每天吃盐标准再降1克

◆ 毛颂赞

2013年1月,世界卫生组织在一份声明中说:“成人每天的食盐摄入量低于5克”。世界卫生组织称，钠元素水平过高的人会面临高血压的风险，从而增加罹患心脏病和中风的危险。

我国是一个高血压大国，也是一个高盐饮食的国家,用盐量居世界之首。这种高盐饮食是长期形成的民族饮食习惯。据近年来各地饮食食盐摄入量调查发现,广东日人均食盐接近8克，上海10~12克，北京12~14克，东北地区18克。广东的高血压患病率是全国最低的,东北地区则是最高的,京津沪居中。说明我国居民食盐摄入处于长期明显超标状态,这对于国人的健康长寿非常不利。

早在1953年，美国的高血压学者梅涅利将含有较平时高出20~30倍的高浓度食盐的食饵喂食给10只小白鼠,结果其中4只出现了高血压,这就是“高血压——食盐说”的发端,是个非常有名的实验。之后,这个学说就在世界上逐渐发展起来。如今,食盐与高血压的关系早已为人们所关注。现在已经明确,盐的主要成分是氯化钠,吃盐过多可使人体摄钠增加,导致体内水钠潴留,血管壁敏感性增加,容易痉挛收缩,从而导致血压升高。患高血压的人多了,自然患中风的人也就多了,这“水涨船高”后患无穷!

上世纪,在我国对8省574县的调查研究中,曾发现胃癌死亡率与人均食盐消费量呈明显正相关。过去日本的北海道地区胃癌发病率很高,这与他们咸鱼吃得多、盐吃得多有关。自上世纪60年代起,该地区的膳食结构发生了变化,饮食习惯西方化,食盐减少,牛奶等乳制品增加,因而该地区的胃癌死亡率、高血压发病率和中风死亡率都呈同步下降。非洲的土著居民不用食盐保存食品,膳食中吃盐也较少,故胃癌发病也非常少见。

英国研究人士还发现,盐的摄入量越多,尿中排出钙和钾的量越多,钙和钾的吸收也就越差。这就是说,少吃盐等于补钙补钾。他们指出,少吃盐是补钙、补钾最经济实惠的方法,也是对健康最有益的方法。此外,国外很多研究也表明,饮食过咸会增加肾脏的负担,进一步引起排钠障碍,从而使血压升高、蛋白代谢紊乱,影响头发中蛋白的形成,使头发的颜色变淡变黄,甚至枯萎。

成人每天食盐摄入量不超过5克,世界卫生组织这一最新建议,乃是告诫世人要限盐,吃低钠的饮食,其意义是非常深远的。虽然,每日摄盐标准仅降低了1克,如果全球都能照此办理、实施,其收益将是不可估量的。这不仅有利于控制广泛流行的高血压及其并发症脑卒中等;有利于控制肥胖;有利于降低胃癌、骨质疏松、哮喘等病的发病率;也有利于控制心源性、肾源性或肝源性的各种水肿的发病率。

英国《柳叶刀》杂志所刊登的文章称,若慢性病患者减少食盐摄入量的15%,10年内全球因心脏病、中风及糖尿病致死的人会少1400万,同时可减少数百亿美元医药费,全球生产力的损失也能减少不少。

控盐是高血压病等慢性病预防的综合干预的重要措施之一,体现着一种健康的生活方式。要树立起限盐意识,饮食讲清淡,真正用好控盐小勺,限盐做好每只菜,尽量不要使每天食盐摄入量超过新标准。

风疹流行 儿童孕妇更需警惕

◆ 李鸿林

据报道，近日日本国立感染病研究所称，进入今年后日本风疹患者人数激增,已达1029人,比去年同期增加22倍。其中,孕妇的感染率非常高。为此,专家呼吁孕妇周围的人要进行风疹预防接种。

当前，我国风疹疫情也呈明显上升趋势，卫生部前不久公布的2月份全国法定报告传染病疫情显示，该月全国报告风疹病例2341例，比1月的2101例上升了11.42%,比去年同期的1001例上升了133.87%。当前已进入风疹、水痘及流感等呼吸道传染病易发季节。尤其,春季是风疹的高发季节,儿童密集的幼儿园和中小学校是风疹的主要发病场所。本病多见于1~9岁儿童。因此,公众一定要加强自身防护，尤其是学龄期和学龄前儿童及孕妇，切不可掉以轻心，需加强警惕。

风疹对孕妇的影响比较大,尤其是刚刚怀孕三个月以内的人不能患风疹，因为在该孕期内胎儿器官正在发育，病毒的侵袭很容易使某个器官发育暂停或错乱，导致先天性风疹综合征，很可能造成胎儿流产、早产或出生后婴儿出现多种先天性缺陷症状，而且这种先天畸形在新生儿出生后有时不能被立即发现,要到几周、几个月甚至孩子已三四岁时才逐渐显露。新生儿先天性畸形中5%以上是由于孕妇感染风疹引起。

风疹是由风疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，其主要表现是发热、皮疹。风疹患者、风疹病毒携带者,是此病的传染源。空气飞沫传播是风疹的主要传播途径，宫内及密切接触传染均有可能。患者或隐性感染者可以通过咳嗽、说话、打喷嚏等方式将带有病毒的飞沫排入空气中，当抵抗力低下的人吸入这种飞沫,就可能被感染。

另外，风疹患者粪便及尿中排出的病毒可污染食具、衣物、用品等发生接触性感染。孕妇可通过胎盘将病毒传播给胎儿，也可通过母乳喂养传播给新生儿。胎内被感染的新生儿，鼻咽部和大小便可排出病毒数周、数月甚至1年以上,因此通过与被污染的奶瓶、奶头、衣被、尿布直接接触也可传播。

风疹发病前5~7天和发病后3~5天都有传染性,起病当天和前一天的“毒”性最强,所以此时一定要多加防范。

风疹患者一般症状较轻，并发症少,如没有并发症,不需要特殊治疗,完全可以在家里隔离、休养,一般都能顺利恢复健康。仅有少数患者可并发中耳炎、咽炎、支气管炎、肺炎、扁桃体炎、关节炎或心肌炎、脑炎及肝炎等，个别患儿可同时合并脑炎、心肌炎及肝炎等多脏器损害,需及时送医院住院治疗,才能保证安全。

儿时学音乐 终身脑受益

◆ 屈象

科学家发现，在少儿时坚持每天学乐器数小时，未来将在多方面受益。除了掌握乐器演奏技巧,还将在未来几十年中，对大脑起保护作用,并可延缓大脑衰老。据《神经心理学》刊载的最新研究显示,即使成年时没能坚持练习乐器，到老年时对大脑思维保持清晰仍大有好处。

研究人员对退休职工进行智力测验时发现,在年少时学习过长笛、单簧管、钢琴、提琴或其他乐器者的测试结果，要比未学过乐器的人要来得好得多。专家表示,由于学习乐器需要经年累月的练习，也许会在大脑中形成一些新的资讯连接方式，来弥补因年龄增大而丧失的一些认知功能,缓解老化危机。

美国心理学会募集了70名年龄从60岁至83岁的健康老人,并根据其演奏乐器的经历分成三组:第一组没有受过音乐训练的人;第二组是有几年的音乐学习经历;第三组则是至少有10年音乐训练经历的人。参加者都有类似的教育和健康水平，没有患老年痴呆症的迹象。

第二、第三组大都属于业余爱好者水平，大约从10岁开始练习。其中超过一半的人弹钢琴，余下的演奏管弦乐器、击打乐器或铜管乐器。结果显示,学过乐器的人在许多认知测试中,比那些从未学过乐器,或是不会读乐谱(五线谱)的人结果都要好。且乐器水准高,学习时间越长者,认知测试分数越高。其在视觉空间记忆、物体认知适应新讯息方面,都较未学过乐器者来得强。

在第二、第三组中,尽管有半数老人仍然继续在练习乐器，但他们在认知测试中的表现并不比已停止练习者好。可见,从少年起学习时间的长短，要比老年时是否持续练习更为重要。研究结果表明,音乐活动对脑子认知功能的影响是长时效的,一生都将受益。

专家认为，开始学习音乐的年龄和学习持续时间是关键。大脑有一个最佳的学习可塑性时期，在那时候学习乐谱和乐器就容易得多。

如果经济条件不允许学习乐器，参加用乐谱（五线谱而不是简谱）来演唱的合唱队，也可事半功倍,不妨一试。

手机藏菌比厕所门把更脏

◆ 爱妮

每天与你的耳朵、鼻子、嘴和手“接触”的手机到底有多脏？美国最新研究发现，手机的肮脏程度堪比厕所的门把手。一部手机上的病菌有可能引发流感、传染性结膜炎或者腹泻。可惜的是,目前还没有切实可行的清洁方式和设备，可对触屏电子产品进行清洁。与电脑、钥匙、笔和固定电话相比，手机藏纳的细菌要多得多。

由于打电话时，手机与耳朵、鼻子和嘴“亲密接触”,这时手机的温度也恰好是细菌喜欢的。这些我们以为很私人化的东西,实际上对公众造成的影响远比我们想象中要大。

美国印第安纳州曼西市的实验室“HML Labs”对手机细菌进行了一项测试。结果显示,从芝加哥某办公室里随机抽选出来的8部手机，全部带有大量大肠菌群，且其数量之多已大大超过正常范畴。这意味手机受到了排泄物污染。这8部手机上大肠菌群数量约在2700个到4200个单位之间,而根据用水标准,每100毫升饮用水的大肠菌群数量,不能超过1个单位。

“HML Labs”对4种不同清洁方法进行了测试,包括用水擦、用酒精擦、使用玻璃清洁剂以及用专用的电子设备清洁湿巾擦拭。结果显示：酒精的效果最好，几乎消灭了100%的细菌；单用水擦在4种方法中的效果最差。

有技术人员推荐使用一种紫外线消毒棒，因为这种消毒棒所发射出来的射线可以在不接触手机的情况下杀死细菌,但此设备目前尚未投入市场。专家建议当前还是用酒精擦拭既经济实惠,又效果好,且无任何副作用。