

低钠低碘盐选哪种盐更适合

青健



盐是“百味之首”，不管是日常做什么样的美食，始终都离不开的就是食盐。

可在市面上摆放着那么多种类的食盐，低钠盐、低碘盐，还有最普通的常用盐，到底应该选择哪种呢？今天就和大家讨论讨论吃盐这件事。

在众多疾病的危险因素中，食盐虽然也在里面，甚至是可以诱发疾病以及加重病情的物质。

如有肾脏疾病的人群、高血压的人群、心脑血管疾病等多个疾病，哪怕是健康的人群都要严格限制食盐的摄入量，避免食盐给身体健康造成伤害。

普通盐适合哪种人群

普通盐也就是现在很多人都会食用的食盐，这种盐含碘元素较多，如果是跟低钠盐相比，其中的钠成分还会略多一些。但如果你身体没有特殊的病情，都是可以食用普通盐的，这种食盐适用于大多数的人群。

低钠盐适合哪种人群

从所有的人群上来看，不管是特殊人群、疾病人群，或者是健康的人群，在大多数的情况下，都可以食用低钠盐。低钠盐的好处就在于它的含钠量低，且在制作的过程中，还把低钠盐中的一部分氯化钠替换成了氯化钾。

对于高血压人群，反而是一种有益的做法，既能帮助机体少摄入钠，还能够补充体内的钾，从而更好地保护心脏跟血管。

除了上面所说的适宜人群，生活中还有很少的一部分人不适合食用低钠盐，如患高钾血症的人群、有肾脏疾病的人群，食用低钠盐反而会影响自身的病情。

低碘盐适合哪种人群

低碘盐，顾名思义是指里面所含有的碘元素较低。如果跟普通的食盐相比，低碘盐中所含有的碘含量要比普通食盐低2250微克。对于这种食盐，最适宜的人群就是患有甲状腺疾病的人群。

如果你有这种病情，在医学允许的情况下，可以到一些专门销售低碘盐的地方去购买。

健康话题

肚子总疼是怎么回事

关盛

腹部疼痛基本上是每个人都会遇到的症状，但是说到疼痛的具体部位，很多人都说不清楚。可能有一大半的人认为胸部以下，屁股以上的部分叫做腹部。事实上，这种想法并不正确。腹部疼痛的原因有很多，疼痛的不同部位、不同程度也说明身体不同部位存在问题。所以，肚子疼这事确实可以大可以小。

一、肠胃不适

由于肠胃引起的腹部疼痛，一般在左上腹，而且常还会出现恶心反胃，腹泻腹胀，甚至高烧、昏迷等症状。这样的腹痛一般都是由于饮食不当造成的，特别是在夏季，许多人喜欢吃生冷的食物，造成胃受寒。若症状不太严重，只是轻微拉肚子，可喝点开水缓解，若症状严重则需及时就医。

二、阑尾炎

腹痛部位一般在右下腹，疼痛感较强，一般还伴有恶心、呕吐等症状，甚至全身发冷发汗。通常，阑尾炎是由于阑尾腔狭窄，血液供应障碍，细菌感染引起的，为了不使病情恶化，必须及时进行手术治疗。

三、胆囊炎或胆结石

胆结石或胆囊炎引起的腹痛一般在右上腹，且为阵发性绞痛，并伴有明显的触痛、食欲减退、反胃及发热。通常是由于胆囊管阻塞或细菌感染所致。所以，如果突然感到腹部疼痛，就应该考虑是否是胆囊的问题，及时处理。

四、膀胱炎

尿频、尿急、尿痛、膀胱痉挛等症常伴有膀胱炎引起的腹痛一般为中、下腹，而且可能为急性。膀胱炎多因细菌感染引起，需及时治疗，否则还可能影响肾脏健康。

五、妇科

由于妇女特殊的生理结构，极易发生妇科疾病，而腹痛则是妇科疾病的常见症状。如子宫内膜异位，或盆腔有淤积而引起的长期腹痛等，这些情况都需要及时治疗。

很多疾病都会引起胃痛，如果经常出现胃痛，或者感觉疼痛比较强烈，一定要引起警惕，及时去医院确诊和治疗。

专家释疑



更年期必备的知识

阮祥燕

作为女性，更年期是必须迈过的一个“健康坎”。想要顺利度过这段特殊时期，必须了解16个知识点。

1. 更年期也叫围绝经期，是指女性从有生殖能力到无生殖能力的时期，一般在45~55岁之间。
2. 一般来说，女性到45~50岁之间就要绝经了。绝经前，女性会经历紊乱，即月经紊乱、月经稀少或多、周期长短不一等。
3. 更年期女性容易出现月经失调、潮热、睡眠障碍、情绪改变、关节疼痛等症状。
4. 更年期女性必须定期检查，防止雌激素缺乏和衰老性疾病。

乏和衰老性疾病。

5. 如果身体不舒服，更年期女性最好看妇科内分泌门诊或更年期门诊；如果当地医院没有专科门诊，可选择擅长诊治更年期方面的医生。

6. 更年期≠更年期综合征。这是两个完全不同的概念。更年期是每位女性都会经历的一个阶段，更年期综合征则是更年期出现的一些症状，不一定每位女性都有。

7. 受生理及心理影响，更年期女性情绪往往身不由己，甚至容易发展成抑郁症。

8. 人到更年期，卵巢功能下降，雌激素减少，皮肤胶原蛋白减少，皮肤会松弛，衰老加速。

9. 更年期女性体内的雌激素减少，很容易胖不该胖的地方，比如腹部。

10. 化妆品中添加的维生素C、E、A可抗氧化，延缓面部衰老。补充雌激素以及健康的生活习惯也可在一定程度上抗衰老。

11. 补充雌激素可延缓绝经，但在医生指导下科学应用，否则会增加子宫内膜癌风险。民间偏方、美容院的某些方法，建议谨慎使用。

12. 绝经后也应该有正常的性生活，且要采取科学的避孕措施。

13. 更年期更容易发生骨质疏松，单吃钙片达不到理想的防治效果。

14. 更年期女性常采用的治疗方法是激素治疗，正确使用不会导致发胖，也不会致癌。

15. 保健品不要随便吃，成分不明的保健品不可信。

16. 更年期没那么可怕，只要正确对待，科学保健，有健康的生活方式及态度，都会顺利度过。

健康常识

近视前有五个征兆

崔珊珊

看东西经常皱眉眯眼，看书时间长一点就流泪，眨眼比较频繁，总喜欢揉眼睛，喜欢歪头看人，如果孩子有以上5种情况，说明视疲劳了，长期如此，会导致近视。

视疲劳是由于各种原因使得人眼视物超过其视觉功能承载负荷，导致用眼后出现视觉障碍、眼部不适的一组症状。有些孩子长时间使用电子产品和看电视，眼睛得不到有效休息，使得调节出现异常，就容易引起视疲劳。最突出的表现就是眼睛胀痛，有些会合并干眼症，出现眼睛干涩、异物感、烧灼感、挤眼、眨眼频繁、流泪及短暂性的视物模糊或重影等。视疲劳并非独立的眼病，屈光不正、干眼症、结膜炎、双眼视功能异常等，都可能引起视疲劳。

如何保护孩子的眼睛，降低近视的风险？《综合防控儿童青少年近视实施方案》中建议，家长注意尽量避免让孩子长时间使用电子产品和看电视。非学习使用电子产品不宜超过15分钟，每天累计不超过1小时。网络学习30~40分钟后，应该闭眼休息或远眺10分钟。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短，6岁以下尽量避免使用手机和电脑。家长陪伴孩子时，也应尽量减少使用电子产品。多让孩子在窗前或户外玩耍，沐浴阳光。

同时，要让孩子避免不良的用眼行为。不要在吃饭时、卧床时、光线昏暗或阳光直射下看书或使用电子产品。保持正确的读写姿势，家中的书桌椅应该调整好高度，读书写字的时候保持“三个一”：手离笔尖一寸、眼离书本一尺、胸距书桌一拳，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。读写过程中，应同时打开房间大灯和台灯，台灯要有足够和均匀的亮度及色温。

此外，春季还要尤其关注孩子有没有过敏性结膜炎等眼部疾病。如果孩子眼睛红、痒，不断揉眼，要考虑是否是过敏性结膜炎。可先尝试着冷敷眼部，具体做法就是用冷水浸泡干净的毛巾，拧干后闭着眼睛敷眼。如果持续不能缓解，也有可能是别的原因，比如其他类型的结膜炎或眼睛睫毛倒长进眼睛（倒睫）所致，最好及时就诊。



流脓鼻涕用土茯苓

蒲昭和

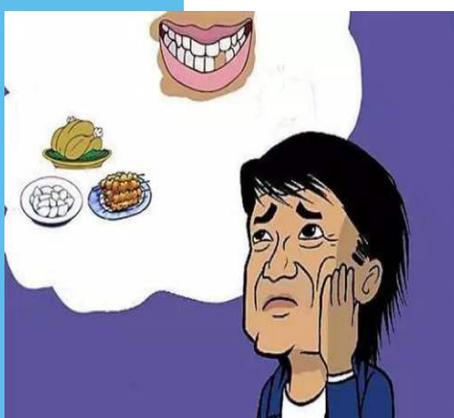
鼻渊流脓涕类似于西医的急性化脓性鼻窦炎，属葡萄球菌等化脓性球菌引起的鼻窦黏膜急性化脓性炎症。各年龄段均可发病，青少年较为多见。主要表现为鼻涕流涕、量多不止，常伴头痛、鼻塞、嗅觉减退等症状。中医认为，该病多属脾胃湿热或肝胆郁热，致使湿浊之邪犯上所致，治疗以清热利湿为主。

在此推荐一个治疗鼻渊流脓涕的偏方：取土茯苓30克，水煎服，每日1剂，分2次服完。药渣再复煎，以药液外洗鼻部，一般连用4剂，鼻渊所致的鼻塞、流黄脓涕、头重等症会明显减轻或消失。

方中，土茯苓味甘淡，性平，入肝、胃经，主要有解毒散结、祛风通络、利湿泄浊等功效，可治梅毒、喉痹、疔疮恶疮、筋骨疼痛、淋浊（小便涩痛、混浊）、脚气、湿疹等，善于“搜剔湿热之蕴毒”。近年研究发现，土茯苓用于湿热引起的头痛、泻痢、肝炎、胆囊炎、痛风等均有较佳疗效。药理研究表明，土茯苓有抗炎、抗菌、镇痛等作用，可用于治疗因湿热过盛引起的鼻渊、淋浊、妇女带下等。如鼻渊脓涕多或有臭味者，可与金银花或鱼腥草同用，消炎排脓效果更佳。

一般情况下，土茯苓用量大效果好，服用安全，一次可用30~60克，胃肠功能差者可酌情减量。但注意，肝肾阴虚者慎服，禁铁器煎煮，服药后忌饮茶。

民间药方



咀嚼能力好，动脉硬化少

肖子馨

中国自古讲究吃饭细嚼慢咽，足见咀嚼对于健康影响很大。日本科学家的一项新研究提醒老年人，咀嚼功能强健，动脉硬化问题少。

该研究由日本国家心血管病研究中心预防保健科主任宫本惠宏、新泻大学医学综合研究科教授小野高裕、大阪大学牙科研究生院教授池边一典共同完成。研究团队以1010位50~79岁城市居民（其中男性430人，女性580人）为对象进行追踪调查。参试者接受两次口腔功能测试，间隔时间大于4年。为测量参试者的咀嚼（细嚼）能力，研究人员研发了一种特制的果冻软糖，参试者咀嚼30次后，可通过软糖表面积的增加值来评估咀嚼能力。结果发现，相对于4年来从不看牙的参试者，定期接受牙科检查的参试者咀嚼能力下降缓慢，口腔功能维持得更好，随访期间代谢综合征和动脉硬化性疾病的发生率更低。研究报告发表在国际牙科杂志《牙科学》上。

近年来，“口腔衰弱症”的概念逐渐受到重视，这是一种随着年龄增长而出现的口腔功能衰退现象。专家建议，“牙齿数量”“咬合状态”等口腔形态因素与咀嚼能力息息相关，即使牙龈不肿牙齿不疼，也应定期前往口腔科进行牙齿检查，以便及早发现口腔功能恶化征兆，有效防止咀嚼能力下降，从而提升老年人心血管健康水平。

医学发现