

# 老年人过分少油少盐纯素饮食不健康

一些老年人为了控制好血脂，害怕吃油脂，有的人甚至只吃素食。北京卫健委微信公众号发文提醒，这种饮食模式并不健康。

此举会导致食物中油脂及盐

的含量过低，不仅明显影响食物风味，长期下来还会导致电解质紊乱和营养不良。长期摄入过少的油脂，容易诱发便秘，影响食欲，更易导致营养不良。盐和油并不是健康

的敌人，适量食用不会损害健康。建议老年人每天用油25~30克，尽量选择植物油，避免动物油。每天用盐不超过5克(大概一啤酒盖)，合并高血压的老年人应将盐的用

量控制在4克内。此外，拒绝吃肉会造成动物蛋白摄入不足，即使补充了豆类等植物蛋白，其吸收和利用率也远不及动物蛋白。

(据《新京报》)

## 经常咬舌头要警惕中风风险

吃饭时总咬到舌头，会不会是什么疾病的征兆？

浙江医院口腔科主任张建兴表示，如果近期有口腔溃疡、牙龈炎、龋齿等情况，可能在吃饭时会因为疼痛下意识地用偏侧咀嚼，这种情况下，容易不小心咬到舌头。

牙齿咬合不好，也会引起咬舌头的情况。把牙齿咬紧，如果上牙包在下牙外面，这样舌头就比较安全。但有的人上牙牙弓小，或者过度磨损，上下牙舌侧咬合出现异常，这类人咬到舌头的概率就比较大。这种情况，一般戴一段时间牙套或调颌，调整一下就好。

另外，老年朋友牙齿畸形或近期安装义齿，也可能经常咬到舌头。

出现这类情况，建议及时找口腔科医生

检查一下。需要提醒的是，在排除口腔疾患后，要格外警惕中风的可能性。

浙江医院神经内科副主任徐珊瑚表示，大脑是整个身体的“司令部”，人体的感觉、运动、语言、记忆等功能都由大脑及其神经支配，中风发作前大脑功能可能出现差错，导致一些精细动作不协调，比如舌头不能灵活运动，在咀嚼中被牙齿咬伤。如果同时还伴有一侧肢体的麻木无力、言语不利、头痛、头晕等症状时，一定要引起重视。

尤其是对于患有高血压、糖尿病、高脂血症的老年人，如发生上述症状，应立即到正规医院神经内科就诊。中风救治有很强的时间依赖性，不能抱有“等一等、看一看就好了”的心态，以免延误病情。

(据《浙江老年报》)

## 枸杞巧搭配 养生效果事半功倍

枸杞性平、味甘，为茄科植物。中医认为，枸杞具有补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴的功效。北京卫健委提醒，食用枸杞时，通过巧妙搭配，可收到事半功倍的效果。

枸杞配红枣，有补益精血的作用，常用于治疗体虚失眠、尿频、面色萎黄或苍白等血虚证。

枸杞配龙眼，有补肝肾、益精血、养心安神的作用，常用于治疗肝肾不足、血不养心引起的心悸、腰膝酸软、头昏耳鸣、健忘等。

枸杞配黄芪，有补气、益精、助阳的作用，常用于治疗阳气不足、气血虚弱引起的头晕目眩、耳鸣、腰膝酸软、夜尿频等。

枸杞配菊花，有滋阴明目、清肝火的作用，常用于治疗肝肾阴虚、肝火旺引起的头晕、视物模糊等。

(据《新京报》)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。

**15548876987 13354876987 0471-6635651**

地址：呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让**

**乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车（东北角）或3、4、19、59、56公交**

**高彩霞于2024年5月30日在昆区林荫路不慎遗失身份证件，证号150201198011013224，声明作废●土默特右旗欣源农业科技发展有限公司(统一社会信用代码91150221776128351Y)遗失财务专用章一枚，声明作废●内蒙古过客建材有限公司(统一社会信用代码150125211204050024J)的农村土地承包经营权证丢失，声明作废●本人张三堂不慎将农村土地承包经营权证丢失，声明作废●本人刘启明，系呼和浩特铁路局包头西机务段临河运用车间职工，遗失工作证，证号2056200804438，声明作废●内蒙古圣佳网络技术有限公司遗失营业执照正副本，统一社会信用代码150125211204050024J的农村土地承包经营权证丢失，声明作废●本人白雅光，身份证号15230119680826002X，由于疏忽不慎将呼和浩特富力房地产开发有限公司开具车位购买收据丢失(收据编号:9994157，收据金额9900元，车位编号:富力城A区车位-1-876)，特此声明●内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响评价报告书征求意见稿已编制完成，现征求公众意见。**

**遗失声明**

●王根河将新营子镇燕山村民委员会六组土地确权证丢失，经查询，声明作废●内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响评价报告书征求意见稿已编制完成，现征求公众意见。

**通知**

内蒙古伊科投资管理有限责任公司依据公司章程召开股东会会议，通知股东出席。2024年6月17日9点在内蒙古呼和浩特市如意开发区一纬路伊化楼15号会议室股东会议，审议公司注销事宜。请各位股东准时到场，没有到场的股东视为自动弃权，特此通知。

**注销公告**

内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响评价报告书征求意见稿已编制完成，现征求公众意见。

**通知**

内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响评价报告书征求意见稿已编制