

# 中国人的三大饮食问题

阮光峰

吃的健康是每个人的心愿，所以，我们每天都会花很多时间在选择健康的食物上面。然而，现实情况却是，我们吃的很多食物并不健康。

最近，英国权威医学杂志《柳叶刀》发布了全球饮食领域的首个大规模重磅研究——195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析。这项统计追踪了全球195个国家、从1990年到2017年的15种饮食因素摄入量趋势，分析了世界各国因为饮食结构而导致的死亡率和疾病发生率。结果显示，全球近20%的死亡案例是因为吃的食物不健康导致的。

在这个研究中，中国被点名两次。中国因饮食问题引发的死亡率在全球处于倒数第二档，比我们经常认为饮食不健康的美国还要高；2017年，中国因为饮食结构问题造成的心血管疾病死亡率、癌症死亡率都是世界人口前20的大国中的第一名。

我们在食物选择和吃饭时到底有什么问题？该如何调整？

## 中国人吃饭有什么问题？

从这次《柳叶刀》的分析来看，中国人的饮食结构主要有三大问题：盐吃太多，杂粮和水果吃得太少。

15大风险因素中，高钠饮食、水果和全谷物太少是最高三种。

研究数据显示，光是2017年一年，世界上因为高钠饮食而死亡的人口就有300万，



因为杂粮吃太少而死亡的也有300万，还有200万因为水果没吃够而亡。全球近20%的死亡案例是饮食问题导致的，在中国，这个比例更高。

## 如何改善我们的饮食？

从《柳叶刀》这个研究来看，饮食不健康对我们的健康影响真的很大，甚至可能增加我们的死亡风险。因此，平时注意饮食、吃的合理也尤为重要。

针对《柳叶刀》这个研究，建议大家平时在安排自己和家人的饮食时要注意以下三个方面。

### 1. 控盐限盐，减少钠的摄入。

建议大家平时少吃盐，有意识地避开过咸的食物，比如腌菜、火腿肠这些食物都要

少吃。自己做饭做菜少放盐，能大大降低钠盐摄入。同时，自己做菜养成量化的习惯，以计量的方式（比如定量盐勺）减少食盐的用量；多用醋、香料、柠檬汁等调味，代替一部分盐；多采用蒸、煮等烹调方式，少用爆炒、椒盐等方式做食物。另外，在选购包装食品时，注意看营养标签，尽量挑低钠产品。

### 2. 多吃全谷物，杂粮杂豆替代精米白面。

我国膳食指南建议成年人每天摄入谷薯类食物250-400克，其中全谷物和杂豆类（红豆、绿豆、芸豆等）50-150克，相当于一天谷物的1/4-1/3。

这些食物可以加到三餐中，比如早餐时喝碗小米粥、燕麦粥；午餐、晚餐时，可在白米中放一把糙米、燕麦等来煮饭；另外，杂豆也可以作为一部分主食。

### 3. 每天吃半斤水果，少喝果汁

建议大家天天吃水果。根据我国膳食指南建议每天应吃水果200-350g左右，也就是说每天要吃半斤。

如果担心吃水果长胖，可在餐前吃水果，利于控制进食总量；两餐之间吃水果，既能补充水分，又能获取丰富营养。

特别需要提醒大家，果汁不能替代水果，尽量吃完整的水果，少喝果汁，即使是纯果汁也要少喝。

## 健康话题

## 商场按摩椅不能随便躺

周莉

近年，商场里的共享按摩椅变得随处可见：只要用手机扫个码，十元、二十元就能按摩半个小时。无论男女老少，走累了都可以躺在上面按摩，有些人甚至还睡着了。其实这种共享按摩椅存在隐患，还需消费者注意。

第一、按摩椅无人看管，突发状况很难自救。2018年，在杭州火车站，一位女子在使用按摩椅后要起身离开，而披散的头发夹在按摩椅的缝隙中，无法脱身，幸亏旁边的男子第一时间帮她拔掉了电源，消防员随后到场解救才得以脱险。此外，还可能发生突然停电等突发状况，若软组织被夹住，不能及时松开，很容易造成损伤。

第二、公共区域摆放的按摩椅很难做到消毒及时和彻底，不卫生。共享按摩椅通常投放在机场、高铁站、电影院、健身房、美容院、商场、超市等人流量集中的地方。平均每台按摩椅上有超过10人就座，但并不会有人工作人员随时消毒，容易造成交叉感染，尤其在夏天肌肤裸露，人们出汗也多，更可能感染皮肤病。

第三、部分人群不适合坐按摩椅。共享按摩椅是以放松为目的设置的，并不是为了医疗、治病。对于大部分人，接受放松颈椎、腰、背的按摩是没有问题的。但特殊人群，如高血压、心脏病、骨折未稳定期、发烧、静脉曲张病人以及皮肤有破损、感染者不适合坐按摩椅。

按摩椅的机械按摩与人工按摩不同，虽有几个触点，但不能选穴、点穴和进行类似人工的动作。因此，按摩椅只能消除疲劳、减轻不适，起到放松作用，不会有治疗作用。而且它的力道不易控制，力道小了，作用不大，力道大了则会肌肉骨骼疼痛。依赖按摩椅来解决疼痛及其他医疗问题，是不可取的。

## 医生的话



## 露着脚踝，冻出一身病

赵艳

今年的初春乍暖还寒，无论南方北方，气候都明显异常。可依然有很多年轻人，上装是大衣羽绒服，下装却搭配着九分裤、船袜和运动鞋，有些人即使穿着长裤，也要卷起裤腿露出脚踝。暂且不说这种所谓流行的装扮是否美观合体，可从养生保健角度讲，百害而无一利。

中医强调天人合一、天人相应的养生之道。春季是养阳的起始阶段，尤其害怕损伤阳气，气温忽冷忽热的当下，保暖是此时养生第一要务，故民间一直有“春捂秋冻”的说法。中医理论认为，“人老腿先衰，腿衰足先寒”，脚是人的“第二心脏”，脚踝部位分布着淋巴、血管、神经等重要组织，春天虽然气温相比冬天有所上升，但寒气始退，气温变化无常，脚踝的皮下脂肪极其薄弱，很容易受到冷空气的侵袭，如果脚踝长期暴露于外，容易造成脚踝部血管收缩，寒湿之

## 健康常识

## 保健品能否缓解脂肪肝

吴培

**读者李先生问：**我父亲最近检查发现脂肪肝，有朋友推荐他使用某种护肝类保健品，说是可以治疗脂肪肝，请问靠谱吗？

**专家解答：**不靠谱。保健品不是药品，它顶多起到一定的辅助作用，依靠保健品来改善

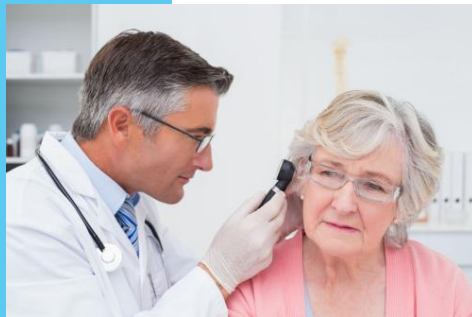
## 专家释疑

脂肪肝属于伪科学。对于具有敏感体质、肝功能异常的人来说，过度服用保健品还可能增加肝脏负担，适得其反。所以，想要控制和改善脂肪肝，要从引起脂肪肝的因素着手，调节自身的饮食结构和生活习惯。至于脂肪肝患者到底要不要吃药、吃什么药，应该遵循医嘱。

邪循经而入，影响下半身乃至全身的血液循环，导致关节炎、风湿、下肢循环障碍等病变。过多过早地裸露脚踝，机体难以适应，还会导致抗病能力下降，病邪趁虚而入，易引发各种疾病或使旧病复发。

对于女性，袜子越穿越短、长时间露脚踝这样的行为伤害更大。女性主阴，更怕冷，也更易受寒气侵袭。脚部是肝脾肾经络的起始地，脚踝部有一个十分重要的穴位——三阴交穴，之所以被称为“三阴交”穴，是因为它是足部的三条阴经，即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经相交的地方。三阴交穴位于小腿内侧，符合阴的特性，所以对于女性具有特殊的保护作用，能够维持年轻、延缓衰老、推迟更年期。穿短袜、露脚踝，也会使得三阴交穴受寒邪困扰，甚至进一步侵入肝、脾、肾三条阴经，而引起脾胃虚寒、脾肾阳虚，出现如腹痛、腹泻、消化不良等一系列症状。

因此，春季千万不要过早地裸露脚踝，要保护好自己脚踝、脚部，以免寒湿入侵而伤身。通常情况下，春天温度达到18℃以上且能够持续两周以上时间（期间不降温，不能有明显温差），才可以逐渐脱掉冬天的厚袜、长袜，换上短袜，像北京以及北方的一些地区，春季持续时间短，建议穿衣还是要尽量上薄下厚，做好足部的保暖，同时建议大家要坚持用热水泡泡脚，以助阳气升发。



## 七条自测老年耳聋

高志强

老年性耳聋是指听觉功能随年龄增长逐渐减退而导致的听力下降。有研究显示，老人中老年性耳聋的发病率高达30%-60%，而且患病数量逐年增高。由于患病人群基数大，发病率高，且有很多老人忽视听力损失的危害，放任其发展，导致了一系列不良后果。

导致老人耳聋的原因，除了听觉系统的自然老化，还与以下因素有关：遗传因素（使听觉系统易受损）、动脉粥样硬化（导致耳蜗微动脉阻塞）、摄入过多饱和脂肪酸（加重动脉粥样硬化）、糖尿病（导致耳蜗血管内皮增生，降低血供）、吸烟（加重动脉粥样硬化）、噪音以及耳毒性药物。

由于老年性听力损失是逐渐发生的，因此易被忽视。那么，该如何及时有效地发现自身的听力损失呢？老人可通过以下情况自检：

1. 在正常音量下看电视会听漏一些词语；
2. 鸟叫声听不见了；
3. 面对面交流时经常打岔或要求对方重复；
4. 在人多嘈杂的餐厅时很难加入对话；
5. 不分场所，说话的音量会不自觉加大；
6. 打电话不顺畅，经常要求对方提高音量；
7. 出现耳鸣、失眠、眩晕症状。

如果老人出现以上情况，就可能存在听力损失，应及时到医院进行专业检测和治理。

积极治疗基础病，有效防治糖尿病和心血管疾病可改善和延缓老年性听力损失；注意饮食，少吃高脂肪食物，避免抽烟、喝酒；避免接触强噪声，避免长时间或强音量使用耳机；避免使用耳毒性药物；定期检测听力。

根据听力下降程度，助听器成为老年性听力障碍的最主要干预手段。听力损失时间越久，大脑听觉言语中枢对声音的反应就越差，老人长时间听力损失不仅造成听力障碍，还会导致沟通障碍、心理障碍、出行安全等一系列问题。尽早配戴助听器可改善听觉状况、克服言语交流障碍、防止听觉语言中枢退化。

## 颐养天年



## 每天健步走，轻松活到八十岁

王兴旺

生命在于运动，运动有益长寿。美国心脏病学会第68届年度科学会议上公布的一项新研究发现，每天健步走（快走）可使70岁的人活过80岁的几率翻倍。

美国约翰·霍普金斯大学医学院研究员谢默斯·惠尔顿教授及其研究小组对6500多名70岁以上参试者18年间的医疗记录进行了深入分析。研究人员要求参试者定期在走步机或固定自行车上尽力锻炼，对他们的运动压力进行测试，并依据参试者的运动量及心脏病风险因素将其分组。在为期10年的追踪调查期间，39%的参试者离世。对比分析结果显示，每天进行健步走的人活过80岁的可能性是不运动者的两倍。即便考虑到心脏病风险因素，这一结果也依然成立。

惠尔顿教授表示，新研究结果表明，健身水平是预测寿命和健康的重要指标，临床医生可以将其纳入就诊流程中，通过询问老年患者的运动规律来评估他们的运动压力。这种诊断方法具有低成本、低风险和低技术的优势。专家表示，对没有高血压、高胆固醇、糖尿病和吸烟等心脏病风险因素的人群而言，如果不运动，其早亡风险也与有3种以上风险因素的人群相近。

## 医学发现