

健康故事汇▶▶▶

## 上海雏鸟成长为草原雄鹰

熊建 乔立刚

弥留之际，张凤仙叮嘱巴特尔：“我还是希望你回上海找找亲生父母。”

巴特尔说：“我的心就在草原。”巴特尔是汉族人，他的蒙古名字是草原额吉（蒙古语，妈妈）给他起的。60年前，他和另外5名汉族孤儿，一起来到了张凤仙家。

那是上世纪50年代末60年代初，中华大地经历了罕见的自然灾害。上海、江苏等地的一些孤儿院因为粮食匮乏陷入困境，幼小多病的孤儿的口粮成了问题。

善良宽广的内蒙古大草原向他们敞开了怀抱，3000多名嗷嗷待哺的孤儿来到草原。牧民们纷纷骑着马，赶着勒勒车，有的甚至奔波几百里，到育儿院申请领养这些“国家的孩子”，接回自家的蒙古包，像对待亲生儿女一样精心照料。

1961年，张凤仙在内蒙古镶黄旗哈音哈尔瓦公社卫生院当护理员。有6个汉族孤儿被临时安置在卫生院旁边的学校里。蒙古族的张凤仙打心眼里喜欢这些汉族小家伙，和在畜牧场工作的丈夫道尔吉商量：结婚至今还没有孩子，咱们收养他们吧，一定能够养活好他们。这一承诺，就是一辈子。

那个物资紧缺的年代，有一年春节前夕，政府特批给3000孤儿每人5斤大米，领米地点在百里外的化德县。张凤仙赶着牛车出发了。寒风刺骨，大雪纷飞。额上米，她

急忙往回赶。寒冷、劳累、饥饿阵阵袭来，张凤仙再也坚持不住了，靠着牛车瘫坐在雪地上，昏昏沉沉地睡去。一阵寒风袭来，张凤仙睁开双眼，拍打身上的积雪，赶着牛车又出发了。

三天三夜，张凤仙回到了家。看着6个孩子大口大口地扒拉着香喷喷的米饭，张凤仙笑得眼睛眯成一条缝。

生活在南方的孩子吃不惯草原上的果条和炒米，张凤仙把家中的面换成米，做饭饭给孩子们吃；孩子们喜欢吃饺子，张凤仙向别人学习怎么包饺子；张凤仙夫妇一句句地教他们说蒙古语……孩子们逐渐融入了家，融入草原，爱上了奶茶和羊肉。

岁月不饶人，当年还不到30岁的张凤仙逐渐头发白了，背佝偻了。而6只小鸟已经长成了草原的雄鹰。巴特尔考进了南京气象学院，黄志刚在当地物资局当采购员，党玉宝、毛世勇参加了军，其木格当了邮电局话务员，高娃考进了南开大学。

孩子们长大后，全部都选择回到草原，成为草原的建设者。而张凤仙却积劳成疾，1991年离开了人世。

蒙古族没有立碑的传统。但是，兄妹6人却给他们的蒙古族父母立了一座碑。墓碑上刻着：“慈父道尔吉，慈母张凤仙。”



图为张凤仙收养的6名汉族孤儿。

资料图片



这张合影拍摄于1982年，6位孤儿已经长大成人，成家立业。中坐者为张凤仙和道尔吉。

资料图片

吃出健康来▶▶▶

## 这7类人尤其要少吃盐

吴佳

“盐是百味之首”，没有盐，再好的厨师也做不出美味的菜肴。随着我们身边的美味越来越多，盐过量带来的健康风险也越来越大。

过多的盐（钠盐）会升高血压，而高血压是发生心脏病和中风的首要危险因素。同时，高钠饮食是食管癌、胃癌、脑卒中、心血管病、高血压等疾病的高危因素。世界上大多数人都吃盐太多，而中国是“重灾区”。世界卫生组织和中国营养学会都推荐每日食盐摄入量不要超过5克，而据最新调查，中国人的人均食盐摄入量超过了10克，是推荐量的两倍。

少吃盐，应该成为健康共识，而下面几类人更要少吃盐。

## 1、经常头疼的人

有最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天，结果发现，每天吃8克盐的人比那些吃4克盐的人头疼次数多1/3以上。想让你突然头疼的经历，是不是那天的菜盐放多了？

## 2、容易水肿的人

人体内的水分滞留情况和钠的摄入密切相关。有研究表明，钠的摄入量过多会引起水肿、头疼、腹胀等一系列症状。尤其对女性来说，月经前几天，情况会更加明显。

## 3、肠胃不好的人

摄入大量含盐量高的食物会使胃里保护性黏液的黏度降低，从而降低它对胃壁的保护作用，使胃壁更容易受到伤害，导致胃病的发生。长期大量摄入高盐量的食物也会增加患胃癌的风险。

## 4、皮肤差的人

由于渗透压的作用，当摄入大量盐以后，身体中的水分会减少，排出身体的水分会增加，从而会导致皮肤缺水，不利于保湿。

## 5、慢性咽炎的人

过量的盐会导致咽喉黏液增加，使嗓子更加干涩不清。咽喉经常发炎或者患有咳嗽的人，一定要减少盐的摄入。包括瓜子、油炸花生等表面含有大量盐的坚果炒货也要少吃。

## 6、肾病和高血压患者

肾脏是钠排出体内的必经通

道，盐分摄入过量会加重肾脏的负担。而过量钠也会引起高血压。因此，肾脏不好的人、高血压患者都要少吃盐。

## 7、骨质疏松的人

有句话说得好：“少吃盐等于多补钙。”当盐摄入量过多的时候，身体会努力把多余的钠排出，但同时也会增加尿钙的排出量。这会加重骨质疏松。

那么问题来了，我们炒菜时控制不住自己颤抖的双手，到底该怎么减盐呢？

烹饪和准备食物时，少放盐，同时减少使用咸的酱料和调味品（如酱油、汤料或鱼露）。

做菜的时候，适当使用酸味调料，增加你对咸味的敏感度。同时少用甜味调料，因为甜味会掩盖咸味。最后放咸味调料。这样调料能停留在食物表面，减少用量。

避免食用含盐量高的零食，尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。

使用罐装或干燥的蔬菜、坚果和水果时，选择不添加盐和糖的品种。不在餐桌上摆放盐和咸的调味品，避免养成添加它们的习惯。

阅读食品包装上的营养标签，选择钠含量低的产品。（作者为中国营养学会注册营养师、知名科普博主）

高患病率、高花费、低知晓率、低治愈率——

警惕慢性肾脏病  
这个“沉默的杀手”

本报记者 王美华



据估计，全世界大约有8.5亿人因各种原因罹患慢性肾脏病。世界卫生组织2020年发布的《2019年全球健康评估》报告显示，肾脏疾病已跻身全球十大死因之列。慢性肾脏病造成的疾病负担正在迅猛增加，其致残致死率增幅排在所有慢病之首。

治疗慢性肾脏病上有自己的特色，前提是患者要选择正规的中医院。

慢病管理三方面  
健康生活记心间

据周亦伦介绍，慢性肾脏病的管理是从疾病预防到治疗的全程管理，既包括监测预防，也包括治疗。慢性肾脏病管理不当，可导致病情进展，也增加心血管疾病的风险。

慢性肾脏病的管理主要分为三个方面：改善患者生活方式、监测疾病、治疗疾病。

“老百姓常说‘三分吃药七分养’，对慢性肾病患者而言有一定的道理。”周亦伦表示，患者通过改善生活方式，有助于延缓慢性肾脏病的进展。

生活方式的改善包括很多方面，如鼓励患者戒烟、适当进行体育锻炼；鼓励肥胖和超重患者适度减肥；控制BMI（身体质量指数）在20—25之间；饮食方面注意平衡膳食，建议低盐低脂饮食，避免高蛋白饮食，但也要注意避免过度限制蛋白摄入而导致营养不良；合并高尿酸血症或痛风的患者建议低嘌呤饮食等。

慢性肾脏病患者的日常监测，首先要注意监测血压和血糖，另外需要定期到医院化验血常规、尿常规及肾功能等指标评估肾脏病情。周亦伦表示，“过去我们主要通过电话随访，现在患者可以通过互联网慢病管理平台，自行上传血压、血糖等各项数据，医生根据这些监测信息为患者及时调整治疗方案。”

2020年12月，在多位肾内科临床专家牵头下，由中国医疗保健国际交流促进会肾脏病防治分会发起，医联互联网医院等多方参与的慢性肾脏病管理中心项目正式启动，旨在利用互联网、人工智能、大数据等技术对慢性肾病患者进行疾病的全流程管理，以有效延缓病情发展。

医联副总裁刘春梅认为，相比其他很多疾病，慢性肾病患者更需要坚持长期治疗和规范的疾病管理。医联基于临床指南和相关循证医学证据，可为患者提供院外及院后慢病管理服务，通过规范治疗帮助患者实现病情控制与好转。

用药方面，患者应在医生的建议下合理用药，其次避免滥用药物和保健品。很多保健品成分不明，有潜在导致肾病的风险，患者应避免服用。另外，慢性肾病的患者在治疗其他疾病的时候，也需要警惕相关药物有无肾脏方面的副作用。

周亦伦表示，患者的自我健康管理非常重要，由于慢性肾脏病病程时间长，部分患者在缺少监督的情况下，会出现停药减药的管理失误，需要给患者做好充分的宣传教育。很多研究显示，控制血压、尿酸、血糖、尿蛋白量水平等，都对防止慢性肾脏病恶化有明显的帮助。

远离肾脏疾病，记住这八项“黄金法则”



程硕作（新华社发）

在中国，慢性肾脏病的患病率高达10.8%，患者人数超过1亿，而知晓率仅为12.5%。由于慢性肾脏病患病率高、花费高、知晓率低、治愈率低，被称为“沉默的杀手”。

治疗手段有进展  
新药应用挺亮眼早期症状不明显  
定期体检很关键

“慢性肾脏病有不同的表现。”据首都医科大学附属北京天坛医院肾内科主任周亦伦介绍，有的患者表现为水肿，比如发现自己的颜面、眼睑、下肢水肿；还有的患者发现尿液里有很多泡沫。这些都可能是慢性肾脏病的表现。慢性肾脏病一旦发生，延缓其进展至关重要，部分会进展到终末期肾衰，也就是老百姓常说的“尿毒症”，需要靠透析或肾移植延续生命。

值得注意的是，慢性肾脏病的患者早期往往没有明显的临床症状，患者认为自己身体没有问题，往往错过最佳治疗时机。“因此我们主张每年进行体检。”周亦伦说，医学上把慢性肾脏病分成五期，但是一期到三期症状不明显，五期就是尿毒症，让患者自己掌握相关的知识来预防疾病比较困难，建议普通人从入职开始就进行规律的体检，哪怕每年只进行最简单的血常规、尿常规等，对以后可能都会有很大的帮助。

“实际上，我们通过很简单的验血尿的检查，完全可以筛出来肾脏病早期的病人。”周亦伦介绍，这部分病人筛查出来之后，如果进行及时关注和治疗，即使无法根治，至少可以在很大程度上延缓病情的发展。

“另外，体检的结果必须引起重视。”周亦伦表示，有的患者体检后发现了异常，由于不重视等原因未及时就医，白白丧失治疗良机，“非常令人惋惜”。

肾脏病主要分为原发性和继发性。原发性指某种疾病最先发生于某个组织或者器官，继发性是由某一种确切的疾病引发另外一种疾病。据周亦伦介绍，近年来，一些由糖尿病、高血压等引起的继发性肾脏病的发病率上升明显，“糖尿病、高血压、慢性肾炎是最常见的引起慢性肾脏病的病因”。

“现在就药品来说，有了越来越多的手段。”周亦伦表示，对于原发性患者而言，如果是慢性的肾小球肾炎，现在除了一些激素免疫抑制剂，对于肾病综合征的治疗还有一些生物制剂。

对于继发性肾病患者而言，重要的是要治疗其原发病。“比如做钠一葡萄糖协同转运蛋白2抑制剂本来是降糖的药，现在发现它还可以降尿酸，而且对非糖尿病导致蛋白尿的患者也有效果，所以这个药除了被应用在糖尿病肾病患者中，将来也可能应用于非糖尿病的肾病患者。”周亦伦表示，蛋白尿是肾功能恶化的重要表现，如果有效减少蛋白尿，对延缓肾病进展有特别大的帮助。

“现在的降压药物除了降压作用，还有保护心功能、肾功能的作用。”周亦伦介绍，“近两年新药的应用比较突出，能明显感觉到与过去相比有了质的飞跃。”过去对肾病，总觉得有点束手无策——除了为重度患者做透析治疗，没到透析程度的这部分病人怎么办？随着更多的新药进入临床阶段，未来可以更好地服务于慢性肾病患者。

“未来，希望有机会探索中西医结合的方式。”周亦伦表示，中药在

## 抗疫良药上市 源于经典名方

本报北京电（记者王君平）“传承经典名方，创新抗疫良药——化湿败毒颗粒产品上市发布会”日前在京举行。中国工程院院士、中国中医科学院院长黄璐琦表示，化湿败毒颗粒作为抗疫工作成果物化的载体，是国家中医药管理局交付中国中医科学院抗疫使命完成的标志之一。化湿败毒颗粒上市，开辟了一条遵循中医药规律，改革中药审评审批制度的路子，具有里程碑意义。

新冠肺炎疫情暴发以来，化湿败毒颗粒是在武汉抗疫临床一线的

首批国家中医医疗队筛选出有效方药化湿败毒方的成果转化，是治疗新冠肺炎有效方药的“三药三方”之一，被纳入第六、第七、第八版国家新型冠状病毒肺炎诊疗指南。

化湿败毒颗粒也是我国第一批具有自主知识产权的、针对疫病的古代经典名方化裁的中药复方制剂之一。3月2日，国家药监局发布公告，批准包括化湿败毒颗粒在内的“三方”上市，这得益于中国中药评审制度的重大改革。国家药监局是通过特别审批程序应急批准上市“三方”，这是中国中药注

册分类改革后首次按照《中药注册分类及申报资料要求》审评审批的品种，即其他来源于古代经典名方的中药复方制剂。

国家中医药管理局副局长孙达成表示，以化湿败毒颗粒为代表的“三方”上市，是对中医药在疫情中取得的临床疗效、积累科学数据的充分认可。当前中医药发展的制度体系和政策环境更加完善，中医药服务能力和特色优势进一步彰显，中医药健康服务可及性、全社会的关注度、人民群众的认可度显著提升。