

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们。  
电话：3155705  
电邮：rbcscdk@163.com  
本期话题：号称“零添加”的食品真的更安全、更健康吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院营养科主任田雪。

食品「零添加」≠安全健康

本报记者 康宁

“食品添加剂越少就越安全健康”，这是当下不少人的想法。于是，“零添加”成为很多人选择食品的标准。那么，“零添加”的食品真的存在吗？对此，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

记者走访市场发现，“零添加”涉及的食品种类广泛，从饮料、调味品到速冻食品、奶制品等不一而足。

“零添加”到底是一个什么概念呢？很多人认为，“零添加”就是食品中没有添加剂，不含糖类、甜味剂、色素、防腐剂、香精香料等。

“食品添加剂是调味、保质的需要，现代食品生产加工离不开食品添加剂，真正‘零添加’的食品几乎不存在，所谓‘零添加’只是商家宣传的噱头。”沧州市中心医院营养科主任田雪说，商家宣传的“零添加”对消费者存在误导，国家市场监督管理总局起草的《食品标识监督管理办法（征求意见稿）》中提到，在食品标识上，对于食品中不含有或未使用的物质，不得标注“不添加”“零添加”等字样。

有人觉得自己在家炒菜做饭就能远离添加剂，其实炒菜做饭使用的各种调料也含有添加剂，比如酱油含有焦糖色、山梨酸钾、苯甲酸钠等食品添加剂，食盐中含有抗结剂，食用油中含有抗氧化剂等。正是因为这些添加剂的作用，食用油放久了才没有“哈喇味”，食盐在夏天也不容易结块。

“有时候添加适量的食品添加剂，反而可以减少和消除食物制作过程中的有害物质。”田雪举例说，在腌制食物时，适量添加抗坏血酸，也就是我们俗称的维生素C（维生素C在食品添加剂中被称为抗坏血酸），可以有效降低亚硝酸盐的含量。众所周知，长期食用亚硝酸盐有致癌的风险。

事实上，食品添加剂只要在规定的范围和用量下食用是安全的，人们无需过多担心。

田雪建议，人们在购买食品时，要科学对待、理性辨识，不要迷信所谓的“零添加”。同时应加强自我保护意识，多了解食品安全的相关知识，仔细看配料表和营养成分表，了解食品的本质和营养价值。不购买颜色过艳、味道过浓、口感异常的食品，减少加工食品摄入，尽量选择天然食物，简单烹调，避免添加过多调味品。

此外，对于其他某些成分“零”含量的食物也要注意甄别。比如，“零脂肪”食物可能含糖量比较高；“零糖”是指不含蔗糖（甘蔗糖和甜菜糖）和淀粉糖（葡萄糖、麦芽糖、果糖），但可能含其他糖类替代品，比如麦芽糖醇、山梨醇、木糖醇等。



今天是我国高血压日。国家心血管病中心统计显示，目前我国平均每4个成年人就有1人患高血压，患者年龄呈年轻化趋势，25岁至34岁的年轻男性中高血压患病率已经超过20%。

做好自我管理  
别让血压坐上“过山车”

本报记者 康宁

一半人群不知道自己患上高血压。

“高血压患者如果不能得到规范诊治，容易诱发心脑血管疾病，一旦出现并发症则不可逆转。”李阔提醒，人们应早筛查、早发现、早治疗。

警惕高血压年轻化

如今，高血压已不再是中老年人的“专利”。

日前，30岁的小陈在体检时被查出心梗，幸亏救治及时，才脱离危险。医生说，小陈发病的原因，是血压控制不稳。

两年前，小陈就被查出有高血压，但是他认为自己年轻，也没觉得身体不舒服，就没遵医嘱服药。

生活中，这样的例子不胜枚举。

“人们常常认为高血压等慢性病是老年病，如今，患者却越来越年轻化。”李阔说，人们很少能够直接感受到高血压，特别是年轻人认为自己身体好，不太在意血压变化，等身体出现问题时，病情可能已经到了比较严重的程度。不久前，小王突然眼底出血，视物模糊，到医院一检查是高血压导致的并发症；也有“90后”患者因高血压引发更严重的疾病，如中风、心梗甚至是心源性猝死。

“中青年人群患高血压的原因多与遗传、肥胖、压力大、神经紧张和饮酒等因素有关。当年轻人出现高血压时，一定要排除继发性高血压可能，如甲亢、嗜铬细胞瘤、原发性醛固酮增多症等。”李阔说，相较于老年人，中青年人群高血压知晓率、治疗率、控制率较低，而且男性低于女性。

李阔提醒，通常人们到了35岁左右就要高

度警惕高血压、高血糖、高血脂等问题，以及由这些问题导致的心脑血管相关疾病，也要警惕多病共发的情况。

怎样防治高血压

“防治高血压，生活方式很关键。”李阔说，规律作息、不熬夜、控制体重、戒烟戒酒，这是大家熟知的防治高血压的方法。

“在饮食中，要特别注意钠和钾的摄入量，这两种元素对血压有重要影响。”李阔介绍说，高血压患者应限制钠盐摄入量。肾功能良好者推荐选择低钠富钾盐。与普通盐相比，低钠富钾盐可以显著降低血压。

“当然，科学运动也有利于降低血压。”李阔表示。

血压控制良好的高血压患者，推荐以有氧运动为主、抗阻运动为辅的混合训练，同时结合呼吸训练和拉伸训练。

高血压患者不宜做憋气和爆发力强的运动，例如俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等。对大多数的高血压患者来说，规范的药物治疗不可或缺，在运动过程中不要随意停药。

此外，按时监测血压是评估血压水平、诊断高血压以及观察降压疗效的有效方法。只要确诊高血压，患者就需要每天早、晚各测量2次到3次血压，遵照医嘱科学服药，切勿擅自增药、减药、换药，以免耽误病情。

近半数人不知自己有高血压

“我没有感觉到任何症状，没想到一体检还高血压了。”“原来血压控制得一直比较好，但这几天天一凉，血压又上去了。”最近气温下降，不少人反映自己血压升高。

“天气变化对血压的影响很大，尤其在季节交替之时，人体受到冷空气的刺激，全身血管收缩增强、心跳加快，从而导致血压上升。”沧州市中心医院神经内二科主任李阔说，有的高血压患者前期没有明显症状，认为不用治疗，其实这是错误的。如果人们长期处于高血压状态，会损伤心、脑、肾等器官和全身血管，等症候明显时，可能已经出现了严重的并发症，甚至危及生命。

日常生活中，人们如何判断自己是否患上高血压？

据中国高血压防治指南修订委员会发布的《中国高血压防治指南（2024年修订版）》（简称《指南》）指出，在未使用降压药的情况下，诊室血压≥140/90毫米汞柱；或家庭血压≥135/85毫米汞柱；或24小时动态血压≥130/80毫米汞柱，白天血压≥135/85毫米汞柱、夜间血压≥120/70毫米汞柱的人群，都属于高血压人群。

《指南》最新数据显示，我国年龄≥18岁的成人高血压患病率为27.5%，并且患病率随年龄的增加而显著提高。近年来，中青年人群的高血压患病率上升趋势明显。与此同时，高血压患者的知晓率、治疗率和控制率分别为51.6%、45.8%和16.8%。也就是说，近



日前，在运河区团结小区社区日间照料中心门前，沧州市中心医院心脏康复科、神经内科、眼科、糖尿病内分泌科等科室医生，为社区老人进行了免费体检。图为义诊现场。  
邹泽宁 潘君君 摄

年轻人扎堆做“牵引” 保护颈椎更需放下手机

本报讯（记者尹超）前几天，30岁的陈先生去医院做颈椎电动牵引，发现诊疗室里还有几个年轻人正在接受治疗。此前，他曾在社交平台上看到一张年轻人扎堆在医院做颈椎电动牵引的图片，没想到在医院里看到了相似的画面。

近年来，颈椎病年轻化趋势明

显，不少年轻人深受颈椎病困扰。据相关调查，20岁至40岁青壮年颈椎病患病率高达59.1%。“我知道低头玩手机、看电脑，相当于脖子负重25千克。做完治疗，医生也会嘱咐要保持正确坐姿、多做运动等，但我还是做不到放下手机，也很难坚持运动。”陈先生说。“有些‘低头’是因生活工作的需要，

难以避免，但长期坐姿不良、低头玩电子产品、缺乏锻炼等，是年轻人颈椎出现问题的重要原因。”沧州中西医结合医院康复推拿科主任陈华说。

除了去医院做理疗外，还有不少年轻人选择了各类缓解、治疗颈椎病的“装备”。“护颈神器”、环状颈托、带颈椎按摩功能的电动按摩

科学调整身心  
元气满满“开工”

本报记者 康宁

长假结束，人们结束悠闲舒适的假期生活，回到日常紧张的工作状态中。由于心理和生理上的惯性，不少人出现倦怠不适的症状。如何尽快回归？专家为你支招。

清淡饮食  
缓解肠胃不适

节日里，亲朋欢聚，大吃大喝，不醉不归……各种聚会似乎成了不少人假期的“标配”。

“平时工作忙，没时间，好不容易放个长假，亲朋好友自然要相聚，喝酒也就免不了。”小张说，每次聚会后，他的胃总要难受几天。

“假日期间，是胃肠疾病的高发阶段。”沧州中西医结合医院消化内科主任李卫民说，近期接诊的患者，多因饮食过于油腻或饮酒过量出现腹胀、消化不良、腹泻等胃肠疾病症状。

也有人假期吃多了，上班后突击减肥、不吃东西。“这种做法也不可取，易伤胃肠，可适当吃些蔬菜水果等粗纤维食物。”李卫民说。

“长假后要注意调整饮食结构。”李卫民提醒。

胃肠功能不好的人群，可适当食用含有益生菌的食物，如每天一瓶酸奶，同时多按摩肚子，帮助消化。近期天气多变，李卫民建议市民注意保暖，避免肠胃受凉。

规律作息+适当运动  
调整生物钟

“7天假期，有5天是凌晨2点后入睡、中午才起床的。”市民李先生说，假期里，他追剧、打游戏、旅行，经常一不留神就熬到后半夜了。

不少人节假日会熬夜，再加上路途奔波，生物钟被打乱。李卫民说，熬夜会对身体造成多种损害，比如会使人免疫力降低，易患感冒等呼吸道疾病、胃肠炎等消化道疾病。

“节后要及时调整作息，晚上最好不要在床上玩手机，早睡早起。”李卫民说。

“假期我倒是没熬夜，但大部分时间都在家里宅着，也没怎么运动。”“90后”小吴说，在家就是玩手机，有时候睡了一天还是感觉很疲惫。

李卫民说，人们长时间躺在床上不动，气血运行会变慢，营养物质到达身体各部分的速度也相应减慢。节后，要适当动起来，比如进行跑步、打球等有氧运动。

工作量化  
应对节后疲惫

“感觉还没玩儿够，真不想上班啊！”……一提到上班，不少上班族就心情烦躁，有的还出现身体不适。

沧州中西医结合医院心理门诊主任韩庆林表示，假期里，大部分人处于放松状态，生活规律被打乱，尤其很多年轻人晚上不睡、早晨不起，长假结束后回到工作环境后，没有及时调整好身心，从而出现身体不适，如疲惫、心里烦躁、恐惧上班等问题。

“调整生物钟，注意劳逸结合，恢复正常的作息时间表，并且提前做好工作计划，让身心尽快进入工作状态。”韩庆林说，工作量化是应对焦虑的好办法：明确每天的任务，保持正常的生活和工作节奏；对工作要积极主动，如果身边有消极怠工的人，尽量不要在一起，避免相互“传染”。

