



特别关注

吃盐多,炎症满身跑

高盐饮食与高血压等心脑血管疾病关系密切。《柳叶刀》杂志上公布的数据显示,2017年,全球因吃盐过多导致患心血管病死亡人数高达300万人。更为严峻的是,吃盐多可能带来的健康损害还不止于此。

炎症带来多种疾病

针对炎症与高盐饮食间的关系,专家称,盐摄入量过高时,人体内可能产生一种免疫细胞,生成过多的促炎症因子,进而出现炎症反应。过度炎症反应下,免疫系统会攻击正常细胞,使机体功能和代谢发生紊乱,引发多种疾病。

■**心脑血管疾病** 高盐饮食可导致炎性细胞浸润增加、炎症水平升高,损伤血管,易致脑卒中、心肌肥厚、冠心病、心肌梗死等。临床上,高盐饮食的人如果尿钠量达到100毫摩尔/24小时,心脑血管疾病的死亡率就会显著增加。

■**II型糖尿病** 在II型糖尿病的形成机制中,存在一种“炎症学说”,II型糖尿病患者的胰岛素耐受和胰岛素分泌缺陷是由相应组织的慢性炎症引起的,炎症反应在从肥胖转变为II型糖尿病进程中起着关键作用。

■**肾脏疾病** 饮食中摄入的盐绝大

部分都由肾脏代谢,因此,高盐饮食会加重肾脏负担,从而导致肾功能减退。另有医学研究发现,炎症状态下尿蛋白增加,也可加重肾脏损伤。

■**肺部疾病** 2015年刊登在《细胞研究》上的动物实验研究发现,持续高盐饮食会加剧小鼠肺部炎症和损伤,与正常饮食组相比,高盐饮食组小鼠肺部炎症促进分子的表达水平增高,出现了更严重的肺水肿。

■**肿瘤** 国际科学期刊《自然》杂志曾撰文指出,炎症有促肿瘤生长的作用,包括提供适于癌细胞增殖的环境、促进血管生成以满足癌细胞的营养需求、改变对激素和化疗的响应等。

2010年发表在《细胞》杂志上的研究进一步提出,炎症对肿瘤的发生、发展、侵袭和转移起决定性作用。

让低盐饮食成为一种态度

专家表示,按照《健康中国行动计

划(2019—2030年)》提出的倡导目标,人均每日食盐摄入量应不超过5克。有高血压等特殊疾病的人更需严格控制盐摄入量。为此,专家建议从三个方面加以控制。

■**搞清楚盐的来源** 我们日常饮食中的酱油、酱豆腐、咸菜、泡菜、熏肉、酱牛肉、火腿肠、腊肠等咸味食物都是含盐大户。

■**做菜用盐勺** 中国疾病预防控制中心最近发表的一项研究显示,做饭时使用2克限盐勺的人,3年后平均每天的食盐摄入量减少了3.49克。这些使用限盐勺的人,3年后血压降低幅度也比没有使用限盐勺的人更明显。

■**优选低钠盐** 肾功能正常的人优先选择低钠盐,这种盐中添加了钾,可对钠离子起到拮抗作用,并促进钠排出。我国居民的钾摄入量普遍偏低,因此吃含钾的低钠盐获益效果会更明显。

□李珍玉

用 药 提 示

补钙补出肾衰 服用钙片需注意



87岁的史爷爷有骨质疏松,每天吃钙片来补钙,没有看剂量,一天吃两次、每次吃3片。后来,史爷爷突然食欲不振、腹胀,甚至偶尔还会恶心呕吐,同时伴随双腿明显乏力,到医院检查一通后,发现已经到了肾衰边缘。

好端端怎么就肾衰了?原来,史爷爷在之前体检就发现了肌酐轻度升高,已经提示肾脏功能有一定问题,但没有引起足够重视。过量补钙又让他的血钙高过警戒线,两个因素叠加,直接诱发急性肾衰。

专家建议,正在补钙的人群应该严格按照医嘱服用钙片,不可擅自加量,而且要定期监测血钙水平。肾功能正常人群,半年查一次。肾功能异常人群,2—3个月查一次。出现消化道症状,建议马上到医院检查。

据《浙江老年报》

家 庭 保 健

冬季冷水洗脸隐患大



在冬天,有人会选择用冷水洗脸以促进面部血液循环。但这个看似“健康”的习惯,实际上潜藏一定的危险。

导致面瘫 面瘫多是在免疫力低下时受到寒冷和病毒感染诱发。冷水洗脸作为一种冷刺激,如果使用不当,会刺激神经,导致面瘫。

心脑血管疾病 本身患有高血压、心脏病的老人,用冷水洗脸的时候可能会使血压升高。

皮肤炎症 若在大汗淋漓的情况下用冷水洗脸,因皮肤温度高,突然被冷水刺激,会导致皮肤毛孔收缩,毛孔内的油污、汗液无法清洗,引起炎症。 □林敏

居家雾化注意这些事

呼吸疾病常伴随咳嗽、咳痰、气喘等症状,感染初期的症状较轻,雾化吸入是呼吸疾病常见的治疗手段。

患者居家雾化时,雾化吸入前1小时不可进食,避免雾化过程中呕吐,还应将面部及口腔内的异物清理干净,避免异物进入口腔引起气道呛咳或者堵塞。

在雾化过程中,尽量保持坐位或半卧位,这样药液不易漏出来,且有利于痰液的排出,雾化吸入的时间一般为15—20分钟,需将面罩紧贴于面部。

需要注意的是,患者在吸入过程中若感觉不适,应立即停止雾化吸入。雾化时,还应避免药物入眼,雾化结束后,及时洗脸、漱口,避免药物残留在口腔及面部。 □冯宛露

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

指甲上的 心脏病信号



指甲出现异常变化,可能是心脑血管病、贫血等疾病的征兆。

●**脚趾甲变脆、长得慢** 此种情况属于外周动脉狭窄导致供血不足,久则动脉严重受阻,从而引发心脏病。

●**指甲呈深紫色** 意味着血液循环不好,可能是心脑血管病和肺病的征兆。

●**指甲下有红线或紫线** 可能是血液循环障碍或外伤所致。

●**指尖大、杵状指** 可能与先天性心脏病、感染性心脏病,以及其他心血管病有关。 □姚普琪

不 妨 一 试

老人怎么防“缩个儿”

年纪大了,身高也跟着“缩水”。有数据显示,以60岁为基础,男性到65岁和75岁时,身高分别平均下降约1.5厘米和3.5厘米;70—80岁的人身高会比年轻时下降10—13厘米。

身高主要受长骨(包括股骨、胫骨等)和脊柱长度的影响,老人变矮的特点是躯干缩短明显,通常表现为弯腰驼背或脊柱侧弯,与长骨变化关系较小。

如何延缓老年人个子变矮呢?首先,要养成良好的姿势习惯,有助于克服老年弯腰驼背;其次,补充足够的钙质及平衡饮食,加上适当的体育锻炼,可减轻骨钙丢失,有效预防骨折。而且,长期坚持体育锻炼可减少老年病的发生,推迟脊柱早衰。想要提高机体平衡性、增强肌肉特别是核心肌群的力量、增加韧带柔韧性,老人可多进行以下有氧锻炼。

→**快走或慢跑** 在林荫道、公园

里、湖畔旁等环境优美、安全处进行。走时注意昂首挺胸、吐旧纳新,可同时前后甩甩双手,使肩、肘部肌肉也能得到有效锻炼。

→**健身操或广场舞** 强度适中的健身操或广场舞能有效控制体重、减少体脂含量,增加肺活量、促进红细胞携氧能力,全面提升身体耐力。

→**太极拳** 不仅有利于大脑休息,还有助于延缓肌力减退、保持和改善关节灵活性。

此外,老人因肠上皮吸收钙的能力下降,加上活性维生素D合成减少,导致骨吸收加快、尿钙排除增多,因此应适当增加每日钙摄入量至1000毫克左右。比如,喝300克牛奶或酸奶,可获得约350毫克钙;吃1斤新鲜的深绿色蔬菜,可摄取约500毫克钙;1—3两豆制品中含钙约150毫克;每天一小把坚果,也能补充约50毫克的钙。 □刘敏

长 寿 之 道

马相伯的“一二三四”养生法

马相伯(1840—1939),中国近代著名教育家,享有百岁高龄的他,在养生之道方面风格别样,独具见解。

一种心态 生活中,马相伯拥有一颗仁爱之心,无论遇到怎样的境遇,都胸怀宽广、坦荡从容。他处事严于律己、宽以待人,真正达到了“位高不自居、名重不自恃”的崇高典范。

马相伯曾将自己的书房名曰“乐善堂”,意思就是表达自己一心向善的做人原则和道德标准。屋内“乐乎天命,善与人同”的对联,又进一步明确了自己的人生追求和价值取向。谈到自己之所以能健康长寿,他随口道出真谛:“养生之道无他,唯‘平心静气’而已。”

两种因素 一是优秀卓越的家族遗传,二是持之以恒的后天保养。后天保养方面,马相伯一贯坚持身心兼备的原则,既十分看重内在修身养性,也十



分注重日常运动锻炼。保持内心世界的平静清虚和与世不争,是马相伯最大的目标。他曾这样说:“我为什么能百年长寿,第一是耳不听闲话,第二是手不数钞票。”他每天早起之后,第一件事,便是来到户外散步锻炼,吐故纳新。工作学习间隙,也会在室内及时踏步伸腰,以此来活动筋骨、缓解疲劳。

三个原则 在养生方面,马相伯拥有自己独特的三原则,即“一是不浪费精神,二是早起早睡,三是少吃东西。”

马相伯妻子亡故后,本来就渴求内心平静的马相伯,彻底了却再婚之意。不能不说,他的健康在很大程度上正是得益于这种养精蓄锐、保存元气的做法。日常起居方面,马相伯很有规律。一年四季,起居准时。饮食上,马相伯既追求节制又讲究科学,以快速获得热量和营养为主,因此,多以牛奶鸡蛋、咖啡面包或稀粥碎饼、肉汁馒头为主,极少吃米饭青菜。

四样爱好 马相伯非常重视在培养自己丰富多彩的兴趣爱好方面下功夫,借此陶冶性情、颐养心志,主要体现在以下四个方面。一是读书看报。二是写字画画。三是虔信宗教。四是养花逗鸟。马老家中,各种花草鸟笼随处可见,俨然一个鸟语花香的世界。身处优雅舒适的环境,对谁来说,都会觉得神清气爽、怡然自得。 □林地