

烹调多放盐或可致骨质疏松



一说到骨质疏松，很多人首先想到的就是要补钙，大家也确实比较注意在平时通过补钙预防骨质疏松。钙对于预防骨质疏松确实有益，不过，大家或许也忽略了家里的一个烹调习惯，它也可能让全家人骨质疏松——多放盐！

我们的骨头外面是一层坚硬的壳，包裹着里面的骨小梁（一种海绵状的骨组织）。健康骨骼的内部结构类似海绵，支持身体和保护重要器官。在骨头的代谢过程中，每天都有一定量的骨组织被溶解吸收，又有相当数量的骨组织生成，两者的平衡维持骨的稳定。一旦骨头的生成小于其溶解吸收，骨头组织就会慢慢变细、变稀甚至断裂，造成骨质疏松。

“骨质疏松”是一种严重威胁老年人健康的常见病，中老年女性骨质疏松问题尤为严重。

中国骨质疏松症流行病学调查结果显示，我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%；65岁以上人群达到32.0%，其中男性为10.7%，女性则高达51.6%。更严峻的是，国人的骨骼健康水平也令人担忧，且有年轻化的趋势。

调查发现，我国低骨量人群庞大，是骨质疏松症的高危人群。我国40~49岁人群低骨量率达到32.9%，其中男性为34.4%，女性为31.4%。

骨质流失通常悄悄地发生，没有明显症状；但随着骨质疏松的加重，会有背部疼痛、驼背、变矮等症状，还很容易发生跌倒、骨折。

骨质疏松导致的跌倒和骨折，对老年人来说是个很致命的问题。其中，股骨骨折尤其危险。

高盐增加骨质疏松风险

盐除了提供咸味，还是负责调和口味的最佳主角。不少人习惯在炒菜时多放两勺盐。

不过，盐吃多了要通过尿液排出体外，在排出的同时还会把一部分的钙给带出来，有增加骨量丢失的风险。肾脏每排出2300毫克钠（相当于6克盐），同时就会损失40~60毫克的钙。摄入过量的盐意味着会带走更多的钙。如果需要排出的钠太多，钙又“不够用”了，就只能从骨骼中“抢”。久而久之就会造成钙流失，增加骨质疏松风险。有不少研究显示，钠盐的摄入与髋部或椎体骨密度降低相关。

而现实情况是，我国居民钙的摄入量本就存在很大不足（人均约330毫克/天，90%以上的人都不足）。正因如此，建议骨质疏松症患者低盐饮食，成人每天食盐不超过6克，老年人不超过5克。

我们吃了多少盐？

过去40年间，中国各年龄段人群的食盐摄入量保持在较高的水平，大约是世界卫生组织推荐量（5克）的两倍。

2016年的评估数据显示，中国人均每日食盐摄入量是9.2克，最多的地方是河南，其次北京、辽宁、陕西并列。

2019年，《柳叶刀》发布了全球195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析，结果显示，中国因饮食问题引发的死亡率在全球处于第二档，其中一个原因是盐吃得太多了。

随着国民营养计划、健康中国行动的推进，我们开始了“三减”行动，减盐是其中一项。到了2020年已经有了一些效果。但是，我们距离“每人每天盐的摄入量不超过5克”的目标还很远。

如何少吃盐？

中国居民钠摄入约80%来自家庭厨房。日常生活中，建议从几个方面做起：

1. 用限盐罐或限盐勺。日常做饭菜时可以使用限盐罐和限盐勺来提示自己用了多少盐，限盐勺有2克、3克的，这样能更精准地控制自己的用盐量。
2. 巧用烹饪技巧减少用盐。平时烹调食物时不用或者少用盐、酱油或鱼露等含盐的调味料，并等到食物快出锅再加盐调味。
3. 利用食物本身味道来丰富口味。一些食物天然的味道也能让菜肴的口味变得更好，比如，做某些菜时可以放醋、柠檬汁，或者辣椒来替代盐的咸味。
4. 限制咸味零食和快餐，当心“隐形盐”。很多零食、快餐含钠量都很高，比如薯片、一些汉堡包和披萨。此外，豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、酱黄瓜、黄酱、大酱、腐乳、咸鸭蛋等食物中的“隐形盐”也不容忽视。
5. 看营养标签，选择含钠较低的食品。购买包装食品时，注意看营养标签，主要看钠的含量，优先选择钠含量低的产品。
6. 购买食盐时，可选择低钠盐。低钠盐含有70%左右的氯化钠和30%左右的氯化钾，如果你选择摄入等同重量的低钠盐，无形中就减少了30%左右的钠离子摄入。
7. 不咸≠不含盐。比如，话梅、番茄酱、面包、夹心饼干等食品，吃起来感觉好像不咸，但是也有不少“隐藏钠”，相当于过多摄入了“盐”，吃的量也要适当。

体内湿气多 中医来帮忙

夏日炎炎，天气闷热潮湿，突如其来的暴雨更是让空气湿度直线上升。在这样的环境中，大家很容易受到湿气的困扰。淋雨后，感觉身体变得沉甸甸的，四肢乏力，甚至还会有些怕冷、不舒服，这很可能就是湿气在作祟。不过别担心，中医在祛湿方面有着独特且有效的妙招，能帮助大家快速“祛湿”，恢复往日的活力。

中医理论中有“六淫”邪气的说法，分别是风、寒、暑、湿、燥、火。在这“六淫”之中，湿邪最为难缠。我们身体内本身就存在一定的湿气，当外界环境中的湿气，比如夏日的雨水，大量侵入人体后，就如同雪上加霜，会给身体带来诸多不适。湿气重可能会引发疲劳、困倦、食欲缺乏、关节酸痛等症状，长期湿气积聚，还可能诱发更严重的健康问题，所以祛湿刻不容缓。

为了帮助大家轻松应对湿气，医院中医护理门诊推出了一套专业的祛湿特护方案，包括火疗、虎符铜砭刮痧以及平衡火罐。

火疗是一种历史悠久的中医疗法，其所用中药为“瘦腹泄浊汤”，通过将中药方剂与火疗的经络热效应原理相结合，让药

气经过经络当中的穴位渗透到全身。这种疗法可以起到健脾祛湿化痰、减重等作用。

虎符铜砭刮痧则与传统刮痧有所不同。它是通过在皮肤表面反复刮拭，调动人体气血，从而深层疏通经络，将体内的“热毒”“暑气”和“湿邪”通过皮肤散发出来。尤其适合长期待在空调房的工作人员，很多人在刮完痧后，瞬间感觉神清气爽，连呼吸都更加顺畅了。平衡火罐包含了闪罐、揉罐、走罐、抖罐、留罐等5个步骤，每一步都有着不同的功效。经过这5个步骤后，背部会变得柔软，脸部出油减少，头脑也更加清醒，真正实现了一罐祛湿毒，经络得疏通。

除了借助专业的中医祛湿疗法，大家在日常生活中也可以通过一些简单的方法来辅助祛湿。一是每天一杯姜枣茶；二是每天23点前入睡，养肝血；三是每天清晨练八段锦，傍晚快走微出汗；四是避开冷饮、低温空调及出汗后洗澡。

在湿气容易入侵的夏日，大家要重视身体发出的信号，当察觉到湿气过重时，不妨尝试医院的祛湿特护方案，同时配合日常的祛湿小妙招，双管齐下，让湿气无处遁形。

五个动作提升平衡能力



日常运动中，平衡能力往往容易被忽视，然而，它却是连接稳定动作、高效协调与安全防护的“关键桥梁”。平衡能力直接影响着运动时动作的稳定性、协调性和安全性。对普通群众而言，随着年龄的增长，平衡能力的下降直接关联到摔倒风险的增加，进而影响健康和生活质量。因此，提升平衡能力，不仅是运动员的必修课，更是大众科学健身的重要一环。平衡能力并非完全由基因决定，通过科学训练，每个人都能显著提升这一核心能力，为运动表现加分，为日常生活护航。

如何了解自己的平衡能力水平？专家推荐了一个简单易行的测试方法——闭眼单脚站立。据《第五次全国体质监测公报》数据显示，我国20至59岁人群闭眼单脚站立平均时间超过14.8秒，其中20至24岁人群时间可以达到30.5秒以上，而60至79岁人群则平均不足12秒。闭眼单脚站立时间越长，说明平衡能力越出色。

提升平衡能力，专家推荐了

五个动作，大家在日常生活中可以适度练习。

单脚站立渐进练习——从睁眼到闭眼，逐步挑战平衡极限，每次练习30秒，进行2至3组，感受身体在静态中的微妙调整。

脚跟对脚尖走直线——沿直线行走10米，脚跟紧贴另一只脚的脚尖，强化步态平衡与空间感知能力，重复2至3次，体验行走中的稳定与流畅。

单脚点地画半边“米”字——单脚站立，另一腿轻抬，以抬起腿画半边“米”字点地，两侧交替练习，每次3至4次，提升动态平衡与腿部灵活性。

单腿站立抛接球——单腿站立的同时，双手进行抛接球练习，这一动作不仅考验平衡能力，还锻炼了手眼协调与反应速度，练习10次，重复3组，享受挑战与乐趣并存的过程。

燕式平衡挑战——单腿站立，两手张开如燕展翅，保持身体平衡，练习10次，重复2至3组，感受身体在静态与动态之间的完美平衡。

（本版内容均据新华网）

这些瓜一旦发苦赶紧扔掉

瓠(hù)子、丝瓜、葫芦等蔬菜，都属于葫芦科植物。它们在特殊条件下会产生一类发苦的高毒性物质：葫芦素。它在人体内会产生较强的细胞毒性，中毒症状在进食后10分钟到2小时便会出现。包括上吐下泻、消化道出血、肾功能损害、毛发脱落等，严重时甚至会导致死亡。而且葫芦素是一大类化合物，目前已知的葫芦素有20多种，毒性有强有弱，其中葫芦素C、D、E、I均有致死案例。尤其是苦瓠子中含有的葫芦素D，毒性比砒霜还强，现实中吃几口就上吐下泻的案例不在少数，甚至出现消化道出血、急性肝损伤。

除了葫芦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、西葫芦、南瓜，水果里的甜瓜、西瓜也是。研究表明，发苦的黄瓜果实中就含有葫芦素C，甜瓜瓜蒂的葫芦素B占

80%以上。一般葫芦科的蔬菜水果经过人类长期选育，已经很少或不产生葫芦素，没有苦味。

然而存在一些特殊情况：有些植株可能“返祖”，恢复合成葫芦素的能力，例如基因突变、种植条件不佳（如干旱、低温）等；苦味野生植株的花粉“污染”了栽培植株，杂交出来的种子种下去，收获的下一代果实就可能发苦。

苦瓜也是葫芦科的植物，同样可能产生葫芦素。但别害怕，苦瓜的苦味来源于两类成分：葫芦素和苦瓜苷。苦瓜中葫芦素类物质的含量比较少，而苦瓜苷是苦瓜属植物所特有的，因此苦瓜吃起来有温和的苦味，但不至于难以下咽，正常吃不用担心中毒。但如果觉得苦苦苦，不好吃，那不吃也没什么。

坚持踮脚 好处不请自来

俗话说：“树老先老根，人老先老腿。”腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚，别看只是一个很小的动作，其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。

踮脚真的有助于养生吗？

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋曾在接受采访时介绍，踮脚也称提踵，是通过开合脚掌让小腿和脚踝肌腱用力，反复做上下升降的运动。动作过程中需要调动的肌肉数量不少，包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚，可以增强肌肉的力量和稳定性。

朱越锋介绍，足部距离心脏较远，踮脚时，心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩，从而协助血液顺畅地流回心脏，确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

坚持每天踮脚有8个好处

防血栓和静脉曲张。朱越锋介绍，持续性地踮脚可提高心脏的耐力和效率，促进血液在整个循环系统中的流动，防止血管堵塞，预防血栓的发生。同时，还能减少脚部的水肿和浮肿，有效防止腿部静脉曲张。

可以有效防治痔疮。朱越锋介绍，踮脚还能有效防治痔疮。因为踮脚时脚趾受力，会不自主地提肛，让肛门肌肉收缩，使直肠静脉血液向腔静脉回流，改善痔核淤血。

能缓解身体疲劳感。江苏省扬州市第一人民医院肿瘤科副主任医师张正荣介绍，踮脚这个动作虽然简单，但会带动腿上的肌肉和脚踝的关节，促进双腿的血液循环、预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症，缓解身体疲劳感。尤其是踮脚时配合有规律的呼吸，身体会感觉更加轻便。

改善身体弯腰驼背。现在很多的上班族一坐就是大半天。张正荣介绍，坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹

象，同时可以刺激到膀胱经、开通经气，缓解腰酸背痛。

能预防心血管疾病。张正荣介绍，踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加，同时给心脏带来足够的氧气，让心脏得到锻炼，这是预防心血管疾病的一个有效动作。

能让人的人气色更好。一些不爱运动的人新陈代谢慢，身体毒素和废物不能及时排出身体，后果就是脸色差、皮肤暗沉、毛孔粗大，整个人看着没啥精神。张正荣介绍，踮脚可促进血液循环，让脸色更加有光泽、有气色。

加强锻炼小腿肌肉。小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。中国中医科学院望京医院骨关节二科主任医师桑志成介绍，踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝，增强踝关节的稳定性。

预防运动跟腱断裂。跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身，或运动姿势不当的时候，跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动，可以让跟腱得到预热和锻炼，降低跟腱断裂发生的可能性。

练习踮脚记住这几个方法

站姿踮脚 身体站好，双腿自然地放置，手臂自然地放在身体的两边，之后用力把脚后跟给踮起来。同时手臂也是可以自然运动的，例如手掌心向下，手臂向前平举。这个姿势可以保持到自己尽力的地步，之后可以站好稍微休息一下，但加起来的最好时间是有10分钟，每天做一次就可以。

走路踮脚 走着也是可以坚持踮脚的。走路踮脚时，手臂不需要平举，怎么放舒服就怎么放，注意走的速度不要太快。

平躺勾脚 平躺勾脚尖时，两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放。可两脚一起做，也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿，防止其变粗壮。



开文明车 行文明路 做文明人