

## 生活百科

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侵扰。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，海安市中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瘀、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者，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，不妨尝试海安市中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。

徐婷婷 朱颖亮 贾冯翔

## 食疗保健

饭前喝杯水  
降糖又减肥

2024年一项研究显示，多喝水不仅能辅助减肥，还能降低肾结石风险，甚至可能改善头痛和糖尿病，而且，“饭前喝水”更有效！

## 饭前喝杯水降糖又减肥？

1. 饭前喝水有助于减肥
- 研究显示，与对照组相比，超重、肥胖参与者持续12周~12月在饭前喝水1500毫升，体重减轻幅度更大。

饭前喝点水，首先会因为增加饱腹感而减少进食；其次对食物的渴望会改变，因为有足够的水，身体会比较喜欢蛋白质，而不是令人发胖的碳水化合物。

## 2. 饭前喝水调节血糖

研究还评估了增加饮水量对空腹血糖水平的影响，结果显示，与对照组相比，干预组的平均空腹血糖水平有显著的下降。

虽然多喝水不能直接治愈糖尿病，但作为一种简单的生活方式调整，可以对血糖管理产生积极影响。通过这种方式，可以更好地管理血糖，预防糖尿病的发生和发展。

## 吃饭时喝水会稀释胃液？

我们经常会听到一种说法，“吃饭的时候不能够喝水，会稀释胃液”，这种说法准确吗？

北京大学公共卫生学院副研究员张娜介绍，我们平常吃饭时，吃进去的蔬菜或汤类本身也含有水分，因此正常的饮水并不会稀释胃液，不会导致我们对食物消化吸收能力降低。

## 健康喝水要记住这4点

1. 别等口渴再喝
- 不能靠渴不渴来判断是否需要喝水。当我们口渴时，身体内的水分丢失已有1%~2%。当水分丢失2%~4%时，机体在感到口渴的同时，已处于脱水状态，尿少、颜色呈现深黄色，这时工作和认知能力会有所降低。

## 2. 饮用温水最佳

专家介绍，对于一般人而言，饮用35℃~40℃的水最为适宜，与人体内的温度相接近，让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水，但最好不高于50℃。

## 3. 小口慢一点喝

建议的饮水方式是少量多次。把每天饮水总量分配在一天中喝，每次200毫升左右。平时没事时也随手喝一点，吃饭的时候也可以适当喝点水。

## 4. 别用饮料代替

很多人喝白开水总觉得“没有味道”，喜欢喝饮料，用喝饮料代替喝水。但过量喝含糖饮料易导致肥胖，进而带来更多的健康问题，还不利于牙齿健康。

据人民日报微信

# 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，大家或许还忽略了家里的一个烹调习惯，它也可能会影响全家人骨质疏松——多放盐！



## 骨质疏松有多大危害？

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，还是负责调和味道的最佳主角。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，建议从以下几个方面做起：

1. 用限盐罐或限盐勺。日常做饭菜肴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食品。

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。

据人民日报微信

据健康时报