

夏天乏力，真是缺盐惹的祸？

——高温季节健康膳食三问（二）

□ 范志红

营养课进行时

进入三伏天，总有人感到头昏乏力胃口差，做啥都无精打采；也有人感到特别虚弱，下床就站不稳，去医院检查，除了血压低，也没发现什么问题。这是咋回事儿呢？营养专家告诉你，如果没什么疾病，这就要考虑一种可能性：身体缺盐了！

别小瞧盐的力量

盐是氯化钠，钠和氯都是生命所必需的物质。尤其钠，对神经和肌肉的紧张性有着重要贡献，对维持体液的渗透压也是必需的。没有足够的氯呢，肌肉紧张度下降，人就没力量。神经紧张度下降，人就无精打采。体液渗透压太低，身体就无法维持水分。没有足够的氯呢，胃酸产生不足，胃蛋白酶无法达到最大活力，就容易出现食欲不振、消化不良等问题。

三伏天气炎热，出汗会损失大量的盐。如果真的出汗量大，含盐食品摄入又偏低，的确实会导致肌肉无力、食欲不振、消化不良、恶心头痛、脉搏细弱等症状，甚至发生低血钠昏迷。

在我国古代很长一段时间中，盐都是一种需要政府控制的重要战略物资。不过我国盐资源丰富，海盐、湖盐、岩盐、井盐市场

供应极为充足，人们做菜加盐几乎是随心所欲。所以，如今经常出现的不是缺盐问题，而是吃盐过量的问题，故而健康专家一致提倡减盐生活。

按《中国居民膳食营养参考摄入量（2013）》的数据，我国对钠制定的成年人预防慢性疾病的建议量是5克盐（2000毫克钠），适宜量是3.5克盐（1400毫克钠）。各国营养专家从未提倡完全不吃盐。

过度减盐就是“灾”

健康专家为何担心吃盐多？因为现在有家为让食品口味足、吸引人，加上防腐抑菌的需要，熟食、零食中的钠含量高得可怕，把人们的口味变重了。我国的钠摄入量平均值换算成食盐已接近10克，北方地区超过12克。

健康界号召的“三减三健”中包括减盐行动，就是希望人们把日常过高的盐摄入量降下来。适当降低吃盐的量，有利于降低高血压、冠心病、脑卒中、胃癌、骨质疏松、肾结石等疾病的风险。

降低到多少呢？对大部分人来说，努力目标就是那个为预防慢性疾病设定的建议值，即每天5克盐。不过这个5克盐的前提是，环境温度适宜，没有大量出汗。

有趣的是，冬天冷出汗少，多数人口味反倒重，吃盐太多，容易造成血压上升；夏天热，出汗损失的盐多，却偏偏懒得做菜，

经常用瓜果、饮料、甜食凑合一餐，使盐摄入量较低，从而出现缺钠现象。比如吃半个西瓜摄入大量钾，却不吃盐摄入钠，那么钾钠比值就会上升，有利于血压的下降。对高血压患者来说，这固然是一件好事，但对血压偏低人士来说，可能就会因为血压过低，脑供血不足，造成头晕乏力，站起来的时候眼前发黑等情况。有些更年期女性，天气不热时都经常大量出汗，衣服都能湿透，还热衷于减肥，常常水果代餐不吃饭菜，夏天就更容易出现缺钠现象。

也有些中老年人，因为医生要求限盐，回家就加码执行，做菜长期不放盐，结果出现低血钠昏迷。如果不是查电解质，都不知道是什么原因造成的。实际上，虽然每天5克盐有利于防病的证据很充分，但并不需要继续再往下降。有研究表明，低于每天3克盐，乃至低至0.5克盐的饮食，并不会给预防心血管疾病带来好处，甚至有些负面结果的报告。

天热要适当给身体补盐

气候炎热，出汗多，钠损失大，必须要每天吃咸味食物，只吃水果、喝菜汁是不行的。如果出汗多，摄入量还必须增加。汗液中的钠浓度平均为2.5克/升，在炎热环境下中等强度劳动4小时，可丢失盐7—12克。所以高温作业人员和暑期坚持户外训练的运动员，都需要补充含有电解质的液体，比如



7月18日，浙江宁波，北仑区白峰街道外峙岛上，盐工正顶着烈日收盐。（视觉中国供图）

加盐的绿豆汤、加盐的绿茶、电解质饮料等，因为他们的出汗量都很大。

每餐喝些咸味的蔬菜汤会很有帮助，它既能补水，又能补钾，还能补钠；如果带点酸或带点辣，就更开胃了。比如番茄鸡蛋汤、鸡汤煮冬瓜、青菜丝豆花汤、疙瘩汤、酸辣汤之类的汤都很适合夏天喝。这里必须提醒一下：只要是咸/鲜味调味品，都是含钠的。包括酱油、黄酱、大酱、甜面酱、豆

豉、虾酱、蚝油、腐乳、鸡精、味精、市售各种调味酱等，都可以起到补盐的作用。

总之，盐吃得太多会成为慢毒，盐吃得太少也会致病。身体出汗多就多吃点，出汗少就少吃点。千万不要陷入“要么拼命吃随便吃，要么一口都不吃”的极端行为误区当中！

（作者系中国营养学会理事、注册营养师、中国农业大学营养健康系副教授）

毛南族：高温湿热善吃瓜

□ 单守庆



“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根。”这个关于吃的民谣，在蔬菜较多的毛南族地区广为流传。

位于广西西北部的广西壮族自治区环江毛南族自治县，聚居毛南族6万多人，占全国毛南族总人口的50%。雨热同季，遇有高温天气，潮湿闷热。他们和毗邻县以及贵州等地的毛南族人，在防范高温湿热时有一个简单又见效的好办法，就是多吃瓜：黄瓜，补水第一瓜；苦瓜，降火第一瓜；丝瓜，养颜第一瓜……

夏天到来，各种瓜果相继亮相，应有尽有，吃法也多。作为人口较少的山居民族，毛南族的民族语言为毛南语，通用汉文。日常生活中，除了他们对瓜的口头传播和文字记录外，还提倡高温湿热天气要多吃瓜。

西瓜——清热解暑。西瓜有“瓜果之首”的美誉，还被喻为“天然白虎汤”，是消暑、解渴、利尿的佳品。

冬瓜——补水降脂。冬瓜被称为“夏季第一瓜”，可药食兼用，能润肺生津、清胃热、除烦止渴、解毒排脓，并有利通小便、消除水肿的功效。

黄瓜——利水利尿。经常食用黄瓜，利于排除胃肠内的腐败食物，降低胆固醇。以嫩黄瓜当水果吃，唇焦舌燥、喉咙干渴的感觉就会减弱或消失。

苦瓜——清热祛暑。苦瓜具有清热祛暑、明目利尿、降压降糖、解劳清心的功

效。苦瓜虽外表粗糙，但通体碧绿透明，苦味过后有一种沁人心脾的清香回味。

笋瓜——补中益气。笋瓜味淡性平，入脾、胃经。吃笋瓜能补中益气、清热凉血、止咳化痰，益力气，对脚气、痈疽疮疡、无名肿毒有食疗作用。

丝瓜——益气血通经络。丝瓜是甘凉之品，入肺、肝两经。吃丝瓜能清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络、美容养颜。

研究毛南族饮食生活，可以从每年农历九月初九的南瓜节说起。家家户户把收获的大南瓜摆满楼梯，供人观赏；组织起来的年轻人走门串户，评选出外观、质地俱佳的南瓜王，主人乐于切瓜成块，和小米同煮，众人分享，其瓜子留作来年的种子。自明代南瓜从墨西哥到中美洲一带传入我国后，年复一年，种瓜得瓜。南瓜美食经常出现在招待客人的餐桌上：南瓜饼、南瓜粥、南瓜汤、

自制茶饮，给夏季一片清凉

□ 文/图 董 云



入夏以来，各类饮品成为刚需。然而，市面上各种高甜、冰冷的饮品，稍有点养生常识的人都会退避三舍。研究表明，虽然甜味可以让食用者感到格外愉悦，但长期摄入高甜饮料，会增加龋齿、超重肥胖、血脂异常和2型糖尿病的发生风险，还可能会诱发高血压和非酒精性脂肪肝。

当你从冷饮店接过那杯期待已久的饮料时，不难发现里面有超过1/2的冰块。很多人的体质决定了夏季不宜直接食用冰镇食物。中医认为，这会导致湿气侵入人体，可能会出现手脚冰凉，甚至长出结节、囊肿等有形之物；西医则认为，这会使人胃的胃黏膜下血管收缩、黏膜层变薄，出现黏膜水肿和糜烂。相信大部分人都会有兴高采烈地从热气腾腾的户外进入空调房，从冰箱里拿出饮料一饮而尽，但又立即胃疼到冷汗直冒的遭遇。

其实，你可以自制身体所需的茶饮。前不久，大家为热播电视剧《梦华录》中的宋代点茶之美津津乐道，其实有深厚传统文化底蕴的编剧还向观众展示了一种叫

饮子的饮品。这种在古代指经煎泡而成饮料、汤点的熟水，即茶汤，想来就是现代“奶茶”的祖先了。

如果配有紫苏，则叫紫苏饮子。我们可不能小看了这道被宋仁宗钦定为“最佳消暑饮品”的茶饮。那么，现代人如何才能把这道离我们有900多年之久的茶饮做出来呢？配方很简单，只需三五片紫苏叶，一片陈皮，两片鲜姜，放入水中一起煮，水沸后再煮1分钟左右即可。如果不喜欢姜的辛辣味，可以适量加入一两块冰糖，放置至室温即可饮用。这道饮子独特的香味以及微涩中带甜的口感，相信会让你有一个健康而别致的夏日体验。

当然，如果你觉得紫苏叶这种材料不容易获得，也不喜欢把它放进煮茶壶里，那么笔者就推荐一款配方及冲泡方式极简的茶饮——柠檬红茶。顾名思义，其配方即柠檬和红茶。操作方法为：第一步，将一个清洗干净且削去两头至稍稍露出果肉的柠檬放入茶壶中的茶滤，此步骤需要注意的细节是果肉朝上；第二步，将红茶3—6克轻轻地放在柠檬上；第三步，将烧开的水缓缓地倒在红茶上，让其经由茶而至柠檬的通路，流入壶中。待水注满茶壶后，你可以根据自己的口感调整浸泡时间。喜柠檬味浓一些，就增加浸泡时间，但通常3



分钟足矣。最后取出茶滤。此时，你只需静待茶饮降至室温即可饮用。

从养生的角度来看，柠檬与红茶相配，正好契合了中国茶长期以来形成的配伍习惯——红茶的滋味醇厚回甜，配上柠檬特有的酸味，让汤汁完美地呈现出酸甜可口的口感，在炎炎夏日里，不失为一款能够诱人的茶饮。

笔者每次用此法冲泡柠檬红茶茶饮时，都会有一种冲泡咖啡的感觉。如此说

来，茶、咖啡能够成为世界性的饮品，在于它们很多方面是相通的。

时值暑期，在家里自制一款安全健康且顺应时节节气的茶饮，不仅能消暑解渴，还能凝神静气。如果能让家人特别是孩子加入其间，也许还能让他们收获一种新的劳动技能。

（作者系中国农业大学出版社副编审、中国科协农业科普创作专业委员会委员）

乡 谚 俚 语 话 三 伏

□ 梁永刚

十豆棚瓜架十

五黄六月腌臢热。腌臢是豫中方言，即齁齁，看似掉渣的老土语，却道出了三伏天上蒸下煮的特性。此乃俗语，也有雅言，东汉刘熙《释名》解释：“暑是煮，火气在下，骄阳在上，熏蒸其中为湿热，人如在蒸笼之中，气极脏。”细品，意思和“腌臢热”差不多。

“到了三伏，没有路数”。豫中三伏天，天无纤云，地无凉风，人热得藏没处藏，躲没处躲，恨不得一头扎进水里。三伏天不串门儿，也是豫中乡村的老规矩。旧时豫中民居的主房堂屋，多为坐北朝南的三间土坯房。屋子低矮，房檐伸手可触，后墙又没窗，进入伏天，闷热难挡。乡人管午伏叫“歇晌儿”，男人们掂张草席，寻个凉荫地一

铺，枕块砖头，倒头就睡。女人们却没这般酒醉，白天外面热，除了下地干活，基本上在屋内待着，顶多是到门前屋后纳凉小坐。到晚上，暮色遮掩，村妇们便自由多了，可以跑出去吹风纳凉，躺在门外的软床儿上小憩。热时，大人们穿得少，孩子们更是嫌热，一根线也穿不到身上。庄稼人识字不多，文化不深，但重礼仪、知礼数，春夏秋冬季串门子，抬脚就走，推门就进。一到三伏天，除非遇到万不得已的事情，通常情况下是忌讳到别人家串门子的，有事多在门外议，有话多站街上说；若是非去不可，哪怕两家关系再好情分再近，也不能推开院门，径直进屋，连个招呼也不打。

侍弄了大半辈子庄稼的农人，心里比谁都清楚，三伏天热不是赖事，越热庄稼长得越好。你别小看那些连自己名字都不会写的老农，说起种地的庄稼经，那可是一套一套的。我的祖父就是这样的老把式和乡村哲

人，虽然不识几个字，但随便说出口农谚和老土话，譬如“小暑热得透，大暑凉飕飕”“小暑雨如银，大暑雨如金”“伏不受旱，一亩增一担”“伏天多雨，多打玉米”“大暑无酷热，五谷多不结”“大暑不暑，五谷不鼓”……蕴含着农耕文明、生活智慧和丰富的朴素辩证法思想。

俗语也好，土话也罢，妙就妙在俗和土，贵就贵在真和实，是不识字的老农原汁原味没有加工过的乡谚俚语，是土生土长沾着泥土气息的野花野草。他们不需要文绉绉、高大上，要的是听得懂，记得住，用得上，一句顶百句，阐明大寓意。以“小暑不见日头，大暑晒开石头”为例，日头乃方言，指的是太阳，这个农谚犹如大白话，大人小孩都明白其中的意思，即小暑不热大暑热。夸张是农谚惯用的修辞手法，也是其传播之广深受欢迎的秘籍所在。石头是世上坚硬之物，若是能

将石头晒得开了花，足见大暑时节太阳的毒和辣。

我家祖宅门前有几棵大树，再往南去是一片庄稼地。一到夏天，祖父最爱坐在树阴下纳凉，和村人聊天。三伏天，晌午头，没有一丝风，人如坐在蒸笼里，有年轻人嫌热，牢骚满腹，嘴还不干净，咒骂该死的夏天。祖父似乎没有听见高一声低一腔的骂声，只顾摇着手里的老蒲扇，眼瞅着不远处的玉米地，慢悠悠地念叨着：“该热不热，五谷不结；该冷不冷，人生灾病。”祖父无意批评这个孙辈年轻人的无知和浅薄，老人家走过的桥，比他走的路都多。祖父也是从年轻时候走过来的，栽了多少跟头，吃了多少亏，才让老人家明白了敬畏天地的弥足珍贵，才悟出了天人合一的诸多妙用。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）

盛夏的海南海口烈日当空，骄阳似火。第二届中国国际消费品博览会（以下简称消博会）开展4天来，参展商、采购商和专业观众的热情和户外的温度一样持续“高涨”。记者观察到，展会现场刮起的消费市场“绿色”升级版，为炎炎夏日增添了一抹独特的“风景线”。

绿色消费也称“可持续消费”，是适应社会发展水平和生态环境承载能力的新型消费方式，绿色消费也是理性消费、健康消费。在消博会现场，随处可见低碳、环保的元素。在时尚珠宝精品展区，一件全球首发的项链“矿工的眼泪”，以多种合成环保材料为基础，传递出品牌环保理念；憨态可掬的吉祥物——来自热带雨林的极度濒危动物海南长臂猿，意在唤起大众积极参与地球保护；时装周展区、餐饮服务区等采用大面积的绿植、构件式安装；无纸化参会、低碳交通出行，消博会彻底实现运营“智慧”再升级……

消博会作为中国首个以消费精品为主题的国家级展会，新品云集，国内外企业“同台竞技”，大批体现绿色、环保、可持续发展理念的产品“首发首秀”争相上演。展馆内可持续消费体验空间互动区，不少观众排队体验骑单车点亮绿色灯带。户外展区，一台具有完全自主知识产权，并且加入了低碳环保设计理念，专为北京冬奥会中国代表队打造的雪蜡车，现场圈粉无数。在服务消费展区，戴尔科技公司为消博会带来的全新ALIENWARE外星人等全系列家族成员，吸引不少年轻观众驻足追捧。

“PC电脑消费最明显的变化是绿色、低碳，环保消费理念正悄然升温。年轻人越来越理解可持续发展的重要性。”戴尔科技集团全球资深副总裁王利军接受记者采访时表示，“戴尔率先使用由妥尔油——一种源自造纸工艺的副产品，制成的生物塑料，用于生产 Latitude 5000 系列和 Precision 3560、3561 系列。作为循环经济的推动者，戴尔还将不断推陈出新，进行技术和产品创新。”

在国内省市自治区展区的内蒙古展台，多个绿色优质农畜产品和天然有机食材品牌企业参展。展厅负责人告诉记者，内蒙古自治区商务厅充分借助消博会这一国际贸易平台，鼓励企业组织绿色低碳产品参展，优化对外贸易，着力践行生态优先、绿色发展理念，推动特色消费品参与国内、国际双循环。

安永大中华区气候变化与可持续发展服务主管合伙人唐嘉欣认为，“随着社会与各行业加入体系化绿色变革，消费者也已逐渐将‘可持续性’作为购买的重要考量因素。”

在消博会重要活动第二届可持续消费高峰论坛上，众多业内人士和专家纷纷表示，随着“双碳”目标的推进，作为社会经济活动中的企业个体，正以 ESG 指标（即环境 Environmental、社会 Social 和治理 Governance）更有效地实现核心竞争力建构、商业价值实现和社会责任坚守之间的平衡。而此次论坛，全球可持续消费倡议再迎一批新伙伴的加入，既有欧莱雅等国际知名品牌，也有李锦记等百年企业。

“消费作为经济发展的基础性推动力，牵引着经济、社会、城市、产业变革向更绿色、更便捷、更新颖不断升级。海南将成为可持续消费的创新试验地。”普华永道中国 ESG 可持续发展市场主管合伙人倪清说。

消博会唱响低碳主旋律「绿」

□ 科普时报记者 王祝华