

# 低钠盐是“送命盐”？不靠谱！

## 记者调查：朋友圈热门消息是“伪科普” 医生：低钠盐可防控高血压

“湘雅三医院急诊科发布最新信息：最近急诊高钾血症越来越多，追问病史，许多人都是用的低钠盐，因为低钠盐比普通盐贵，认为贵的就是好的。我们肾脏科医生，天天讲，就买最便宜的雪花盐，不能买低钠盐，低钠盐就是高钾盐，是送命盐，恐怕一般的医生也不知道，或者也没有注意，只有肾脏科医生特别重视。我是觉得这个要转的！确实息息相关。”

最近，湖南人的朋友圈流传着一个这样的消息。是真的吗？记者4月11日来到湘雅三医院相关科室求证，揭开消息的真伪。

### 医院回应：没发布过此类信息

在湘雅三医院急诊科，护士长肖涛表示，急诊科从来没有发布过此消息，“我们接诊过高钾血症患者，但都是尿毒症患者，并不是食用低钠盐入院的。”

“确实有挺多朋友看到这个段子产生了恐慌，向我咨询。”湘雅三医院肾内科副主任医师张柯告诉记者，“这个朋友圈里的‘肾脏科医生’肯定不是湘雅三医院的。”作为一名大型三甲医院的肾内科医生，他要向市民解释几个问题。

### 低钠高钾盐能不能吃

肾脏是人体排钾最主要的器官，对调控血钾浓度发挥着关键作用。如果摄入的钾不足，肾脏就会减少钾的排泄；如果摄入过多，肾脏就会将多余的钾排掉。

食盐里以钾代替钠的意义是，在食用同样咸味的饮食下，钠的摄取量已经减少很大一部分，同时也摄入了钾，钾的摄入还具有降血压、保护血管壁的功能。

可以说，只要是肾功能正

常的普通人，几乎不会发生高钾血症，除非把低钠高钾盐当饭吃。而肾功能异常的患者，则不建议用低钠高钾盐。

### 不管什么盐 湖南人都该少吃点

张柯医生介绍，我国成人高血压的患病率高达30%，我省更是高血压的高发地区，世界卫生组织建议每日食盐不超过6g，但对于“重口味”的湖南人来说，6g可能只是一顿饭的食盐量。尽管高血压的发病有诸多因素，但钠摄入过多和钾摄入过少无疑是重要的原因。

因此，为了降低高血压风险，湖南人都该少吃点盐。对于没有高血钾危险因素的人们，低钠高钾盐则是防控高血压的更好选择。

### 认准医学权威 远离伪科普

朋友圈中“不能买低钠盐，低钠盐就是高钾盐，是送命盐。”这句话只适用于某些肾功能异常的患者。2012年，国家卫计委等15个部委联合印发的《中国慢性病防治工作规划(2012-2015年)》要求各地推广低盐食品，并使用低钠盐。呼吁普通大众抵制低钠盐，与国家要求背道而驰，显然不靠谱。此外，朋友圈还有很多诸如此类的伪科普流传甚广，湘雅三医院呼吁广大群众，看科普还需认准出处，对于医学类科普，医院官方发布的才是权威。

湘雅三医院营养科营养师王萌提醒大家，《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2013版)中成年人膳食钾的适宜摄入量(AI)为2000mg/d。人体钾主要来自食物，如红豆、蚕豆、扁豆、黄豆、杏仁、冬菇、竹笋、紫菜、香蕉等均含有十分丰富的钾。

■记者 李琪 通讯员 蒋凯



近日，由省杂技艺术剧院创排的儿童杂技剧《森林奇境》在院内小剧场如约上演，人气爆棚。该剧是全国为数不多的一部杂技儿童剧，市场反响良好，吸引了不少外地杂技院团来学习交流，湖南杂技发展因此遇上了“奇境”。

通讯员 摄

## 长沙“小升初”特长生请注意 城区初中学校特长生招生项目公布

本报4月11日讯 长沙市城区“小升初”特长生招生即将启动，今天，长沙市教育局公布了2016年城区初中学校特长生招生项目，想通过特长生招生途径进入理想学校的学生一定得看仔细。

### 47所学校招特长生

长沙市今年具有特长生招生项目共有47所学校。各校的招生项目可以在长沙市教育局官方微信“长沙教育”查询。

据悉，特色学校招收包括外语类、艺术类和体育类。外语类特色招生学校有：长沙外国语学校、长郡雨花外国语学校、岳麓区外国语学校、湖大附中；艺术类特色招生学校有：长沙艺术实验学校、湖南艺术职业学院、11中艺术班、南雅中学艺术班；体育类特色招生学校有：贺龙体育运动学校。

### 20日至26日报名测试

4月20日至26日，家长和学生到有项目的初中学校自愿报名，并参加专业测试。

学生通过学校组织的面试、特长项目或术科测试后，经家长和学生自愿选择，招生学校与家长(学生)双方签订《特长生招生承诺书》。家长将与有项目的初中学校签订的《特长生招生承诺书》交毕业小学，毕业小学按录取学校分别进行汇总，将汇总表报区教育局，由区教育局汇总上交市教育局。同时，有项目的初中学校根据签订《特长生招生承诺书》的学生名单及时将信息录入《长沙市小学毕业生提前录取系统》，便于及时核对和系统查重。

已被初中学校录取的特长生，不再参加微机派位，不再参加任何学校的招生录取。

■记者 贺卫玲

### 就业连线

### 食品药品专业人才缺口大

本报4月11日讯 今日，湖南食品药品职业学院举办2016届实习生、毕业生供需见面会，来自省内外100多家食品药品行业企业提供了近4000个岗位。记者在现场发现，今年有很多“95后”大学毕业生将首入职场，他们在选择企业时，更看重企业提供的平台和良好的职场环境。

和一般院校下半年举办招聘会不同，湖南食品药品职业学院的招聘会一年比一年开得早，今年更是提前到4月上旬。该院副院长邓兴国介绍，目前食品药品专业人才相当奇缺，仅在湖南，未来3年，生物医药相关专业人才需求就超过10万人。“行业发展背景为学生的就业带来了福音。” ■记者 黄京

# 颈肩腰腿痛 膏药免费送 喝驴血治痛风 来电免费送

## 不花一分钱 来电免费用十天

名医秘制的膏药是国家正规批准风湿骨病专用膏药，精选二十多味野生藏药才，经三蒸九熬二十多道工序精制而成，无论您是酸麻胀痛僵的轻度骨病患者，还是不能站立行走，卧床不起的陈年骨病患者，使用后都有可能摆脱风湿骨病，变得健步如飞，能走能跑也能跳。

百行孝为先，为了替天下儿女尽孝，也为了让风湿骨病患者早日摆脱疾病折磨，即日起，名医秘制膏药免费送！如

果您或者您的家人正在忍受风湿骨病的折磨，赶紧拨打电话：400-826-9090 即可免费领取。全部由物流快递送到家，不花钱，不出门，让您不走冤枉路，不花冤枉钱轻轻松松享健康！同时还有机会获得权威藏医药专家最新骨关节病养生保健书一本。鄂医械广审(文)第2015050024号

每天仅限前100名免费领取。全国免费申领热线：

# 400-826-9090



特大喜讯：最新出版的《喝驴血治痛风》一书告诉您一种无需长期吃西药、降酸药、消炎药的全新绿色治疗痛风方法。你只要按书中指定的做，几天就能见证奇迹！这是真的事实，并非虚假夸张。

如果您或您的家人正在遭受着痛风疼痛的反复发作、尿酸居高不下、痛风石的折磨、甚至尿毒症的威胁，或者用尽了各种方法还没有

得到有效的治疗，还是反复发作，您只需拨打我们的免费申领热线 400-8446-120，一本《喝驴血治痛风》免费送到您手中！一个电话，就有可能改变您后半生的命运！

该书通俗易懂、图文并茂，详细介绍了传统藏医药与美国科技完美结合治疗痛风病，为广大疑难痛风患者的康复找到了一条全新的、高效的、安全的治疗方法，书中还收录了大量真实临床案例和治疗方法，便于患者对照治疗。目前已有数十万痛风患者，通过该书的科学指导获得全面康复，过上吃喝玩乐的健康生活。

本次向长沙市痛风患者赠阅500本，纯属免费赠阅性质，不收取任何费用，您只需一个电话，不花一分钱，立即掌握一种自己动手战胜痛风病的新方法。

免费领取电话：400-8446-120