

消除“突触”，治愈自闭症

美国哥伦比亚大学一项新研究发现，与正常人相比，自闭症儿童及青少年的大脑内存在过多“突触”。一旦用药物消除这些多余突触，自闭症症状便可有所改善。研究者汤国梅说，实验中，给患自闭症的小鼠使用一种名为雷帕霉素的药物，小鼠大脑神经细胞的自噬和突触剔除状况均得到改善，从而扭转了小鼠的自闭症行为。不过，雷帕霉素副作用很多。尽管如此，这一发现仍有助于探索治疗自闭症的新策略。



成人每天最多吃一啤酒瓶盖盐

(上接B01版)

本报记者 徐洁 陈晓丽

我省人均食盐量超标一倍

去年，台湾媒体报道了一起“盐”导致婴儿死亡的案件，新北市三个月大女婴“细细”猝死，检警介入侦办后，证实是女婴的保姆多次在奶粉中加盐，导致其高血钠症死亡。对婴儿来说，盐等同于毒药，由此看来并不夸张。

一岁以内的孩子每天钠的科学摄入量仅为1克，吃的蔬菜和基本食物里就能达到，不需要再单独吃盐。有实验证据表明，生命早期是盐与血压关系的关键时期。

对成人而言，居民膳食

指南推荐每人每天食盐摄入量不超过6克，特殊人群还应减少食盐的摄入，比如高血压患者、儿童、老年人。

实际上，大多数人在不知不觉中吃进身体的盐就超标了。2011年，我省减盐防控高血压项目基线调查发现，我省居民每人每天盐摄入量高达12.7克，在全国属于高盐地区，我国农村食盐量12.4克，高于城市，北方又高于南方。

山东省立医院中医科主任医师司国民说：“对于有轻度高血压者，美国关于营养和人类需要委员会建议

应控制在4克，这个标准对我国患有心脑血管病者也是适宜的。”对高血压患者而言，每天少吃3克盐，不仅有利于血压下降，还可以提高降压药物疗效和减少药物用量。

肾脏病患者水肿明显、血压高时，每日最多1-2克盐，或不吃盐，病情平稳时，也应低盐饮食，每日3-5克盐。

如何知道我们每天吃进去多少克盐呢？司国民为大家支了两招，600毫升的普通啤酒瓶盖，正好盛6克盐，每人每天吃盐不要超过一瓶

盖。一可乐瓶盖正好盛10克盐，家庭人口多时，可用可乐瓶盖量取。

另一种方法是，记下买盐的日期和食用天数。比如，买400克食盐后，记下购买食盐的日期，吃完后，再记下日期，那么你就知道400克食盐吃了多少天，以及人均粗略的食盐摄入量了。另外，还要注意一个问题，酱油也是盐的主要来源，酱油中食盐含量为18%左右，将酱油用量乘以18%，即得出人均通过酱油摄入的食盐量。将此量加上食盐量，便是你家中每人日均食盐量。

家庭这样控盐最有效

饮食习惯不同，盐的食用来源也不同。我国居民摄取的盐80%来自烹饪时放入的食盐，或者含盐较高的调料，如酱油、黄酱、豆瓣酱等以及用盐来腌制的食品，如北方的咸菜、南方的咸鱼、腊肉等。家庭中，如何做才能有效控盐呢？

1 少放盐，循序渐进

少放酱油，酱油每10毫升约含食盐1.5克；少放味精，味精不咸，但味精的主要成分是谷氨酸钠，每克味精相当于食盐0.2克；用醋、辣椒、花椒、葱姜蒜等调味品及味道浓郁的蔬菜(如西红柿、洋葱)来提味；出锅前放盐，较少的盐即可有明

显的咸味；凉拌菜吃前再放盐。

2 使用控盐工具

1啤酒瓶盖=6克盐，小盐勺=2克盐，大盐勺=6克盐。

3 多吃新鲜蔬菜水果

钾离子可以缓冲钠盐升高血压的作用，可多吃富含钾的食物帮助排钠。富钾食物如菠菜、海带、紫菜、木耳、山药、马铃薯、橘子、香蕉、葡萄等。

4 少买加工食品

尽量买新鲜食物自己制作菜肴，少买超市的加工食品。因为有些酸甜味的加工食品中含有大量食盐，当

加入大量糖和醋后会掩盖咸味，对这类食品要慎食。

5 合理使用低钠盐

低钠盐具有低钠补钾的特点，其氯化钠含量(70%)低于普通食盐(99%)，更适合高血压、心脏病患者食用，对健康人群亦有长期的预防保健作用。但低钠盐并非多多益善，做菜时若用太多低钠盐，就失去了使用低钠盐的意义。低钠盐钾含量高，肾脏病患者、高钾血症患者不宜使用低钠盐。

一般来说，老年人以吃低钠盐为主，可以适当换换钙盐和硒盐；孕产妇和儿童以锌盐为主，并可以不定期

吃些钙盐、硒盐；青少年以钙盐为主，配合一些锌盐、硒盐；中年人最好把几种盐交替着吃。

6 警惕“藏起来的”盐

调味品：味精、酱油、番茄酱、甜面酱、辣酱、腐乳等。腌制食品：咸菜、酱菜、咸蛋等。

熟肉制品：香肠、酱牛肉、火腿、烧鸡、鱼干、汉堡等。

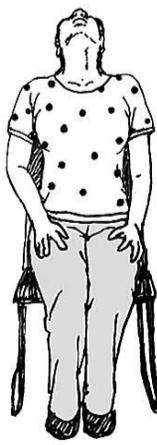
方便快捷食品：方便面调料、速冻食品、罐头食品等。

零食：甜点、冰激凌、薯条、话梅、果脯、肉干等。它们虽然以甜味为主，但里面同时含有较多食盐。

办公室瑜伽(二)



①-②



③-④



⑤



⑥

动作/资深教练 周峻 图/金红 文/徐洁

在办公室以僵硬的姿势坐了一天，腰酸背痛，久而久之，肩颈、腰椎的不适都找上门来，身材也日渐臃肿。利用休息间隙，不妨来做做办公室瑜伽吧。这是针对缺少运动的办公室上班族设计的瑜伽动作，减压且健身。通过一系列简单科学而又非常合理的瑜伽动作，来帮助缓解工作压力，治疗和预防常见的“办公室综合征”。

本期，资深瑜伽教练周峻演示的是颈背伸展式。在动作过程中，应注意保持背部平直。

- ①吸气，左腿抬高。
- ②呼气，两手抱住左腿小腿，紧贴腹部。
- ③左腿复原。
- ④吸气，尽量仰伸颈部。
- ⑤呼气，上体前倾，使腹部贴近大腿。
- ⑥身体复原。

头条链接

教你读懂食品标签中的含盐量

在超市选购食品时，食品包装中通常没有标示含盐量，仅标示含钠量。山东省立医院中医科主任医师司国民说，食物中的含盐量其实是含钠量再折算成氯化钠的数据。

计算公式为：食盐的当量=食品中钠的当量乘以2.54。

盐味饼干每100克中钠的含量为749毫克，合计含盐量为1902毫克，即食用一包盐味饼干，盐的摄入量就已经达到了人均每日食盐摄入量的1/3。与盐味饼干含盐量相当的还有薯片，非油炸原味薯片每100克中含钠782毫克，油炸原味薯片每100克中含钠681毫克，均相当于一天合理食盐量的30%左右。

除了人们能品尝出来的盐味食品外，一些无法靠嘴判断盐分的食品同样含有比例不低的盐。比如，玉米切片面包每100克中含钠374毫克，合计含盐量为950毫克，相当于一天合理食盐量的15.8%。

相对于以上这些品类，人们熟悉的方便面、豆制品、番茄酱等的含盐量就更加值得关注了：一包海鲜方便面，因其面饼和调料包中都含盐，每100克样品中共含钠1902毫克，合计含盐量为4837毫克，相当于一天合理食盐量的81%；原味豆干每100克中含钠1336毫克，相当于一天合理食盐量的57%；每100克番茄酱含钠1278毫克，相当于一天合理食盐量的54%。

(徐洁)

我来帮您问

非均匀性脂肪肝需要治疗吗

1、我是一名42岁的女性，一直没有孩子，去医院检查为宫颈糜烂，请问宫颈糜烂是否与不孕有关？

济南市妇幼保健院产科副主任医师刘翠英：宫颈糜烂是大家通俗的说法，医学上来讲是宫颈炎。宫颈炎有一定的自愈能力，只要症状不是非常明显就不需要治疗，如果特别严重就要进行药物治疗。宫颈糜烂和不孕症没有关系，与输卵管粘连有关，可以去做个通水试验，如果输卵管完全不通，可以试试试管婴儿。

2、前不久体检，我的体检报告上写着“非均匀性脂肪肝”，请问是什么意思，需要治疗吗？

山东大学第二医院肝病科博士刘峰：非均匀性脂肪肝是否需要治疗要看肝功能情况，如果转氨酶水平正常，不需要药物治疗，多采用行为治疗，也就是说在生活习惯中加以注意，健康饮食把体重控制在正常范围，适当多运动。如果转氨酶水平高于正常值，就不再单纯是脂肪肝，就是脂肪性肝炎了，如果不严重，建议先行为治疗半年观察，如果转氨酶很高，就需要药物治疗。此外，脂肪性肝炎属于系统性疾病，同时还可能伴随血脂、血糖、心血管系统问题，建议全面检查。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问，请将问题发至电子信箱：qlshengming@163.com，或拨打96706120热线电话，也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信，我们将竭力帮您寻医解惑。

(陈晓丽)