

食盐 历史大盘点

小小的一包食盐，掀起了好几起大浪，有爱盐的，有恐盐的。爱盐高峰时，人们疯狂抢购，出现了“只要是排队的，就是买盐的”奇葩现象；而恐盐时，各种荒诞的、吓人的论调都跑出来。我们一起来回顾一下：

食盐能预防“非典”

2003年的“非典”，引起了全民的巨大恐慌。不知是哪个“聪明人”认为：“非典”不就是“没典”？我们的食盐中不是有碘吗？那么吃有碘的食盐就能预防“非典”！一时刮起了全民疯抢食盐的高潮。这是一个典型的“碘”“典”不分、指鹿为马的笑话。

食盐能抗核辐射

2013年，日本福岛地震引起核泄漏，在我国也引起了一次心灵地震，担心核辐射会影响到我国。有传闻说食盐能抗核辐射，于是抢盐高潮再次出现。而谣言的起因竟是说食盐中的碘是非辐射碘，非辐射就能对抗辐射。

食盐碘含量太高，引起甲状腺癌

以上两起谣言稍有点科学常识的人都能辨别，但前几年热炒的“碘盐致癌”论，则显得有科学性了。随着人们生活习惯和环境的改变，国家标准也会进行适当的调整，如

2011年国家标准将食盐中碘含量从20-50mg/kg（毫克/千克）调整为20-30mg/kg，这本是正常的事情，却有人质疑道，是不是我们过去吃碘太多了？而碘摄入过多，会引起甲状腺癌，于是得出结论：我国居民过去吃碘太多，引起了甲状腺癌高发。其实，只要看一看国家食品安全风险评估中心的《中国食盐加碘和居民碘营养状况的风险评估》报告，就知道过去的碘摄入并未引起甲状腺癌高发。

食盐加亚铁氰化钾有剧毒

谣言并没有停止，有人就转换思维，炒食盐中的添加剂。不久前，一篇名为《关注可怕的食盐添加剂——亚铁氰化钾！》的文章在网上流传，说看到亚铁氰化钾，如果去掉亚铁二字，就是氰化钾，立即被吓死！实际上，正常烹饪不会分解出氰化物，退一步说，即使食盐中那么一点点亚铁氰化钾都变成氰化物，也极其微量，同时加热时也挥发了大部分。要知道，氰化物在许多食物中都天然存在，如杏仁、竹笋、核

桃、苹果等，含量比食盐中的亚铁氰化钾还高，更不用说吃的盐哪有吃的这些食物多呢？

低钠盐 = 夺命盐

食盐中还有什么可炒呢？有人又瞄准了低钠盐。研究发现高盐（氯化钠）摄入易引起高血压、心脏病等慢性疾病，为减少常规食盐中氯化钠含量，加入了30%左右的氯化钾。有人就认为，我们做菜是靠口感来加盐的，食盐中氯化钠低了，就会加更多的盐，因此，低钠盐不仅不会减少氯化钠的摄入，反而会增加氯化钾的摄入，而高钾摄入会引起肾病，呼吁全民抵制这种“夺命盐”。其实，氯化钾和氯化钠一样，都极咸，烹饪时可以减少氯化钠的添加，而钾的摄入，还有助于钠从体内的排出，双管齐下的结果，可明显减少高盐的危害。多摄入的钾也不可能导致肾病。

食盐的成分其实并不复杂，却闹出过这么多风波。希望大家都能从中吸取经验，不要盲目恐慌。

湖南省疾控中心理化科 冯家力



生活小妙招

蜡烛的妙用

爽滑抽屉 在木家具抽屉两边的侧板下面和抽屉滑道上用蜡烛擦一下，拉起来就会轻松得多。

防器皿生锈 搪瓷器皿落了瓷后易生锈，如果在落瓷处涂上一层蜡烛，便可起到防锈作用。

去熨斗污渍 熨斗的平面上如果有了污渍，可趁热用蜡烛擦一下，然后用干净的抹布反复擦拭，便可除去污渍。

除室内烟雾 室内有很浓的烟雾或烟味时，点燃几根蜡烛，便可迅速除去烟雾和烟味。

胡佑志

靓丽坊

秋日唇干舌燥 学会保养

在秋季，许多女性会面临嘴唇干燥的问题，下面是一些唇部保养的方法。

补充水和维生素 每天喝足8杯水，滋润唇部，补充流失的水分；同时，多吃水果蔬菜缓解干燥。

改掉舔唇的坏习惯 舔唇可能暂时解决唇部干燥的状况，但长时间下来会使双唇周围肤色变红，嘴唇变肿，形成慢性唇炎。因此这个恶习必须赶紧改掉。

涂抹润唇膏 在唇部涂上一层厚厚的润唇膏之后，可以用保鲜膜敷一下，锁住唇部的水分，注意在涂润唇膏之前先用湿热的毛巾敷一下嘴唇，效果会更好。

涂抹滋润型食物 可以早晚在唇部涂上厚厚的蜂

蜜，坚持十分钟以上，唇部会马上滋润起来。此外，将酸奶适当地冷冻一下，用棉签轻轻涂在唇部肌肤上，用保鲜膜包好，十分钟之后唇部就能恢复滋润。

按摩唇部，改善唇纹 适当的按摩能改善唇纹，先用两指轻轻压住上下唇部，从左到右或者从上到下按摩，用双指将嘴唇皮肤从中间向两侧托送，来抚平唇纹，再涂上润唇膏即可。

韩沐真



“秋冻”讲科学

“春捂秋冻”是前人总结出的保健经验，指的是在乍暖还寒的初春，不宜急于减少衣服，需要多捂一捂；到了气候渐凉的秋天，不要过早增加衣服，应该多冻一冻。其目的在于使人能顺应季节变换，有利健身防病。但这要讲究科学，注意因人而异，不能盲目从事。

慢添衣 眼下正值秋天，初秋时气温下降并不十分明显，不要一下子穿衣盖被太多，可以提高头面部、皮肤及鼻粘膜的耐寒能力；晚秋时早晚气温偏凉，但穿衣也要有所控制，最好有意识地让身体冻一冻，这样就顺应了秋天阴精内蓄、阳气内收的养生需要，同时也避免了陡然添衣增被太多而频频出汗导致的阴津伤耗、阳气外泄。

轻运动 健身运动也要讲究耐寒锻炼，冷水浴最符合“秋冻”原则，最好在秋季都坚持，不要间断。最简便的方法是每天用冷水洗手和洗脸，如身体、场地等条件允许，进行秋泳则更好。锻炼项目可根据各人不同年龄、体质、爱好等加以选择，但切勿“动”得大汗淋漓。特别在晚秋，当周身微热尚未出汗即应停止运动，以保证阴精的内收，不使阳气过多外耗。

莫盲目 “秋冻”要根据当地天气变化而定。一般情况下，日照温度在15℃-20℃时，正常人可适当减少穿衣；但真正到了接近初冬时，这一原则就不再适用。尤其在冷空气袭来气温骤降时，人们（尤其是病弱者和婴幼儿）应该注意及时添衣加被，防止身体受冻生病。

浙江省平阳县凤巢卫生计生服务中心
副主任医师 陈日益

相关链接

五类人不宜“秋冻”

需要注意的是，以下这些人应谨慎或不宜“秋冻”：

一、心脑血管患者 特别是到了深秋时节，气温变化大，温差、风速、气压都处于较大的波动状态，气候多变会引起人的皮肤、皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压相应上升，血液粘稠度增高，易诱发心绞痛、心肌梗塞、中风等病症，故心脑血管患者不宜“秋冻”。

二、患支气管炎、哮喘、肺气肿、肺心病的人 中医认为，秋季人的肺气旺，故秋季是养肺之时，同时也容易伤肺。因此，肺有毛病的人特别忌冷、忌风，不宜“秋冻”，并要及时增添衣被，注意防寒保暖。

三、有胃病的人 医学研究证明：胃肠道对寒冷的刺激非常敏感。尤其是到了深秋之后，气温往往变化无常，冷空气骤降频频出现，如果稍不慎或防护不当，就会造成旧病复发或病情加重。

四、婴幼儿 小儿为稚阴稚阳之体，正处在生长发育阶段，各组织器官功能尚未健全，自身调节能力较差，遇到寒冷等刺激，身体会很快发生不良反应，容易引起伤风感冒，诱发支气管炎、肺炎等疾病。

五、体弱多病的老年人 老年人随着年龄增加而机体却出现生理性衰退，尤其是年老体弱多病者，往往阴阳俱衰，全身抵抗力下降，御寒能力自然减弱，寒冷刺激可造成支气管和血管痉挛收缩，易致慢性支气管炎、支气管哮喘等呼吸道旧病的复发或病情加重。