



健康关注

# 清淡饮食 健康生活

□ 缪国斌 莫 鹏



新华社发

每年9月是全民健康生活方式宣传月,今年9月1日是第19个“全民健康生活方式日”。

在当下快节奏的时代,你是否已经习惯了外卖那浓油赤酱的刺激,奶茶、零食不离手,觉得家常便饭寡淡无味?如果是,那你的味蕾很可能被重口味“绑架”了。

## 为何会沉迷重口味

糖 当我们摄入糖分时,大脑会迅速分泌多巴胺,这种神经递质会让我们产生愉悦感和满足感,因此对糖产生强烈的渴望。随着时间的推移,我们需要越来越多的糖才能获得同样的愉悦感,从而陷入糖的成瘾循环。

盐和脂肪 盐可以提升食物的风味,让食物更加鲜美;脂肪则能增加食物的口感,使其更加醇厚。

加工食品、快餐和外卖 这些食品为了延长保质期和改善口感,添加了大量的盐、糖和脂肪。而且,它们的包装设计也十分精美,易让我们在不知不觉中陷入重口味饮食的陷阱。

## 潜在的健康风险

对心脑血管的攻击 高盐:盐中的钠离子会使血管内的水分增加,导致血压升高。长期高盐饮食是高血压、中风、冠心病的主要诱因之一。高脂:过多的脂肪会在血管壁上沉积,形成动脉粥样硬化斑块。这些斑块会逐渐增大,导致血管狭窄,影响血液流通。严重时,斑块可能会破裂,形成血栓,堵塞血管,引发心肌梗死或脑梗死等严重疾病。

代谢负担与肥胖 高糖:当我们摄入过多的糖分时,身体会将多余的糖转化为脂肪储存起来。长期高糖饮食会导致

致肥胖、脂肪肝等问题。而且,高糖饮食还会直接影响胰岛素的分泌和作用,增加患2型糖尿病的风险。隐形糖:除了我们明显能感受到甜味的糖果、饮料等,还有很多食物中含有大量的隐形糖。比如一些酱料、酸奶、面包等,虽然吃起来并不觉得甜,但实际上添加了不少糖分,往往容易被我们忽视,从而在不知不觉中摄入过多。

肾脏与骨骼的潜在风险 高盐饮食:肾脏是人体排泄钠的主要器官。长期高盐饮食会加重肾脏的排泄负担,导致肾脏功能受损。严重时,可能会引发肾衰竭等严重疾病。骨质疏松:过量排钠会加速钙质从尿液中流失。钙是维持骨骼健康的重要元素,长期钙流失会导致骨质疏松,增加骨折的风险。尤其是老年人和女性,更容易受到高盐饮食对骨骼健康的影响。

味蕾的钝化与营养不良 味蕾敏感

度下降;长期受到重口味食物的刺激,味蕾会逐渐变得迟钝,需要更重的口味来满足自己的需求。隐形饥饿:重口味食物往往营养密度较低,它们可能含有大量的热量,但却缺乏维生素、矿物质和膳食纤维等重要营养素。长期食用重口味食物会导致“隐形饥饿”,即身体虽然摄入了足够的热量,但却缺乏必要的营养,从而影响身体健康。

## 逐渐适应清淡的味道

减盐 可以使用限盐勺来控制盐的用量,让味蕾逐渐适应清淡的味道。同时,多用葱、姜、蒜、香草、柠檬汁、醋等天然调味品替代盐和酱油,这些调味品不仅可以增加食物的风味,还具有一定健康的功效。此外,要少吃腌制食品,如咸菜、腊肉等,这些食品中含有大量的盐分。

减糖 不喝含糖饮料,如可乐、奶茶等,用水、茶、黑咖啡代替。购买食品时,要学会看营养成分表,警惕隐形糖。一般来说,每100克食品中含糖量超过5克就属于高糖食品,应尽量避免购买。可以用水果代替甜点,水果中含有天然的糖分和丰富的维生素、矿物质,是健康的甜食选择。

减油 选择蒸、煮、凉拌等烹饪方式,减少油炸食品和肥肉的摄入。炒菜时可以使用控油壶,控制油的用量。同时,要注意选择健康的油脂,如橄榄油、鱼油等,避免使用动物油和反复使用的油炸油。

## 合理把握调味品用量

鼓励自己下厨,掌控调味品的种类和用量。这里为大家推荐几款食谱。

色彩丰富的沙拉 准备生菜、黄瓜、番茄、胡萝卜、紫甘蓝等蔬菜,洗净切好后放入碗中。可以加入一些鸡胸肉、虾仁等优质蛋白,再淋上少许橄榄油、醋和蜂蜜调制的酱汁,搅拌均匀即可。这道沙拉营养丰富,口感清爽,是一道非常适合健康生活的美食。

清淡的蔬菜汤 选择白菜、豆腐、香菇、木耳等食材,洗净切好后放入锅中,加入适量的清水,煮至食材熟透。可以根据个人口味加入少许盐和葱花调味。蔬菜汤富含维生素和膳食纤维,容易消化,适合各个年龄段的人食用。

清蒸鱼 选择新鲜的鱼,如鲈鱼、鲫鱼等,处理干净后在鱼身上划几刀,用盐、料酒、姜片腌制一会儿。将腌制好的鱼放入蒸锅中,大火蒸10—15分钟,取出后倒掉盘中的汁水,淋上蒸鱼豉油,再撒上葱花和热油即可。清蒸鱼保留了鱼的鲜美和营养,是一道健康又美味的菜肴。

□ 李伟 张雁

# 秋季降血压注意事项

医生手记

秋天,气温的波动容易扰乱血压,增加脑卒中、心肌梗死等疾病的发生风险。作为慢性病管理的重点人群,高血压患者如何在换季时做好健康管理呢?

## 血管也会“热胀冷缩”

当环境温度升高时,高温会抑制人体的交感神经兴奋,使外周血管扩张,导致外周血管阻力降低,血压便会下降。当环境温度降低时,人体的交感神经受到刺激,血管随之收缩,导致外周血管阻力增加,血压便会升高。

昼夜温差会导致高血压患者出现血压波动。秋季的午后,气温可能仍保持较高水平,但到了傍晚,气温可能会骤然下降。如果此时没有及时增加衣物,血管就会在一天内经历“扩张—收缩”的转换。长此以往,可能导致血管内皮受损,这是诱发清晨高血压的重要因素。

此外,秋季气候干燥,会导致人体血液黏稠度增加。这种变化与血压升高相互叠加,增加了血栓性疾病的发生风险。这些生理变化提醒我们:高血压患者的秋季健康管理,从某种意义上来说,就是要顺应温差作出调整。

## “加减乘除”原则

秋季,高血压患者可遵循“加减乘除”原则,为自己的健康保驾护航。

“加”强监测频率 高血压患者可将自测血压的频率从夏季的每周2次增加至每天1次。测量时间最好选择在清晨起床后1小时内(服药前、早餐前)和晚上睡觉前,每次测量3遍并取平均值,这样可以更准确地反映血压情况。若血压连续3天超过140/90毫米汞柱,患者应及时联系医生,切勿自行改变药量。

“减”少风险因素 在秋季,饮食和生活习惯的调整至关重要。高血压患者宜“减盐减油”,避免食用酱肉、腌菜等高盐食物,每天盐摄入量控制在5克以内。同时,高血压患者要避免在清晨进行剧烈运动,此时气温较低,冷空气刺激容易诱发血压骤升。高血压患者可以将锻炼时间调整至气温较稳定的午后,这样既能达到锻炼身体的目的,又能避免血压剧烈波动。

“乘”势改善生活习惯 秋季是调整作息的黄金时期,保证每晚7—8小时的睡眠,能有效稳定血压节律。在饮食方面,高血压患者可适当增加富含钾元素的摄入,如香蕉、菠菜等。钾能促进钠排出,辅助调节血压。此外,高血压患者要保持情绪平稳、心情舒畅,避免因情绪波动导致血压升高。

“除”去认知误区 “天凉了血压高些没关系”,这种想法是非常危险的。血压持续升高10毫米汞柱,脑卒中的发生风险就会随之增加。如果血压暂时下降,高血压患者也不可擅自减药或停药,以免引发反跳性高血压。需要注意的是,调整药量必须在医生的指导下进行。



专家提醒 王鹏

## 健身广场

# 久坐不动 当心伤身

□ 李晓

中医认为“动则生阳,静则生阴”,长期静止会导致气血瘀滞、阴阳失衡。研究表明,连续坐着超过4小时,身体衰老速度会显著加快。

## 久坐的伤害

骨骼肌肉从僵硬到变形 颈椎:低头办公时,气血在颈部瘀滞,出现脖子僵硬、转头时“咔咔响”;腰椎:腰椎长期受压,腰腹肌肉松弛无力,支撑力下降,容易引发腰肌劳损,严重时还会导致腰椎间盘突出;膝关节:久坐时膝盖弯曲,关节腔压力增大,会导致滑液循环障碍,出现怕冷、酸胀等早衰症状。

脏腑功能从失调到衰竭 脾胃系统:脾胃负责运化食物,久坐让肠胃蠕动减慢,食物积在肚子里,表现为腹胀、便秘,久而久之,可致免疫力下降、营养不良、脸色发黄;肺功能:久坐时呼吸浅而慢,肺部得不到充分扩张,浊气排不出去。同时血液循环变慢,长期可能出现心慌、气短。

气血循环从瘀滞到阻塞 下肢离心脏最远,久坐时双腿受压,气血被“堵住”,容易出现腿麻、凹陷性水肿。气血长期瘀滞还会导致“湿浊堆积”。

## 防护策略

给久坐设个“断点” 定时起身:用手机设置“起身闹钟”,每30分钟提醒一次。即使只是站起来伸个懒腰、走到窗边远眺20秒,也能促进气血流通。注意连续坐着不超过1小时。

把座位调成“养生位” 正确坐姿:腰部挺直,膝盖与臀部同高,双脚平踩地面。电脑屏幕应与视线平齐。腰后垫一个靠垫,可支撑腰椎,避免“塌腰”;穿着建议:穿宽松裤子和舒适鞋子。紧身衣会压迫腰腹,影响气血循环。高跟鞋会导致下肢受力不均,加重腿部浮肿。

坚持适度运动 餐后活动:午饭后不要立刻坐下,可站立靠墙10分钟,或慢走几圈。适度活动有助于脾胃运化,减少积食;饮食调整:少喝冷饮、少吃甜食。久坐易生湿,再摄入生冷油腻食物,会加重体内湿浊。



新学期 秦廷富

## 医生提醒

# 走出降脂治疗的误区

□ 李钦伟

血脂检查主要包含4个项目,分别是总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。很多患者在体检或者就诊时,看到血脂检查报告单上有一项或几项指标出现异常,常会感到困惑,甚至有些紧张。接下来,为大家梳理相关知识,帮您走出认知上的误区。

误区一:血脂检查的4项指标只要升高都不好,都必须进行治疗。

实际上,在这4项指标里,高密度脂蛋白胆固醇升高对人体是有益的。它能将人体内的胆固醇转运到肝脏进行分解,具有抗动脉粥样硬化的作用,所以也被叫作“好胆固醇”。而另外3项指标升高,属于血脂异常的情况。但这3项指标升高后是否需要治疗,要结合升高的原因、升高的幅度,以及是否存

见,改变生活方式是治疗血脂异常的前提和基础。

误区四:即便患了动脉粥样硬化性疾病(包括冠心病、缺血性脑卒中、下肢动脉粥样硬化等),只要血脂4项检查指标都在正常范围,就不需要或可以停用调脂药物。

调脂药物的作用不只是降低血脂,它还能起到稳定、逆转甚至消退动脉粥样硬化斑块的作用,进而防止斑块破裂,从根本上预防心脑血管病症的发生。

有患者使用药物后血脂已达标,但动脉粥样硬化形成的斑块尚未消除。若此时贸然停药,原本稳定的斑块可能会变得不稳定,甚至出现破裂,进而引发心脑血管事件。因此,使用调脂药物不能中途随意停止,对于因斑块形成导致血管狭窄的患者,应坚持长期服用他汀类药物。由此可

见,改变生活方式是治疗血脂异常的前提和基础。

误区四:即便患了动脉粥样硬化性疾病(包括冠心病、缺血性脑卒中、下肢动脉粥样硬化等),只要血脂4项检查指标都在正常范围,就不需要或可以停用调脂药物。

调脂药物的作用不只是降低血脂,它还能起到稳定、逆转甚至消退动脉粥样硬化斑块的作用,进而防止斑块破裂,从根本上预防心脑血管病症的发生。

有患者使用药物后血脂已达标,但动脉粥样硬化形成的斑块尚未消除。若此时贸然停药,原本稳定的斑块可能会变得不稳定,甚至出现破裂,进而引发心脑血管事件。因此,使用调脂药物不能中途随意停止,对于因斑块形成导致血管狭窄的患者,应坚持长期服用他汀类药物。由此可

## 寻医问药

# 眼结石的症状及防治

□ 罗兴中

眼结石并不罕见,只是因为它不危及生命,常常被人们忽视。当你经常感觉眼睛干涩、有异物感,仿佛眼睛里进了沙子时,很可能是因为眼结石的影响。

## 什么是眼结石

在临幊上,眼结石被称作结膜结石,顾名思义,就是长在结膜上的“小石头”,但它与通常理解的结石并不完全相同。

结膜结石并非真正的结石,它是由于脱落的上皮细胞、黏液和脂质等物质堆积而成的小硬块,通常呈黄白色,大小不一。

结膜结石多见于中老年人,尤其是患有慢性结膜炎的人群、长期佩戴隐形眼镜的人,以及长期暴露在风沙、烟尘等环境中的劳动者。

## 结膜结石的成因

结膜结石的形成与以下因素密切相关:

慢性炎症刺激 慢性结膜炎、沙眼等眼部炎症会导致结膜上皮细胞增生、脱落,形成结石。

泪液成分改变 干眼症患者泪液分泌减少或成分改变,导致泪液冲刷作用减弱,代谢废物容易堆积。

外界环境刺激 长期暴露在风沙、烟尘等环境中,异物容易进入眼睛,刺激结膜,增加结石风险。

不良用眼习惯 长时间使用电子产品、熬夜等不良用眼习惯会导致眼睛疲劳,泪液蒸发过快,增大结石形成的概率。

## 结膜结石的症状

结膜结石的症状因人而异,有些患者可能没有任何不适,仅在体检时偶然发现。而有些患者会出现以下症状:

注意用眼卫生 勤洗手,避免用手揉眼睛。

保持良好的用眼习惯 避免长时间使用电子产品,注意劳逸结合。

积极治疗眼部炎症 慢性结膜炎、沙眼等眼部炎症的患者,应积极治疗,控制炎症。

减少外界环境刺激 在风沙、烟尘等环境中,建议佩戴防护眼镜。

定期进行眼部检查 眼部检查十分有必要,尤其是中老年人和长期佩戴隐形眼镜者,应定期进行眼部检查,早发现、早治疗。

结膜结石有一定的复发率,尤其是慢性结膜炎患者。因此,患者在治疗后仍需注意用眼卫生,积极治疗眼部炎症,预防结石复发。