

“减”出新味，“加”出健康

湖南“减盐减油”全民行动，湖南省人民医院内分泌科、神经内科、中医科专家联手科普

● 吴心怡 欧阳斓 杨云龙

湖南人的餐桌，离不开香辣够味的下饭菜：剁椒鱼头、腊味合蒸、麻辣小龙虾……一碗下饭菜就能干两碗米饭，这是刻在湖南人骨子里的饮食记忆。但这份舌尖上的过瘾，正悄悄给身体埋下代谢紊乱、血管受损、体质失衡的三重隐患。

近日，湖南省人民医院内分泌科、神经内科、中医科三位权威专家联手科普，拆解湖南重口味饮食的健康陷阱，为湖南人找到“湘味不改、健康加分”的平衡方案。

湖南省人民医院食堂减盐减油餐食。申勇 张芹铭 供图



1 湘味“下饭菜”，藏着糖尿病的甜蜜陷阱

糖尿病的重要诱因。脂肪细胞分泌炎症因子，引发胰岛素抵抗，这是糖尿病发病的核心机制。

第三重，损伤全身血管，加速并发症到来。高油、高盐饮食持续损伤血管内皮，诱发慢性炎症，大幅提升糖尿病肾病、视网膜病变、糖尿病足等并发症风险，让病变更早、更重。

餐桌上常见的升糖“隐形杀手”

湖南人的日常餐桌上，不少经典美食都是升糖“隐形杀手”。早餐便是“重灾区”：一碗重油米粉搭配油条，油脂、精制碳水、添加糖三重超标，空腹血糖可飙升至20毫米摩尔/升至30毫米摩尔/升，冲击胰岛功能。传统美食隐患重重：甜酒汤圆、糖油粑粑糖分“爆表”；腊鱼腊肉、酱板鸭等腌制品盐分超标，全是升糖、升脂、升血压的“三高食物”。家常菜暗藏危机：湘菜以红烧、爆炒、油炸为主，菜品裹满热油、调味偏重，是油盐包裹的碳水载体，长期食用持续加重代谢负担。

临床数据显示：湖南2型糖尿病患者中，80%以上有长期高油、高盐饮食史，70%伴随腹型肥胖。高油、高盐饮食既是糖尿病的始发因素，也是重要助推器，先诱发肥胖与胰岛素抵抗，再损伤血管，形成恶性循环。

减盐减油，血糖真的能快速好转

很多“糖友”存在误区：只要不吃甜食，油盐多少无所谓。张弛明确否定这种观点：单纯控糖不控油盐，只会加重肥胖，让胰岛素抵抗加剧，血糖更难控制。

张弛分享了一则真实案例：长沙一名50岁男性患者，体重90公斤，顿顿吃腊味、常吃夜宵，糖化血红蛋白高达9.5%，服用两种降糖药，血糖仍控制不佳。在医生指导下，他严格减盐减油、主食换杂粮，戒掉夜宵、每日散步30分钟。3个月後，他的体重下降8公斤，糖化血红蛋白降至7.0%，降糖药减量，血糖长期稳定。

给湖南糖友的三条建议

结合湖南饮食习惯，张弛提出三条实用控糖建议：一是科学配比饮食，碳水占50%，优先选杂粮，蛋白质占25%至30%，优选鱼虾、豆制品，脂肪选择橄榄油、山茶油等优质油脂；二是做好长期管理，减盐减油是终身习惯，切勿轻信偏方；三是及时就医干预，腹型肥胖合并高血压、脂肪肝，或体重指数BMI>28，尽早到内分泌科综合调理。

张弛提醒：减盐减油不是丢掉湘味，而是学会健康吃辣、适度调味，让身体回归正常代谢，既能吃得鲜香适口，更能守护长久健康，远离糖尿病困扰。

2 隐性高盐，正在悄悄“腌制”脑血管

如果说内分泌科关注代谢的长期失衡，神经内科面对的则是高油、高盐饮食最凶险的后果——脑卒中。

“我们常听到家属说：‘他平时身体好好的，就是口味重一点，怎么突然中风了’。”湖南省人民医院神经内科主任、主任医师赵志鸿介绍，这正是湖南人面临的隐性高盐危机。腌菜、腊肉、重口味钵子菜……看似每顿盐不多，日积月累却远超人体需求。

更令人揪心的是，不少患者仅四五十岁，因情绪激动、熬夜或劳累后突发脑梗死，直到躺到病床上才开始关注血压和饮食；还有患者住院期间血压控制良好，出院后恢复重口味，数年后再次脑卒中。

高盐+高油：对脑血管的双重打击

高盐会导致血压持续升高，脑血管像“高压水管”反复受冲击。高油则加速动脉粥样硬化，管壁变窄变硬，像“生锈的水管”。两者叠加，脑梗死、脑出血风险翻倍。

低盐、低油饮食不仅降血压降脂，还能减轻血管慢性炎症、延缓脑小血管病变。长期高盐会损伤脑部微循环，增加慢性炎症，进而增加记忆力减退

风险。临床中，长期高血压且口味偏重的老年患者，影像学常显示脑白质病变、脑萎缩。

赵志鸿表示，保护大脑，不仅是防中风（脑卒中），更是维护未来几十年的认知健康。对于已发生脑卒中的患者，低盐、低油饮食与规范用药同等重要，能显著降低复发率。

盐吃少了没力气？是误区

很多人感觉“减盐后没力气”，赵志鸿认为，这是一个常见的认知误区。长期高盐饮食会使味觉阈值升高，突然转为清淡饮食后，容易产生“没味道”“吃不下饭”的感觉，这更多是一种心理和生理上的不适应，而非真正的缺钠。

世界卫生组织建议成年人每日食盐摄入量不超过5克（约一个啤酒瓶盖的量），而湖南人日均食盐摄入量9.6克，明显超标。真正的问题不是“缺盐”，而是“长期过量”。

近年来，脑卒中年轻化趋势十分显著，赵志鸿提醒：“脑卒中很多时候并非突然降临，而是十数年不健康生活方式逐渐累积的结果。每天少吃一口咸菜、少放一勺油、多走几步路，未来就可能少经历一次中风、少留下一份偏瘫的遗憾。”

3 油盐是“火”，紫苏姜蒜是湖南人的健康平衡

湖南省人民医院马王堆中医药文化科普教育基地专家罗雯受从传统中医智慧出发，给出适配湖南人体质的减盐减油方案。

《黄帝内经》有言“咸走血，多食咸，则脉凝泣而变色”，适量咸味可软坚散结，过量则耗伤津液，致血液黏稠、血管收缩，对应现代高血压、动脉硬化，还会面色暗沉、出现斑疹、损伤肾脏，诱发高血压、水肿与血瘀；而高油高脂的肥甘厚味，易生内热、壅滞脾胃，久则滋生痰湿，引发肥胖、高血脂、脂肪肝及消渴（糖尿病）。

罗雯受教授解释，湖南气候湿热，本地人多湿热体质。过去体力劳动多，出汗耗气伤津，适量油盐能补充能量。但现代人活动量下降，继续按老一辈标准吃，反而“湿阻气机”导致困重乏力。对多数城市居民而言，减盐、减油后气血通畅，更有精神。

中医推荐：家庭食疗方与药膳調理

罗雯受教授推荐四道减盐减油、保留湘味的食疗方。

冬瓜薏米排骨汤：冬瓜带皮切块，薏米30克，排骨焯水，加几片生姜、两粒红枣，炖1.5小时。起锅前撒点葱花和极少的盐。利湿消肿，清暑热。

清蒸剁椒鱼：用新鲜鲈鱼或草鱼，鱼身划几刀，抹少量盐（平时用盐的一半），铺上剁椒、姜丝、蒜末，淋少许蒸鱼豉油，大火蒸8至10分钟，出锅

后淋几滴香油（不用热油泼）。香辣开胃，但油脂很少。

紫苏炒黄瓜：湖南本地紫苏叶切碎，黄瓜切薄片，用少量菜籽油大火快炒，加紫苏、蒜末、微量盐和一两滴醋。紫苏行气和胃，黄瓜清热利水。

荷叶茯苓粥：干荷叶10克先煮水，捞出荷叶，用那个水加茯苓15克、大米50克、小米30克煮粥，可以放几颗枸杞。当早餐，祛湿养胃。

药膳調理：

餐前陈皮山楂水（陈皮3克、山楂5克）开胃降脂；

餐后炒米茶（大米干炒至焦黄泡水）燥湿消食。

中医小技巧：穴位按摩

足三里（膝眼下四横指）：健脾益气，提高代谢。丰隆穴（外踝尖上8寸即26.67厘米）：化痰要穴，减油减脂。

中脘穴（肚脐上4寸即13.33厘米）：消食导滞，缓解腹胀。

内关穴（腕横纹上三横指）：宽胸理气，缓解“口淡”或食欲异常。

减盐减油，不是让餐桌变得寡淡无味，而是让湘味回归本真——香在食材，辣在鲜爽，味在天然。减出新味，加出健康，这是湖南人对自己、对家人最好的善待。

长沙市口腔医院正畸科在学科建设上深耕不辍，在人才培养上薪火相传，在精准救治上精益求精，在暖心服务上情系百姓，全方位守护人民群众的口腔健康

四十载深耕“正畸”，从“齿”绽放自信笑容



长沙市口腔医院友谊路院区口腔正畸科的医护人员在为正畸患者佩戴矫治器。

医护人员在为正畸患者进行邻面去釉治疗。均为医院供图

● 杨蔚然 鲁银花 杨恬妍

在口腔健康日益受到重视的今天，一口整齐洁白的牙齿不仅是健康的标志，更是自信的源泉。作为湖南省首个、国内较早成立的长沙市口腔医院口腔正畸科，自1984年创科以来，历经40载薪火相传，其规模、布局、服务范围在全省口腔正畸专科中名列前茅。不久后，梅溪湖院区即将开诊，该院正畸学科将形成友谊路、五一路、梅溪湖三大院区协同发展的新格局，在学科建设上深耕不辍，在人才培养上薪火相传，在精准救治上精益求精，在暖心服务上情系百姓，全方位守护百姓口腔健康。

学科建设是医院发展的“压舱石”，随着数智化技术的应用，进一步为学科建设发展提质增效，成为百姓就医获得感提升的重要“引擎”。风雨兼程40年，长沙市口腔医院正畸学科的建设，始终把“筑牢省内正畸标杆根基”放在首位。

在专科架构上，学科精准布局青少年高效矫治、儿童早期矫治、成人综合矫治、数字化隐形矫治四大亚专科，且均配置专属护理单元，常态化开展MDT多学科联合诊疗，实现一站式、精准化、规范化诊疗。

在技术体系上，构建常规技术全覆盖、特色技术高水平、前沿技术有突破的完整格局。近

学科要发展，人才是关键。长沙市口腔医院正畸科把人才作为核心发展根本，建设结构合理、层次清晰、后劲充足的专业化人才梯队。

“作为导师，既要指导学生进行专业学习与实践，更要指导学生如何认真、务实、有爱心地去做一名好医生。”正畸科历任学科带头人认为，“传帮带”是他们作为医生之外的重要职责。有时，身边哪怕只有两三位学生，他们都会像开学术会一样，针对每一个问题逐一进行讲解、分析。

“出国研修、国内知名院校进修、短期学术会议，这样的学习机会，我们从不放弃。”

专业精心 深耕医疗，始终筑牢省内正畸标杆根基

三年，落地新技术新项目12项，以数字化、微创化、功能化、美学化为核心，形成专属技术优势。

在质控与业务建设上，建立全流程闭环医疗质量控制体系，诊疗椅位使用率100%，抗菌药物低至0.96%，患者满意度长期稳定在95%以上。2025年学科门诊量达86488人次，市外患者占比33.92%，且连续7年稳步攀升，医疗服务收入占比86.12%，规模发展与内涵质量双向提质。

那么，具体是如何深耕医疗的呢？科室相关负责人回答，主要在四个方面。

以院区布局为根基，做大学科规模。从1984年开科到2026年三院区协同，搭建完

育人贴心 梯队筑魂，用高素质人才带动学科长远发展

正畸科的年轻医生说，在学习前沿医疗技术的同时，最主要还学习了与不同患者进行交流的沟通技巧，受益匪浅。

目前，全科人才实施科学结构布局。截至2026年，学科拥有医师43人、护理人员22人。高级职称占比27.9%，中级职称占比39.5%；硕博占比高达90.7%，其中博士6人（含在读）、硕士33人；45岁以下青年医师占比75%，队伍年轻化活力十足。学术任职方面，全方位担任国家级、省级、市级学会的任职人次。作为拥有66年历史的公立三甲口腔专科医院，正畸科学术影响力领跑全省。

系统化培育呈多元发展。实施在职硕

善学科框架，成为省内从规模、覆盖度上领跑的正畸专科。

以技术创新为核心，做强专科实力。坚持常规技术全覆盖、特色技术精深耕、前沿技术抢先布局，构筑学科核心竞争力。

以质控业务为支撑，保障内涵质量。承担省级口腔健康管理职责，医防融合、公益科普并行，实现临床业务与社会价值双向深耕。

以科研平台为载体，提升学科层级。联动高校共建科研合作平台，刚性落地课题、论文、专利指标，从省级课题向国家级科研突破迈进，以科研创新反哺临床技术升级，推动学科从省内跟跑迈向并跑、领跑。

博学历提升专项支持，在时间统筹、绩效保障、职称晋升等方面，给予全方位政策扶持。建立年度博士培养常态化计划，推行“青苗计划”正畸专项人才培养，建立每年外派进修长效机制，支持医务人员参加国家级学术会议与病例大赛，定期邀请省内外知名专家讲学会诊，搭建内外双向学术交流平台。

同时，做到科研与临床双向赋能。2020至2025年，学科累计立项课题43项，发表SCI论文24篇、中文核心论文18篇，授权专利21项。计划组建科研团队、搭建高校合作平台，倒逼青年人才投身学术创新，实现临床能力、科研水平、教学素养同步提升。

救治诚心 数智赋能，全周期守护正畸患者牙齿健康

依托完善的学科架构与核心技术，正畸科打造了覆盖全年龄段、数字化精准、多学科联合的全周期救治体系。

今年5月12日晚8时许，一名正畸患者因意外伤造成牙部损伤，在家人搀扶下，冒雨走进长沙市口腔医院友谊路院区急诊综合科。患者紧捂口唇，面色痛楚，急诊值班医护人员即刻响应，迅速联动正畸科，开启紧急护牙救治工作。

急诊科李熠洁医生细致询问患者受伤经过，快速为其完善口腔专项检查，同步加急拍摄CBCT（锥形束CT），研判患者牙根、牙槽骨受损情况。正畸科晚间门诊打通专科急救绿色通道，一边协同诊疗，一边安抚患者及家属。

正畸科许素婷医生与李熠洁医生，根据CBCT影像资料，结合精细化口临床探查，精准判定患者牙齿松动程度与牙周撕裂范围，为患者量身制定科学微创、安全适配的治疗方案。诊疗过程中，医护团队依次完成清创止血、牙齿固定等系列专业化诊疗操作。严格把控每一处诊疗细节，规避二次损伤，在保留天然牙体的同时，最大限度守护患者原有正畸矫正效果。

服务暖心 延时门诊不再误工，有效缓解患者“看牙难”

正畸科针对患者需求，时常推出便民举措、优质服务举措，把人文关怀融入诊疗全过程。

“以前看牙要专门请假，现在利用医院的延时门诊就能搞定，这样的服务太贴心了。”5月27日中午12时30分，天心区25岁的林女士刚下班，因初次佩戴牙套有些不适，她到长沙市口腔医院友谊路院区的延时门诊咨询。

“有了延时门诊，我从‘拖延治’到‘及时治’。”市民董先生说。

“延时门诊，让患者从‘就医难’到‘就医暖’。”一位带孩子看牙的母亲说，错峰就医，切实解决了特殊群体的刚性需求，上班族无需请假即可完成诊疗，能减少收入损失与缓解职场压力；学生利用课余时间看病，避免学业中断；子女工作之余陪同老人就诊，既提升家庭照护的便利性，也尽显儿女孝心。

早在2024年，长沙市口腔医院正畸科（友谊路院区、新大门诊部）就率先推出午

果。不到一小时，顺利完成全部急救处置工作。

诊疗结束后，许素婷详细叮嘱患者，术后禁食坚硬食物，规范清洁口腔、按时复诊等。“深夜还能快速接诊，医术专业、服务贴心，真诚地感谢医护人员！”患者家属感激地说。

正畸科学科带头人邓铭忠介绍，对于正畸治疗周期的患者而言，牙齿在外力作用下处于移位调整的特殊生理状态，牙周韧带较为脆弱，牙齿稳定性较差。一旦发生意外伤，极易引发牙根吸收、牙周撕裂等损伤，严重时会导致正畸疗程，造成不可逆的口腔损害，因此该类急症对救治时效性、诊疗精准度有着极高要求。

无论是针对儿童青少年，还是成人常规咬合畸形，以及复杂疑难病例，正畸科目前已形成全周期救治体系。

对于儿童青少年的口呼吸，从源头阻断骨性畸形发展；针对复杂疑难病例，开展数字化3D导板正畸正颌联合手术等高精尖技术，攻克各类骨性错颌、复杂咬合畸形难题。同时建立专属正畸电子档案，全程追踪矫治进度，落实疑难病例每周讨论、术后定期随访制度，形成全流程标准化、精准化诊疗闭环。

间、晚间门诊，急诊综合科同步开设午间口腔门诊，至今累计服务患者超3万余人次，其中七成是上班族与学生，满意度达90%以上。

医院创新构建“全时段诊疗”体系，打造“午间专家坐诊、晚间专科服务、夜间急诊守护”的无假日医疗闭环，践行“以患者为中心”。

同时，多院区协同打破壁垒，有效缓解异地患者“看牙难”的问题。同步开设“异地患者加号窗口”，建立医学影像互联互通平台，实现检验、影像数据共享，避免患者重复检查奔波。推行网上挂号AI预问诊、检验检查结果互认、医保收费“一站式”结算、诊前咨询等，大幅缩短候诊时间，提升患者就医获得感。

“一口整齐的牙齿，不仅改善了我的口腔健康，也赋予我美的容颜，历时4年的正畸治疗，正畸团队的专业付出与温暖陪伴，让我从‘齿’绽放自信笑容……”一位刚结束正畸治疗的女大学生，抑制不住内心的喜悦对医护人员说。