



健康咨询

这些食物“盐值”超标！
如何才能健康减盐？

盐作为“百味之首”，所提供的钠离子维持着细胞外液的渗透压和酸碱平衡，在保持神经和肌肉的应激性、调理生理功能等方面起着重要作用。但食盐(钠)摄入过多会引起高血压，增加脑卒中、胃癌和全因死亡的风险。减少食盐(钠)摄入，是预防高血压及心血管疾病最简单、有效的方法。

我国居民食盐的摄入量普遍过高。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，人均每日烹调用盐为9.3克，远高于成年人每天摄入食盐不超过5克的推荐量。因此，倡导居民要培养清淡口味，降低食盐摄入量，每天不超过5克，同时少吃高盐(钠)食品。

日常烹饪要减盐

日常烹饪中少用盐、调味品和腌制食品，是降低盐摄入量总量的一环。

采用限盐勺或限盐罐，控制每餐烹饪用盐量。烹饪时的用盐量不应完全按照每人每天5克计算，不但要考虑家庭成员构成(孩子的食盐推荐量低于成年人)，还要考虑调味品、日常零食、即食食品等的食盐含量。如果用调味品较多，就更减少烹调用盐的量。也不能因为少用了盐，就多加调味品，要同时控制含盐比较高的调味品使用，如酱油、各种酱类、蚝油、味精、鸡精、腐乳等。此外，如果想吃咸口的菜，也可以偶尔做一下，但其他菜品就要清淡些，做到总量控制。

选择新鲜食材，少用腌制或熏制食材。选用榨菜、咸菜和腌制食品做烹饪原料时，多用水冲洗、浸泡，或在开水中焯煮后再烹饪。

选用蒸、烤、煮等烹饪方式。烹饪时应尽可能保留食材的天然味道，多采用蒸、烤、煮等烹调方式。烹制菜肴时放少许醋，或使用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然调味料来调味。吃烧烤时少用酱料，多用孜然、柠檬、蒜泥等。这些方法都可以不用加太多的盐来提味。此外，把握放盐时机，热菜出锅前或凉拌菜食用前再加盐，能够在保证同样咸度的情况下，减少食盐用量。烹制菜肴时加糖会掩盖咸味，注意少放糖。

学会识别高盐食品

钠在食物中广泛存在，但天然食物中钠的含量不高，如每100克谷类含钠为1.0~21.5毫克，蔬菜类为3~180毫克，水果类为0.7~55.6毫克，畜肉类为36.7~84.2毫克。高盐(钠)食品一般都是加工食品，是指100克固体食物中钠超过600毫克，即食品标签中高于30%钠的营养素参考值；100毫升液体食物中钠超过300毫克，即食品标签中高于15%钠的营养素参考值。

国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB28050-2011)明确规定，营养标签必须标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠四种核心营养素的含量及占营养素参考值(NRV)的百分比。所以，大家可以根据外包装上的营养成分表，选择钠含量低的产品。

如何减少隐性盐

盐也可能藏在一些吃起来没什么咸味的食物和调味品中，如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、沙拉酱、花生酱、话梅等方便食品和休闲食品。这些食品中藏起来的盐同样不容忽视。

烘焙食品往往含盐量较高，如面包在制作过程中，为控制酵母生长速度、增强面粉筋力、改善口感和抑菌保鲜等，往往需要加盐。饼干在制作过程中，为使其疏松多孔，要加入碳酸氢钠，它的钠含量不比盐低多少。为了增强筋力，挂面、拉面、饺子皮等面制品中也会加盐。果脯在制作过程中，会加入较多的盐和糖来提高风味。

在挑选食品时，大家不要被口感迷惑，要关注营养成分表，看看钠的含量及占营养素参考值(NRV)的百分比，选择数值比较低的产品，避免陷入隐性盐的陷阱。

如何改变重口味

如果味蕾已经习惯了重口味，饭菜太淡，就会觉得不好吃，所以改变已经养成的重口味还是有一些难度的。但每个人都要充分认识到高盐摄入对健康的危害，不断强化自己的健康观念，主动、有意识地去改变烹饪和饮食习惯，这对改变重口味来说是重要的。

另外，以下的小技巧可以帮助大家逐渐习惯低盐淡口味。

制定减盐计划，循序渐进。采用定量盐勺或盐罐，计量每天个人或家庭每餐、每天的用盐量，然后在此基础上每餐减少5%~10%(少放5%~10%的盐并不会影响菜的口味)，适应2~6周后，再减少5%~10%，再适应2~6周……如此循序渐进，逐渐降低摄入量，让味蕾感受和适应不同食物的自然风味，对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

利用食物本身的风味来增味，减少对咸味的依赖。利用蔬菜、水果或者天然辛香料等本身浓郁的风味，和味道清淡的食物一起烹煮或凉拌，如葱、姜、蒜、香菇、香菜、辣椒、西红柿、柠檬、胡椒、大料、肉桂、五香粉等，给菜肴增味提香，减少对咸味的依赖。多选新鲜食材，新鲜的鱼虾类、蔬菜等食材含有自身的鲜香，加少许盐甚至不加盐都会很鲜美。

健康是幸福生活最重要的保障，味道淡一点儿，健康多一点儿，幸福就多一点儿。希望大家都树立减盐意识，培养清淡口味，为健康减负。

(来源:健康中国)

网上办 门口办 无感办

“线上+线下”医保跑出便民“加速度”

“我想把医保参保关系从乌海转到呼和浩特，需要申请吗？我的个人账户还有几百块钱，该怎么办？”近日，居民王霞到乌海市市民中心医保经办窗口咨询时，被工作人员告知，“不用办理任何手续，直接在呼和浩特参保后，医保关系和个人账户余额自动转移。”

王霞感慨地说：“没想到医保关系转移这么方便，真是太惠民啦。”

2023年，自治区医疗保障局出台政策，实现全区职工医保关系转移“免申转”。参保职工在自治区内跨统筹地区就医，本人无需申请办理“医保关系转移”业务，只需在新参保地办理参保手续后，原参保地的医保关系将通过系统自动转移到新参保地。原参保地职工医保个人账户有结余资金的，系统会将资金自动转移到新参保地。

“自治区内职工医保关系转移业务经办流程的简化，实

现了‘免申请’‘秒到账’，让数字医保惠及更多参保人。”自治区医疗保障局服务中心副主任凤山说。

“现在到齐齐哈尔看病，直接刷咱们内蒙古的医保卡就能住院看病，出院就能直接结算，真是太方便了。”近日，家住呼伦贝尔市阿荣旗的万永康感慨道：“以前到齐齐哈尔看病，需要提前备案，有的时候着急就忘了备案，等出院的时候才发现，只能自费结算回去报销。”自治区医疗保障局为有效破解异地就医直接结算堵点难点，改善异地就医参保群众异地就医体验，积极与周边省市区沟通交流，探索推进跨省异地就医直接结算免备案试点工作。2023年8月1日起，实现了呼伦贝尔参保群众赴黑龙江、阿拉善参保群众赴宁夏就医无需办理异地就医备案，持内蒙古医保卡即可实现异地就医直接结算，医保待遇与之前一致。

截至2023年底，呼伦贝尔参保群众赴黑龙江就医购药9.7万

人次，阿拉善参保群众赴宁夏就医购药5.8万人次，共支出医保基金2.57亿元。

“坐在家就可以看病报销医药费，不用往返旗里和村卫生室，真是大便捷啦！”家住鄂尔多斯市达拉特旗树林召村村民王英高兴地说。

几天前，村医吴红霞主动入户来到王英家，使用“医保通”手持终端设备，为她完成了看病、配药、报销一条龙服务。

2023年以来，自治区医保部门在盟市嘎查村卫生室和社区卫生服务站免费设置了“医保通”智能服务终端，实现“经办上门、精准管理、定向服务”，有效解决“村医缺少网络设备、村民享受待遇不便”等难题，精准推动医疗保障服务“进村入户”服务群众。

“我们嘎查离旗里路途较远，以前办事需要两三天时间，家里的生产就耽误了，现在医保局在嘎查建立了马背医保服务点，遇到有关医保方面的业务，给嘎查

一打电话，他们就骑马过来上门服务，在家里就把医保问题解决了，真是省钱又省力。”乌拉盖管理区巴彦胡硕镇乌兰哈达嘎查牧民王建强对记者说。

据了解，针对牧民出行不便的实际困难，乌拉盖管理区医疗保障局在乌兰哈达嘎查建立了医保服务点，充分借助移民管理警察的“马背”优势，将医保服务搬到马背上，送进蒙古包，受到嘎查牧民群众的一致认可。

2023年，自治区医疗保障局持续推动医保经办服务下沉，在全区建设了1076个苏木乡镇医保服务站，可办理单位和职工参保登记、门诊和住院费用报销、产前检查费支付、生育医疗费支付、医疗救助对象手工(零星)报销、城乡居民参保登记、参保单位参保信息查询、参保人员参保信息查询、异地安置退休人员备案、异地长期居住人员备案、常驻异地工作人员备案等7项医保政务服务事项。“15分钟医保便民服务区”的打造，让群众在“家门口”就能办成事，坐享、近享便利生活。截至2023年11月底，全区基层医保服务站已服务群众超160万人次。

自治区医疗保障局党组成员、副局长浩蒙说，全区医保部门坚持以人民为中心的发展思想，持续优化办事流程，创新服务模式，推动医保业务“网上办”“门口办”“无感办”，让“数据多跑腿，群众少跑路”，为参保群众提供“线上+线下”一体化、多渠道办理医保业务服务，让“数字医保”跑出便民“加速度”，打造内蒙古暖心医保服务品牌。

(梅刚)

1500 余名健身爱好者
登高迎新年

1月1日，“登高迎新展未来 健康向上新时代”2024年内蒙古新年登高健身活动如约而至，1500余名户外健身爱好者齐聚呼和浩特市野马图万亩森林公园，以登高望远的形式迎接新年。

活力四射的全民健身展演拉开了活动序幕。大家热情高涨、有说有笑，一边欣赏着美丽风景，一边向着山顶进发，尽情享受户外运动的乐趣。本次活动

还在登山过程中设置了打卡、团队夺旗等活动，让群众感受节日氛围的同时，享受趣味体育运动的魅力。

新年登高是中华民族的传统习俗。本次活动由自治区体育局主办，自治区社会体育服务中心、呼和浩特市体育局、呼和浩特市新城区文体旅游广电局共同承办，充分展示了自治区体育事业发展的新气象，营造了良好的全民健身氛围。(柴思源)



幸福餐厅里凭卡吃饭

多元化养老服务守护“夕阳红”

午餐时间，在兴安盟乌兰浩特市和平街办事处和平街红浦社区的长者幸福餐厅，老人们正在有序排队吃饭，浓浓的饭菜香味飘满了房间。

近日，随着乌兰浩特市和平街养老服务共同体正式启动，这个面向60周岁以上老年人的社区幸福食堂也正式

“开门纳客”。干净整洁的就餐环境，荤素搭配、色香味俱全的菜品，让前来用餐的居民十分满意。除了设有幸福食堂，这里还有康养驿站、棋牌室、书画室等10多个功能室，为周边的老年人提供日间照料、短期托养、文化娱乐及居家上门等服务。

近年来，和平街办事处以7个社区的党群服务中心为阵地，整合服务资源，着力构建“养老服务+基层党建+社区治理+红色物业+零工就业”的互融互嵌式养老服务体系，推动形成政府、市场、社会、家庭各尽其责的养老服务新格局。(高敏娜 李智欣)



代办员用自己的手机帮助缴费

集宁区线上线
帮助居民缴费参保

近日，乌兰察布市集宁区在线上通过居民微信群将医保网上缴费流程传达给居民，提醒居民按规定时间及时参保。线下搭建“帮办代办”平台，由代办员采用“一对一”指导方式或上门服务“零距离”贴心服务，及时帮助居民缴费参保。(李海兰)

内蒙古1月1日起执行
国家新版医保药品目录

从自治区医疗保障局传来消息，2024年1月1日起，内蒙古全面执行《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录(2023年)》。

新版药品目录共收录西药和中成药3088种，其中，西药1698种、中成药1390种；中药饮片仍为892种。此次共有126个新药品纳入目录，1个药品被调出。新增药品中，抗肿瘤药21种，新冠、抗感染用药17种，糖尿病、精神病、风湿免疫等慢性病用药15种，罕见病用药15种(其中阿伐替尼片同为抗肿瘤药)，其他领域用药59种。

此外，内蒙古还将117个蒙药品种、531个中药饮片等纳入医保基金支付，进一步扩大患者用药保障范围。同时，为方便群众用药报销，我区进一步完善“双通道”等保障机制。经专家论证将酒石酸艾格司他胶

囊、阿伐替尼片、依库珠单抗注射液、西罗莫司凝胶、丁苯那嗪片等29个国家谈判及竞价药品增补入自治区门诊特殊用药目录，并将国家谈判药品全部纳入“双通道”管理，通过医疗机构和药店两种途径保障谈判药品供应，由门诊统筹、门诊特慢病、门诊特殊用药等渠道予以报销。对原“双通道”及门诊特殊用药目录中已调入常规乙类管理的谈判药品仍执行前期“双通道”及门诊特殊用药管理政策，保障患者用药连续性和待遇稳定性。

据了解，自治区医疗保障局将进一步完善药品供应保障机制，加大对定点医疗机构合理配备、使用目录内药品的管理力度，建立备案采购等绿色通道，畅通谈判药品进院渠道，满足临床用药需求，提升群众用药保障水平。

(据《内蒙古日报》)

拍卖公告

受有关部门委托拍卖下列标的：

1.蒙FD090 捷捷达牌小型轿车,2011年登记,参考价:4800.00元

2.蒙FD223 警比亚迪牌小型轿车,2012年登记,参考价:2880.00元

3.蒙F95B81 宝马牌小型轿车,2012年登记,参考价:50000.00元

展示及报名时间:2024年1月9日至2024年1月18日下午4时截止;

拍卖时间:2024年1月19日上午10点整;

拍卖地点:科尔沁镇仿古一条街3号楼39-40号门市;

联系电话:18648241150
兴安盟金衡拍卖有限责任公司
2024年1月9日

遗失声明

杨殿胜不慎将居民身份证,号码15010319671226101x;中国邮政储蓄银行信用卡,卡号6228100285633526;中国民生银行信用卡,卡号为6226020850872287;华夏银行信用卡,卡号6259690034573231丢失。特此声明。