随园

编辑：柳再义　(025)83279183
E－mail：jsgrb_liu@163.com

新茶

相裕亭

谷雨未至，清香四溢的新茶，悄然上市了！

小县城里，最先透出新茶信息的，并非是小街上的老字号茶店，而是县政府开大会时，主席台上那清亮、透明的玻璃杯里。那可是开春第一绿！诱惑着台下几百双、上千对眼睛。

盐业局的老钟，看到领导人陆陆续续喝上新茶，自个也琢磨，该到哪里去弄点新茶喝喝。

盐业局与县政府大院一路之隔，却被人轻蔑的戏称为“大院外”。老钟在人家的“轻蔑中”，煎熬了十几个年，也算是盐业局里的老机关了，资历蛮高的，工资也蛮高的。按理说，喝茶的钱，还是有的。问题是，县直机关里的人，无论是“院内院外”，哪怕是个开车的、打扫卫生的，有谁会拿出自己的薪水，到市面上买斤新茶来放在办公室里喝呢？大家只等新茶上市以后，各显神通，总之，都有办法喝上新茶。老钟更是如此！当年跟他一起在“大院外”打拼的胡恺，现如今早混到“大院内”当官去了，找到他，何愁没有新茶喝！

想当初，老钟和胡恺大学毕业时，一前一后扛着行李走进盐业局。两人对面桌，大眼瞪小眼的坐了七、八年。可眼下，说来惭愧，人家胡恺都坐上副县长的位置了。他老钟，还是盐业局里大办事员一个。

好在，坐上副县长的胡恺，并没有在老钟面前摆架子，每次酒桌上，或是老朋友们相聚，胡恺总是与老钟称兄道弟。弄得老钟反倒不好意思了！不管怎么说，人家是县级领导，小县城里的父母官。官场上的那种无形的距离感，自然不自然地还是拉开了。不过，去胡恺那儿弄点新茶喝喝，还是不成问题的。

前两天，老钟去“大院里”办事，顺便到胡恺办公室坐了坐，看到他书架上、茶几上、桌椅的空当里，到处都是一袋一袋，包装精美的新茶。当时，老钟就想摸一袋拎走，碍于当时屋里还有其他人，老钟话到嘴边，又咽回去了。

事后，老钟一直想着胡恺屋里的新茶。在老钟看来，胡恺走上领导岗位，吃的、喝的、用的，处处都有人送。不去敲他一点，太便宜他了！话再说回来，茶叶那种东西，纯属于消费品，放置的时间久了，就没有多大意思了。胡恺一个人还能喝多少呢，“帮”他一起喝吧。

所以，老钟决定去胡恺那儿弄点新茶喝喝。之后，数日，老钟去“大院里”办事时，有意无意间绕到胡恺的办公室，发现他屋里不是有人谈话，不好进去；就是被秘书挡在楼道里，说他们的胡县长外出开会、学习不在家。总之，老钟一直没找到合适的机会见到胡恺。

期间，机关里好多人都喝上当年的新茶，老钟每天还是抱着那苦几几的隔年陈茶往下灌，真是没劲！

这天周末，快下班的时候，老钟想把茶杯里的残茶喝喝，顺便涮涮杯子，省得隔夜茶在杯子里变馊了，下周一来涮杯子还挺费劲。可他举起茶杯时，目光随之落在杯中那些上下翻腾的老叶、残梗上。

当下，老钟触景生情！陡然间，又想起新茶来，他就手摸过桌上的电话，试探性的要到胡恺的办公室，想看看此时的胡恺在不在房间里。没料到，电话机“嘟嘟”响了两声之后，对方竟然拿起了电话。

刹那间，老钟捧着电话，颇有几分激动！自报家门，说：“胡恺吧，我是老钟呀！”

“噢！——”胡恺略顿了一下，马上迎和着老钟的语气，说：“哟哟哟，老钟呀，好多天没有你的消息啦。”

老钟哪里好说，他天天都盼着见他，就是碰不上他。老钟变了下口气，问他：“你屋里有人吗？”

老钟想，此时，如果他屋里有外人，就不便在电话里跟他谈什么茶叶不茶叶的小事情了。

胡恺呢，一听老钟那样问他，自然想到老钟有什么避人耳目的私事要见他，含糊其辞地说：“没有人，你，有事？”

老钟也没客气，直截了当地说：“我想去你那儿，弄点新茶喝喝。”

老钟话里的意思，再清楚不过了，他就是想到胡恺的办公室里去弄点新茶喝。没想到，坐在副县长位置上的胡恺，整天人来送往，他很自然的把老钟话里的意思理解反了，误认为老钟打听他办公室里有没有外人，是想到他胡恺这边来送点新茶给他喝。

胡恺当即笑了一下，半推半就地说：“算了，咱们俩，谁和谁呀！”说完，胡恺又补充了一句，说：“我知道，这些年，你在‘大院外’也不容易！”

老钟满头雾水！他试图想去分辩。可电话那端的胡恺，却语重心长的告慰他说：“老钟呀，你的心意我领了，咱们俩，你就不必多心啦！有关你个人的事，我会在适当的时候，为你说话的……”

老钟一时语塞，他捧着电话，呆若木鸡。直至对方挂了电话，他还紧紧地握住话机。许久，都不知道把手中的电话放下。

那一刻，老钟似乎意识到，是不是该到衙上，买两斤新茶，去胡恺那里坐坐?!

年少时的爱情

李丹

年少时的爱情是纯粹与浓郁的，没有种种世俗的偏见，没有思前想后的烦恼，没有生活里的琐琐碎碎，没有尘世里烟火的味道，没有那一座婚姻的城堡，那时，只需要风花雪月的爱着，只需要两个人天长地久地爱着，那么，一切都不成问题，爱情在那时是一首诗也是一个童话，那时似乎什么也不想，只想与眼前人欢天喜地地过一辈子。一路走过来，却不知那样山清水秀的爱情也会出现背弃，也会在现实生活面前搁浅，也会有分离。走过千山万水，才会明白，那样纯真的年少时光，原来是上天赠予自己的一个礼物，会深深地留在岁月里，是平淡岁月里的一团温暖的火，那样的爱情让每一个人成熟。

年少时的爱情里，每个男人都会有一个樱花般的女子飘落在生命的长河里，注定颓败。这个女子是教男人成长的，可以长相忆，却不可长相守，若相守，流年还是会把那份纯真与美好悄悄地带走，诗意盎然的初恋还是会被平淡的岁月涂抹得面目全非，那棵树下的海誓山盟仍旧会被琐琐碎碎的日子弄得支离破碎，不堪回首，每个人的初恋是留给记忆与回忆的，那一切留在记忆里经过岁月的打磨，剩下的都是美好。

年少时的那些爱情，多经不起风雨，经不住平淡，经不住纷至沓来的种种诱惑，外面的世界太精彩，只望一眼便晃花了眼，曾经的海誓山盟只是爱的外衣，曾经的激情洋溢只是爱的序曲，曾经的共渡难关只是爱的片断。那些又怎么是爱的全部？又怎么能充当起生活的全部？世俗面前谁又能抵挡住似水流年？

年少时的爱情是开在岁月深处的一朵莲花，那么唯美与纯净，不染一丝尘埃，它离尘世最近，却能与之保持距离，与之气息相通，却又独善其身，是一朵初开的花朵，正翘首张望着尘世里的美好，它花开的时候就是它起身走向尘世的时候，一个女孩子修炼成女人就混迹在尘世里了，柴米油盐酱醋茶，锅碗瓢盆，洗不完的衣服，干不完的家务，甚至是走不完的亲戚，随不完的人情，尘世里的来往走动就是让这亲情友情与爱情千丝万缕地牵扯着，琐碎繁杂却也离不开，周旋于其中，甚至还能找出些许的成就感，觉得这才是人的日子，才是脚踏实地的生活。它离年少时的爱情远了，有了人世间烟火的味道，却也是最真实的生活。

经历过纯粹的初恋，经历过纯情，不堪的世俗里，一首歌曲会想到你，一些字眼会想到，一篇文字会想到你，一部电影会想到你，一张侧脸会想到你，一个笑容会想到你，一点温暖会想到你。才发现，一个不小心，就把初恋当作了最美好的回忆，一不小心就把初恋变成了感情世界的唯一寄托。

美文作家雪小禅在自己的微博里写到；有些人是用来成长的，有些人是用来刻骨铭心的，有些人是用来怀念的，有些人是用来忘记的……

这些人也许就是我们年少时爱情里的主角吧？他们留存在记忆里奕奕生辉。

年少时的爱情远了，却让我们记住了爱情的纯粹与美好。

砖窑

柳再义

我小的时候，看见村上有一个砖窑。

后来，我去了外地，很少回老家。就是偶然回了，也没有再去那个地方，所以不知道砖窑究竟是什么时候消失的。

那砖窑有几层楼高。在平原未见过山，砖窑就有山包的感觉。

砖窑的空地上是砖场。大人们把带沙的稀泥抹进木盒里，然后倒扣过来，四块砖坯就躺在地上了。等风吹日晒。干到一定的程度，就码起来。小孩子搬砖坯，码成一长条几何形状，看上去非常美观。烧砖的时候，码进窑内是颇有些讲究的，成千上万，怎么堆放？一层层，到了高处怎么办？窑的内壁是有螺旋上升的窄窄的走道的，人只能弓身低头行走。一窑的砖得烧好多天，用去很多的稻草。这火不能停，村上就安排了人连续值班。

烧窑的时候，孩子们最高兴。他们从家里拿些红薯土豆过来，埋在砖窑外壁的土里。那土是温热的，竟然把红薯土豆烤熟了。70年代的村上没有滑滑梯，我们就抓住杂草爬上窑顶，然后顺着极陡的窑坡滑下来。没有现在的塑料滑梯光溜，并且还很危险，但是谁又顾得了那么多呢？从高处向下滑简直有一种飞的感觉。

那时候起房子就用烧出来的青砖。瓦较为复杂，一般是买。很长一段时间，我们那砖窑烧出的青砖，造出来灰蒙蒙的房子，有点土气。政治运动一来，就用白石灰在墙上写着：打倒帝国主义。深挖洞，广积粮，不称霸。批林批孔，斗私批修。工业学大庆，农业学大寨。

手工制作的砖，一是压得不紧，二是大小也不尽相同。有的甚至都瘪了，像个歪嘴老太。而砖窑场的机砖，又便宜又好，铁锈红色。有的还是带孔的耐火砖。这么一来，村上人就不愿意再烧窑了。老砖窑成了一个黑咕隆冬的空摆设。荒芜的砖窑再也没有人去注意了。雨水冲刷，年久失修，越来越像一个历史痕迹。

没有用的东西，不知道哪天，就从人们的生活里消失了。

黄河的早晨　白英　摄

坐火车品人生

罗光辉

初识咣当咣当的火车，是在上世纪70年代，那年冬天，一纸入伍通知书，让我登上了从南昌到福州的火车。离开家乡时，父母，还有很多乡亲都拿着手绢在擦眼泪。我当时没怎么细读离别的泪水，只是觉得坐火车好玩，我要开始新的人生之旅了。

时间过得真快，转眼40多年过去了，接到去贵州三都参加“浪漫感人的爱情故事”征文颁奖活动的通知。不知是怀旧还是想让生活的节奏放慢，我买了一张普通火车票，想重温那咣当咣当声音。去贵州卯坡，聆听爱情绝唱，感受神秘水族文化，还可以见到叶辛、张胜友、舒乙、周明、王必胜等熟悉的作家，心情更是像花一样。

安徽境内，我看到溪河边一排村姑在涴衣，她们穿红着绿，有说有笑，满溪的幸福哗哗啦啦。见此情景，我顿生诗意：笑声弥漫小河溪，雾薄日晚远山迷，是谁溪边揉碎月，徽州村姑正涴衣。

沿途我看见在阳光雨露下茁壮成长的五颜六色的蔬菜，有茄子，有辣椒，有青菜，一看到这些蔬菜，我就想起我每次回乡下，亲友们都要给我一大堆各色蔬菜，那是城里超市买不到的，那些蔬菜没有标明“有机”、“原生态”“抗癌、降血压”等字样，但那些菜吃起来特别香特别纯，有浓浓的乡土味，吃着来劲，吃着放心，吃着精神！

在火车上看风景，除了个别地方，个别山头，个别建筑物需要仰视外，基本上用俯视的眼光就能一览无余。

车到江西境内，小河里很多人在洗澡，男男女女，老老少少。我想起了二十几年前，那年夏天，我和妻子带着刚上幼儿园的儿子去双溪河里洗澡，儿子小，我们给他套了个游泳圈，粼粼的水波荡漾起清澈的热闹，我们喜悦着、热闹着，一不小心，儿子被溪流冲走了，我们慌了神，呆呆地看着、望着……

看见了，在下游，有人接住了儿子，我赶快上岸，向儿子飞奔而去。

“你这个马大哈，多危险！”我接过儿子，一个劲地说：“谢谢！谢谢！”

“谢什么？摊上谁都会这么做！”

那时候的人，就是这么纯，这么真！

近30个小时的咣当咣当，贵阳快到了，接站的战友打来电话，问到那里了，放下电话，我突然想起了放飞青春的岁月，岁月真是如梭啊，当年灵秀山一起站岗－起训练一起疯起来找不到北的战友，如今都步入中老年了。经历过蹉跎岁月，经历过史无前例，我们吃苦耐劳，我们勤奋工作，我们不计较个人得失。那时四个兜的军衣，比现如今任何世界名牌都名牌！一想起这些，我就会热血沸腾。

想着想着，车到站了，我还沉浸在生命的岁月里……

说话

爱她心好

王恩亮

叔叔是位老板，有上亿元资产。叔叔的儿子小新正在谈恋爱，据说他的女友家里很穷。

小新和女友确定关系后，才把这事告诉叔叔。叔叔了解了小新女友的家庭状况后，警告说：“小新，这门亲事不能成。”小新感到疑惑，便问：“这是为什么？”叔叔说：“她家里穷，不跟咱门当户对。”

作为现代人是不怎么崇尚门当户对的，小新便反驳叔叔说：“都什么年代了？还信奉这一套。我寻找的又不是家业，是爱我与我爱的人。”叔叔说：“先抛开家业不说，你告诉我，你最爱她什么？”小新脱口而出：“爱她心好。”

听了小新的话，叔叔故意皱了一下眉头：“这概念也太笼统了，能举个例子吗？”小新说：“她虽家贫却有爱心，上次某地有灾情，她把家中仅有的5000元都捐了。”叔叔听后显得很震惊，便结结巴巴地说：“没……没想到她还是这种人，你万万不可把她娶到咱家来！”

忌口

宋绍武

部门的老马常说，他忌口的东西太多了，生冷不吃。忌豆腐、鱼肉、海鲜、水果等。他烟不抽酒不喝。每天过着苦行僧的生活。

正因为有这么多忌口，我们在外面打平伙吃饭从不叫他。免得到时这不吃那不吃，场面尴尬。大郭说，老马认为聚在一起吃不卫生。另外，平均每餐要出十五元钱太不划算了。

昨天，老板为欢迎总裁来视察，特地在一家高档酒店按每人三百元订了自助餐。这标准不算低。能到的全到了，总裁和老板发表了简单又鼓舞人心的话，宣布现在可以开吃。

老马的“根据地”就在我旁边。他每每拿着餐盘，总是满载而归。鱿鱼、生蚝、扇贝、红烧猪蹄、龙虾、凉拌豆腐等啥都吃。而且还连着喝了六罐啤酒，看上去像没事一样。另外，他餐盘里还积攒了各种新奇水果。

我感到奇怪，悄声问他：“你不是有很多忌口吗？”老马狡黠地一笑，道：“看是什么情况。自掏腰包要忌的太多。公司请客，我不‘冒险’多吃些，对不住老板的那份美意啊！”

居家

编辑：邹凌　(025)83279194
E－mail：213ZL@sina.com

春季『养身』搭配

近日，美国在某网站刊文指出，合适的食品搭配不仅能做出美味，还可以让它们的健康益处加倍。讲究搭配，更是中国饮食文化的精髓。保健养生不一定要吃鱼翅燕窝，只要了解自己的体质和营养状况，正确日常食材进行相互搭配，就能够帮助身体充分吸收食物营养，获得事半功倍的保健效果。

“番茄+鸡蛋”更防癌

经典搭配美食：番茄炒鸡蛋、番茄蛋花汤

研究发现，爱吃富含番茄红素食物的人群，患宫颈癌、前列腺癌、乳腺癌等多种恶性肿瘤的风险相对偏低。而番茄富含番茄红素这一“抗氧化能手”，因此被认为具有很好的防癌作用。

人体良好吸收番茄红素，需要同时具备两个条件：一是最好煮熟吃，因为番茄红素是脂溶性色素，番茄生吃时吸收率很低；二是要有油脂的帮助，烹饪时可适量增加点花生油、橄榄油等植物油，或与鸡蛋等含脂肪的食物同食。挑选时要选择新鲜、成熟、红色的番茄，其番茄红素含量更多。

“豆腐+鱼肉”更补钙

经典搭配美食：鱼头豆腐汤、豆腐炖鱼

我们都知道钙、维生素D是“黄金搭档”，而豆腐是钙的好来源，鱼肉的脂肪中含有少量维生素D，两者的搭配更利于补钙。此外，豆腐虽富含蛋白质，但缺少一种人体必需的蛋氨酸，如将豆腐和肉类、蛋类搭配食用，可互相提高蛋白质的利用率，提高营养价值。

高级营养配餐师表示，豆腐炖鱼适合小火慢炖，这种烹饪方式可使大豆蛋白的结构从密集变为疏松，更易消化吸收，还能帮助鱼肉入味。不过，豆腐炖鱼时一定要控制火候，以中小火为宜，烹制15~20分钟左右即可，且最好使用受热均匀的砂锅。

“酸奶+香蕉”更清肠

经典搭配美食：香蕉酸奶

酸奶含大量活性乳酸菌，可改善肠道菌群，促进肠道蠕动，从而有缓解便秘、清除“肠道垃圾”的作用。香蕉富含可溶性膳食纤维，能帮助消化、调理肠胃。两者强强结合，可谓“清肠利器”。

经常便秘的人，可以将香蕉切块拌入酸奶中，或用料理机将酸奶和香蕉搅拌在一起食用。养生专家特别提醒，空腹喝酸奶促进排便的效果更好，熟透的香蕉才有通便功效，如果多吃了富含鞣酸的生香蕉，反而对消化道有收敛作用，更适合腹泻者。所以如果为了清肠，新买来的生香蕉最好在通风处放几天后再吃。

“羊肉+胡萝卜”更明目

经典搭配美食：胡萝卜牛腩煲

民间“经典名菜”胡萝卜牛腩，很多人只知道它们在味道上相互契合，却不清楚美味背后的健康益处。营养专家表示，胡萝卜富含胡萝卜素，可在人体中转化为维生素A，起到明目、保护视力的作用，但它需要油脂的帮助才能更好地被人体吸收，而羊肉很好地扮演了这个角色。

在乍暖还凉的初春里，人们更容易缺乏胡萝卜素和维生素A，这个菜特别适合天气寒冷时食用。值得提醒的是，针对不同人，烹饪时羊肉和胡萝卜的比例应有所差别，瘦弱、贫血、怕冷者可适当多吃点羊肉，高血脂、高血压、身体燥热的人最好多吃点萝卜。

“牛肉+青椒”更补血

经典搭配美食：青椒炒牛肉、青椒炒猪肝

牛肉等红色肉类食材富含血红素铁，在烹调中血红素中的二价铁会氧化成三价铁，而青椒是维生素C含量最丰富的食物之一，与牛肉同烹，其中的维生素C可帮助三价铁还原成二价铁，利于铁的吸收利用。

专家表示，这种说法有一定的道理，不过目前还缺乏明确的证据支撑。但无论如何，牛肉配青椒，口感协调，色泽漂亮，对贫血的人有益无害，不失为一道补血美食，青椒炒猪肝也是与此类似的补铁良菜。

“倒春寒”减衣别太急

阳春三月，倒春寒不时来袭。专家提醒，早春乍暖还寒，减冬装不能操之过急。

易致疾病多发

“随着春季天气转暖，人体自身的抗寒和抗病能力较冬天来说均有所下降。此时，如果倒春寒来袭，温度骤降，如防护措施不到位，容易风寒湿邪侵袭而发病，引发心血管、呼吸道等疾病。”北京中医药大学东方医院副教授曹建春介绍。

人体受低温刺激后，全身毛细血管收缩、痉挛，血流缓慢，导致冠状动脉供血不足、脑部缺血缺氧，加速血栓的形成，从而诱发心肌梗塞或脑梗塞。血管收缩又会使血压升高，高血压患者易引起出血性脑中风。

“倒春寒”还会导致呼吸道黏膜的防御功能受到直接影响，细菌、病毒等病原微生物便乘虚而入，容易导致呼吸道疾病。

此外，倒春寒还容易引发风湿性疾病。稍有不慎，年老体弱者若过早减衣，或早晚寒冷时外出锻炼，或接触冷水冷物等，极易导致原有风湿病复发。还有些女孩早早穿上薄衣短裙，膝关节对冷空气刺激特别敏感，遭受寒冷袭击后，关节局部易出现麻木、酸痛等症状，易引发风湿性关节炎。

捂好四肢和脚部

曹建春表示，应对“倒春寒”带来的不利影响，关键是要做好身体保暖，即“春捂”。

怎么“春捂”也很有学问。曹建春指出，首先，不仅要注重躯干的保暖，还要注重脚的保暖。“倒春寒时，极易出现中医所说的‘寒春脚’。从传统医学的角度看，这会导致心脑血管疾病的发生。”

其次，“春捂”也要适度。“要做到躯干和脚部不再感到寒冷，如果捂出一身大汗，风一吹很容易导致感冒，尤其是老人和小孩。”曹建春说。

此外，曹建春还建议，倒春寒期间应注意饮食调理，可以适量喝茶和姜汤，多吃些韭菜、芹菜、大蒜、洋葱、蘑菇和黑木耳等，这些食物可疏风散寒。

钱宇阳

“心脏支架”被神话

小小的心脏支架，如同一把撑开的伞，使心脏供血恢复畅通、生命得以延续。然而近年来在我国，这把“生命之伞”却因是否滥用而备受诟病。

在刚闭幕的今年两会上，围绕“一次放入5个支架”，支架是否滥用这一敏感问题，国内医疗界两位重量级人物，全国人大代表、中国工程院院士、著名呼吸内科专家钟南山教授和全国政协委员、中华医学会心血管病学分会主任委员霍勇教授，产生了观点分岐，一时间小小的心脏“支架”被推到了风口浪尖。

权威“掐架”，公众疑心，医生叫屈。网上有观点认为，我国心脏支架严重滥用，背后是不为人知的利益链条；也有观点指出，在心脏上铸就“钢铁长城”，是挽救心脏病人的有效手段；特别是那些已经安装了支架的患者，更是忐忑不安，担心自己是不是成了“滥用”的对象。

冠心病实际上分为两个类型，一个叫急性冠心病，主要包括急性心肌梗死和猝死；另一种类型叫慢性冠心病。在初发冠心病时，这两种类型各占到一半，在治疗时侧重点也不一样。

急性冠心病发病急，主要原因是血管急性闭塞，心脏失去了供血，导致心脏停跳。根据我国的数据，有70%左右的人由于没有得到救治的机会而死于院前。传统上有两种治疗方式，一种是溶栓，一种是急诊做支架。

急性心肌梗死发作时，能够接受急诊支架的病人也就5%左右。更可怕的是，大众对支架不了解或有误解，在北京做的一项对超过5000名居民的调研表明，有70%的人不知道得了心肌梗死需要做支架或者溶栓。

还有一个数据不能不引起关注，在北京，医生在给病人做完心电图，到病人家属签字同意做支架，平均需要花费50分钟。而在欧美国家，仅仅需要5—10分钟。在医院通常见到的是，很多患者在家属犹豫不决，在等待其他家属到医院一起签署知情同意时丧失了治疗的时机。殊不知，急性心肌梗死的救治，延误一分钟，心肌坏死就多一分，死亡和心力衰竭的可能性增加一成。

不论是欧美的指南还是我国的指南都一致推荐，如果临床判断为急性血管闭塞，在12小时内，应尽快做支架或溶栓，这一点没有任何争议。目前有关支架的争议主要集中在慢性冠心病领域。还有些病人迷信支架，本来病变不重，但就是认为自己的不舒服就是这个原因，积极要求医生做支架。

在支架刚出现的10多年里，无论是医生还是患者，都对支架抱有过多幻想，心脏支架着实被“神化”了。

随着科技的普及和医学的进步，心脏支架“神化”的外衣被逐渐剥离，越来越多的人开始客观地认识心脏支架的正面和负面作用。然而，让很多心内科医生苦恼的是，到底什么时候心脏支架才能走出质疑，让一些欺骗性极高的论调遁形。

家庭用餐少放盐忌味精

今天你吃了多少盐？恐怕少有人会量化。数据显示，我国平均日摄盐量达12克，相当于一个鸡蛋四分之一的重量，超过世卫标准2.4倍。高盐饮食已成导致心脑血管疾病和高血压患者的重要原因。专家表示，将中国人每天的平均摄盐量降低1克，将可每年挽救12.5万条生命。

其实，以“够味”为烹饪原则的人不在少数，中新网健康频道采访发现，不少人对食盐过量不以为然。北京市民李女士形容以前的食盐方式是“呼啦一大把”，两年前从事健康行业以后随着对减少食盐的意义有了更深的认识，李女士开始不断督促父母及身边亲友控制食盐量。如今，少食盐对她而言已成为生活习惯。

北京大学医学部乔治健康研究所资深研究员、北京大学临床研究所常务副所长武阳丰教授对中新网健康频道表示，过量食盐会导致高血压，以及一系列高血压继发性疾病，如脑卒中和心脏病。

据中国疾病预防控制中心调查数据显示，2002–2012年，我国城市居民每日食盐量从10.9克降至10.3克，但仍超摄盐标准。这提示，减盐是一项艰巨且漫长的任务。

“我们的目标还是以少吃盐、减淡口味为主。”武阳丰建议，对于高血压的人来说，可推荐使用低钠代用盐替代普通盐。”

值得注意的是，酱油、味精等调味品的含盐量也很高，烹饪时也需要少放。武阳丰提醒，市民在外吃饭点菜时一定要提出少放盐、不放味精的要求。

除了食盐等调味品，日常生活中含盐食品也有很多，学会规避高盐食品变得尤为紧要。高盐食品指含盐大于1.5g/100g(或含钠超过0.6g/100g)的食品，包括各种熟食，咸菜、酱菜、方便面等等。

袁野

小贴士

九个最佳保养时间

美容的最佳时间

皮肤的新陈代谢在24点至次日凌晨6点最为旺盛，因此晚上睡前使用化妆品进行美容护肤效果最佳，能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。

喝牛奶的最佳时间

因牛奶含有丰富的钙，中老年人睡觉前饮用，可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时，牛奶有催眠作用。

刷牙的最佳时间

饭后3分钟是漱口、刷牙的最佳时间。因为这时，口腔的细菌开始分解食物残渣，其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质，使牙齿受到损害。

饮茶的最佳时间

饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶，这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐，干扰人体对铁的吸收，时间一长可诱发贫血。

吃水果的最佳时间

吃水果的最佳时间是饭前1小时。因为水果属生食，吃生食后再吃熟食，体内白细胞就不会增多，有利于保护人体免疫系统。

洗澡的最佳时间

每天晚上睡觉前来一个温水浴(35℃–45℃)，能使全身的肌肉、关节松弛，血液循环加快，帮助你安然入睡。

睡眠的最佳时间

午睡最好从13点开始，这时人体感觉已下降，很容易入睡。晚上则以22点至23点上床为佳，因为人的深睡时间在24点至次日凌晨3点，而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。

锻炼的最佳时间

傍晚锻炼最为有益。原因是：人类的体力发挥或身体的适应能力，均以下午或接近黄昏时分为最佳。此时，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最强，尤其是心律与血压都较平稳，最适宜锻炼。

晒太阳的最佳时间

上午8时至10时和下午4时至7时，是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线A光束为主，可使人体产生维生素D，从而增强人体免疫系统的抗痨和防止骨质疏松的能力，并减少动脉硬化的发病率。