

# 超五成人没能正确吃盐

## 国家推荐人均日吃盐6克,专家教你8招控盐

生活提示

### 橘皮泡脚功效大

现在正是吃橘子的好时节,那么大家知道吗?橘子不仅果肉具有很好的营养价值,而且橘皮也是有好的药效作用,下面一起了解橘皮的使用方法。

吃完橘子之后,橘皮先不要扔掉。橘皮具有杀菌、去风寒以及保湿、助眠去异味的作用。另外,平时的时候也可以用来洗头洗澡,它不但能够很好的去除身体的污垢,还能够帮助我们的肌肤进行滋润消除疲劳。

秋天气候干燥,皮肤容易失去水分,变得粗糙、没有弹性。橘皮中含有丰富的有机酸、维生素C以及精油成分,经过热水的浸泡,这些物质溶解出来,洗浴时就从张开的毛孔渗透进皮肤,刺激表皮下的毛细血管,促进新陈代谢;并且这些成分在皮肤表面形成一层薄膜,能防止水分蒸发,使肌肤光滑细腻。橘皮泡脚在冬天还有保暖效果,尤其适合体质偏寒、怕冷的人,对治疗初期风寒感冒也有良好的效果。橘皮还可护发,洗发后毛发光滑柔软。但是,橘皮性辛温,皮肤过敏的人,有发热、口干、便秘、尿黄等症状者慎用。

提醒大家,不要直接用鲜橘皮泡脚,因为它的表面有农药和保鲜剂污染,可能会刺激皮肤。橘皮需要处理一下,应先用清水冲洗掉表面的污物,浸泡30分钟以上;再放入碱水中(500毫升清水中加入食用碱5~10克)浸泡5~15分钟或者在淘米水中浸泡1小时左右;最后用清水冲洗干净,放在通风、阴凉的地方干燥1周。洗浴前把橘皮装入棉布袋里,再放入温水中,就可以享受清香怡人的橘皮浴了。

橘皮在保存了一年之后就成为了中药“陈皮”,它是具有很好的理气调中的作用,还有很好的燥湿化痰功效,可以用于治疗脾胃气滞而引起的一些消化不良、痰湿咳嗽以及腹胀满等。

### 7个妙招彻底除口臭

为什么这么多人都有口腔问题呢?口臭患者对于该疾病,应该有一定的保健知识。口臭问题的存在往往给患者带来较严重的影响,尤其是口臭虽不是什么大病,但可使人在社交中处于尴尬、难堪的境地。以下7个妙招教你彻底除口臭:

- 生吃食物,喝点果汁。生吃某些食物和喝果汁,有益减少消化系统毒素,进而有助于缓解口臭。
- 小米。健康谷物食品小米可以减少口腔细菌生长。在小米饮食中增加西芹和茴香,防口臭效果更好。
- 豆瓣菜。豆瓣菜含有丰富的叶绿素,具有清洁口腔及肠胃,促进消化的功效。
- 避免吃糖和精制碳水化合物。此类食物不仅会导致龋齿,而且会使胃肠道酵母及有害微生物增加。
- 药物与补剂。液体叶绿素、消化酶及抑酶胶囊等都有益清新口气。专家建议,进餐时服用消化酶,可促进食物消化分解,防止产生难闻气体。
- 嚼西芹。如果药物不宜,则不妨饭后嚼一嚼西芹,可有效去除口腔异味。
- 勤刷牙。每天刷牙2—3次,早晨还要刷刷舌头。使用牙线清洁牙缝也很重要。另外,应该定期看牙医。发现牙病,应及时治疗。

### 自拍多了影响记忆

我们肯定都干过这样的事:掏出手机拍日落或美食。这么做是在记录自己的生活,避免记忆消逝。随着拍照手机之类设备的广泛流行,拍多少照片才算太多?我们拍的照片是不是太多了?据外媒报道,日前,费尔菲尔德大学心理学教授Linda Henkel研究发现,拍照会影响人的记忆。

为了抓住某一瞬间,人们拿出了相机,但几乎不用动脑,以至于错过了眼前正在发生的事情。这种现象被称为“摄影损伤效应”。但今天的摄影不仅仅为了记忆,还有了社交的属性。摄影的主要作用已从纪念特殊事件和回忆家庭生活,变成了与他人交流、塑造自我身份、强化社会纽带的方式。

“大家知道,记忆是重建的。显然存在这样一种可能:我们可能会在重建记忆时使之更加符合自己拍摄的照片,或者符合别人拍摄之后向我们展示的照片。”英国华威大学心理学副教授Kimberley Wade说。

究竟应保持什么样的拍照频率呢?除非你是专业人士,Henkel建议最好限制拍照次数。

(本报综合)

日前,由中国疾病预防控制中心营养与食品安全所主办的“中国居民盐相关知信行调查”广州地区结果发布。调查结果显示,广州地区居民对盐与健康的基本知识掌握不足,仅有不到一半的人知道每日推荐食盐摄入量为6克,且对高盐高钠食物、控盐的方法上认知欠缺,虽然大多数人听说过控盐勺,但家中并没有使用盐勺的人比例很低。过半数的人外出就餐从不或不经常要求少放盐。



### 发现一

#### 超五成人不知食盐推荐摄入量为6克/日

调查发现,随着全社会对慢性非传染性疾病的关注程度的提高,以及政府出台和落实一系列的健康干预策略和措施,广州地区居民的盐与健康基本知识虽有一定程度的了解,但仍存在掌握不足的情况。

在被调查人群中,不到一半的人知道我国成人每日推荐的食盐摄入量为6克和盐当中的“钠”对健康有影响,并有一部分人不知道长期吃比较咸的食物,会增加高血压的患病风险。

### 发现二

#### 极少人能准确辨认出高盐食物

只有3.8%的人能全部辨认出五种高钠调味品(味精鸡精、酱油、酱类、豆腐乳、花生酱、沙拉酱),其中对花生酱、沙拉酱知晓情况最低,仅11.3%,其次为味精、鸡精。

而对于常吃的“看不到的盐”(牛肉干、话梅、薯条、挂面),只有0.5%的人能全部辨别,对龙须面的含盐情况知晓率最低,为8.8%,其次是奶酪,为13.0%。

# 当面膜遇上“荧光剂” 美白还能怎么办?

据国家食药总局官网日前通报的国家化妆品监督抽检结果显示,标示为“纤回堂强力特效祛斑套装”等8批产品不符合规定,其中7批不合格项目均为“汞超标”,还有一批次“检出甲醛”。这么多的产品都被检出出了问题,尤其是很多爱美女士的日常必需品——面膜,也危机四伏。笔者走访商场发现,所有面膜的成分标注,除尿囊素、透明质酸、维生素等主要成分外,均未提及是否添加荧光增白剂。

●**荧光剂或伤害皮肤、肝脏**  
“如果仅是一般护肤,可从正规渠道选择品牌产品,如涉及皮肤治疗,应找医生诊断、遵医嘱。”广州现代医院整形美容中心龚曙芳主任强调,美白祛斑有风险,凡是打着快速见效旗号的,都应警惕违规添加了禁用成分或禁用成分超量。

“面膜加荧光剂是为了达到美容增白的效果,如果贴完就白,或者是贴完就感觉肤色

亮起来的话,那个化妆品就很可能有问题。因为事实上,面膜一般都只有补水的功能,要迅速达到美白的效果,是不可能的。”据她介绍,大家生活中经常用到的查看真假纸巾的小验钞笔、验钞紫外线灯,就可以用来帮助鉴别面膜;只要把面膜放在黑暗处用它们来照射,若散发出蓝色荧光,就很可能添加了荧光剂。

有专家认为,如果让荧光剂长时间接触皮肤,容易刺激表皮引发过敏;荧光剂一旦进入人体,有可能聚集在肝脏,造成伤害。此外,由于荧光增白剂吸收紫外光后会形成一种光敏效应,光敏感的皮肤一旦沾到高浓度的荧光增白剂,皮肤就可能过敏、瘙痒,严重的甚至有患皮肤癌的潜在可能。

●**美肤请谨慎选择正规机构**  
美肤白肤,敷面膜有用吗?龚曙芳认为,排除体内水分不足的情况,皮肤干燥缺水,都是因为皮下深层透明质酸的流

失导致的,使用外敷的方式效果很有限。传统的护肤品、面膜等,功效只能停留在表皮层,在表皮形成滋润膜,但洗脸后,滋润膜被洗去了,水嫩效果就会消失,维持时间短不说,有时皮肤还会出现油腻感,不是真正饱水清爽舒适的水润感。

“如果要美白祛斑,则要到正规的医学机构针对患者自身做个性化治疗。”龚曙芳称,很多求美者将生活美容机构和皮肤医学机构混为一谈,随便选择生活美容院做皮肤医学项目,其实,祛斑美白还是应该去医疗机构进行。

进入秋冬季,是美白嫩肤的好时机。一来治疗后需要防晒,此时外界紫外线强度下降,利于防晒;二来秋冬出汗少,利于皮肤恢复。

### 8招帮助“一把厨”控盐

人因中风和冠心病死亡。

目前,我国居民72.1%的钠主要来自食用盐,8%来源于酱油,20%来源于鸡精、味精、酱等其他调味品和挂面、牛肉干等食品。而食盐的主要来源还在家庭烹调,整个家庭的“一把厨”是家人健康的舵手,更应该掌握膳食多样、清淡少盐的健康原则。对此,中山大学预防医学研究所副所长、公共卫生学院营养学系主任蒋卓勤教授给大家减盐支了8招:

●**谨记每天食盐摄入量。**  
●**尽量减少含盐高的调味品:**味精、酱油。  
●**提味可用醋、辣椒、花椒、葱、姜、蒜。**  
●**出锅时再放(撒)盐。**  
●**凉拌菜可现吃现拌盐。**  
●**肾功能正常,可用含钾的“低钠盐”。**  
●**新鲜食物自己做菜,少吃加工的熟食。**  
●**婴幼儿辅食:婴儿无盐,幼儿少盐。**

### 发现三

#### 仅四成人家有控盐勺,会用低钠盐

调查对象中显示,虽有74.9%的人听说过控盐勺,但这其中,仅有42.4%的人确定家中有控盐勺,有控盐勺的人中,仅一半会在日常做饭时正确使用。虽有84.2%的人听说过低钠盐,

