟南山院士去年接受采访时透露，他已经患有高血压20多年了，并且有家族遗传史。但高血压好像并没有在他身体上留下丝毫痕迹，也没有任何并发症，和正常人没什么两样。这源自于他的几条健康经验。

坚持吃药 确诊为高血压后，最重要的就是按时按量服药，这对高血压的控制非常重要。也正是因为按时按量服用降压药，钟南山院士才把血压控制得非常稳定，减少或者避免了高血压对身体脏器的危害。

早期干预 钟南山在接受采访时说，控制血压最重要的一点就是早期干预，也就是我们常说的早发现、早治疗。除了必要的药物以外，健康的生活方式也是对抗高血压的有效方式之一，长期坚持，不仅可以降压，还可以延迟或减少患者对降压药的依赖。



坚持运动 我们常说“运动是最好的保养品”，85岁的钟南山院士就是这句话最好的践行者。因为坚持运动，几十年过去了，他的身材依旧不输年轻人。

健康饮食 钟南山此前在接受采访时曾透露自己的饮食，基本遵循了低盐、低脂、低热量原则，并注意饮食结构合理搭配，多吃蔬菜水果。这样的膳食搭配对预防和治疗高血压有一定的帮助。

充足睡眠 虽然工作很多，但钟南山的生活还是很规律，基本晚上11时30分

睡觉，早上7时起床，中午再休息半个小时，补足每天8小时的睡眠。到了晚上，怎么让自己的心境平静下来，安然睡个好觉呢？钟南山表示，太累的话就不会做工作了，看看报纸，或者是看看电视。

学会减压 忙了一天工作，钟南山每晚都会用两三分种进行深呼吸，以便让自己卸下一天的疲劳感，使身心进入到安宁的状态。

钟南山说，这种深呼吸减压法，不仅可以调节心态，而且能够调节心律，对降低血压也有帮助，由压力造成的颈部不适也可以得到减轻。这种深呼吸减压法的要点，一是不要大口呼吸，要平静地一呼一吸；二是要深，安静地深呼吸，一定让吸进的空气暂停一下，再慢慢呼出，腹部要鼓起来。深呼吸减压法要在空气良好的环境进行。 □鲁洋