

测评发现“高端食盐”含有多重金属

网红“玫瑰盐”，能放心购买吗

纯天然、无污染、营养丰富……近年来，一种号称含有铁、镁等多种矿物质而呈现粉红色的玫瑰盐(也称喜马拉雅岩盐)在网络上走红，且售价昂贵，某品牌380g的“玫瑰盐”甚至卖到近40元，是不少消费者眼中的“高端食盐”。但前不久，专业测评人对部分在电商平台销售的“玫瑰盐”做了测评，在一些产品中检测出了铅、砷、铬等多种重金属，其含量也远远超过普通食盐，并指出“玫瑰盐”并不能算是食用盐，它是按照工业盐的标准进口的。食用“玫瑰盐”到底安全不安全？消费者能放心购买吗？带着相关疑问，记者进行了采访。扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



有人追求“天然营养”，也有人担心安全隐患

“玫瑰盐”在网络走红，“天然零添加”“富含微量元素”等标签让它收获了不少客户。“朋友推荐的，我也稍微了解了一下，发现它比一般的盐营养要多一些，所以就买回来做宝宝的食物用。”宝妈刘小姐告诉记者，自己品尝后感觉比普通盐的盐分要低，所以更放心。

在国外生活过一段时间的梁女士用“玫瑰盐”已有几年时间。“因为它是粗盐，比普通盐融化得也更慢一些，所以我经常会用它来干腌牛排，腌过夜也不会渗透得很厉害，肉就不会太咸。”她坦言，回国后在线下超市基本没看到这种盐，所以经常会请朋友代购，都是买

两斤装的大罐。

与此同时，也有消费者出于安全考虑，对“玫瑰盐”的食用持谨慎态度。“买回来之后，还是因为颜色的问题犹豫了，然后又用水溶解了一下，发现很浑浊，就没有敢用，因为我们正常吃的食用盐溶于水后，水是很清澈的。”林小姐说。

“玫瑰盐”不算食用盐，营养也微乎其微

记者了解到，在我国，食用盐的原料本就是天然的，主要来自海水、盐湖等。为了确保其安全、纯净，符合食品安全标准，还需要经过严格的处理和检测，去除不必要的矿物质和杂质。根据我国GB 2721-2015《食品安全国家标准 食

用盐》及GB/T 5461-2016《食用盐》的规定，食用盐的感官要求指标有：色白(白度≥45)、味咸、无异味、无明显与盐无关的外来物。

按照国标，“玫瑰盐”在色泽上就不符合相关标准要求。记者还发现，在少部分售卖“玫瑰盐”的店铺内，产品详情页面会有“符合原产国和品牌地的食品标准”“因与中国国内盐业标准规定的颜色不符，被判定为非食用盐”等提示字样。

目前，网上售卖的“玫瑰盐”多为进口产品。记者随机询问一家店铺相关产品是否以“食用盐”或“调味品/混合调味料”的身份来申报和进口时，从客服的回复中得知，因为我国只有白盐可分在食用盐类目里，所以他们的粉盐产品只能

按其他盐分类，且在国内也只是符合GB2762-2017《食品安全国家标准食品中污染物限量》要求。但在咨询中，客服还是会暗示该产品是食用级玫瑰盐，可以放心购买。

“需要注意的是，喜马拉雅岩盐的纯度不高，也不符合中国食品生产标准要求，甚至本来是应用于洗浴，或动物补盐的粗加工工业用品。”南京市消协相关工作人员在接受记者采访时介绍，消费者在购买盐等调味品时，必须认准Qs生产许可标志，同时符合GB2721-2015食品安全标准

编号，建议在正规的超市购买调味品，不要只关注产品的外形或色彩。

“我们建议正常人群每日盐摄入量为6g，所以通过几克盐摄入的微量元素几乎可以忽略不计，更不足以对人体健康产生什么有益影响。”南京明基医院营养科主任周彤表示，一些商家所宣称“玫瑰盐”中含有的某些微量元素，也完全可以从小部分食物中获取，且更安全、更高效，比如补铁可以吃猪肝和各种肉类，补镁可以吃绿叶蔬菜和坚果，硅也可以通过全谷物、蔬菜和坚果获得等。

游客在哈尔滨血管破裂，是天冷造成的吗

医生解读：“真凶”其实是病变血管

不久前，哈尔滨中央大街一名游客因腿部静脉曲张血管破裂出血求助民警，相关话题引发网友关注。许多人担忧：低温真能直接冻破血管吗？南京市第二医院血管介入中心主任医师王涌臻指出，低温是“帮凶”，但病变血管才是“真凶”。

“低温本身一般不会直接导致健康血管破裂，但会对已有病变的血管构成“最后一根稻草”式的风险。”王涌臻告诉记者，在寒冷环境中，人体血管会发生生理性收缩，以减少热量散失。对于静脉曲张患者而言，病变血管壁本就薄弱、弹性差，若同时存在血栓

或严重曲张，血管承压能力已显著下降。此时若遇寒冷刺激、局部摩擦甚至轻微外伤，极易诱发破裂出血。正如新闻中的患者，其根本问题在于他患有下肢静脉曲张，患者血管因长期扩张，管壁变薄，如同被过度撑薄的气球，在内外压力变化下容易破裂。

王涌臻表示，寒冷只是外部诱因，真正的风险来自血管病变。高血压、血管炎症、既往损伤等也是常见高危因素。因此，冬季要格外注意血管保护。

冬季气温低，究竟该如何保护血管？专家指出，对于静脉曲张人群，首先应加强保

暖，避免下肢长时间暴露于低温环境。同时睡觉可穿戴医用弹力袜，通过外部压力支撑脆弱血管。若曲张严重或伴血栓，建议尽早治疗。

对于普通人群而言，出入室内外时，建议在过渡区稍作停留，形成温差缓冲。重点保护头部、颈部和四肢末端。在活动时间的选择上，尽量避免清晨、低温时段剧烈户外运动。日常生活中，可使用加湿器，防止血液过黏。适当增加温补食材，避免冷食。

王涌臻特别提醒，尤其北上游玩的南方朋友更要注意，北方冬季室内外温差大，血管经历“热胀冷缩”的频率和幅

度远高于南方。同时南方朋友缺乏寒冷生活经验，易忽视足部、腿部保暖，建议采用“洋葱式穿搭”，随时调整，避免血管系统承受过大压力。

静脉曲张并非小问题，一旦出现皮肤变色、反复胀痛甚至溃疡，说明已进入需手术干预的阶段。

据了解，如今介入微创技术已十分成熟，如经导管泡沫硬化术，仅通过1~2毫米穿刺点，20分钟左右即可完成治疗，术后次日即可出院。及时规范治疗，才能避免并发症，重获健康双腿。

通讯员 朱诺
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

右耳下出现硬肿块 2年后变成腮腺癌

扬子晚报讯(通讯员 陶韦 记者 季娜娜)近日，一面镌刻着“白衣天使 人间大爱”的致谢牌匾被送到南京医科大学附属无锡人民医院肿瘤放射治疗科，双下肢残疾患者张先生(化姓)以此表达对医护团队的感激。

69岁的张先生因双下肢残疾，长期依靠轮椅生活。3年前，他发现右耳下出现硬肿块伴反复疼痛，在当地医院抗炎治疗。1年前肿块突然增大，局部皮肤红肿伴疼痛瘙痒，被确诊为腮腺癌。由于肿瘤位置特殊且已错过手术时机，张先生辗转多家医院均未能得到有效治疗。怀着一丝希望，他来到南京医科大学附属无锡人民医院肿瘤放射治疗科。

针对病情，肿瘤放射治疗科学科带头人姚元虎带领团队制订了个性化的综合治疗方案——诱导化疗联合局部放射治疗。经过周期性治疗，患者症状明显缓解。腮腺癌是一种相对对少见的头颈部恶性肿瘤，早期表现为小包块，一旦发生癌变，病灶会在短时间内增大，甚至压迫面神经，导致面瘫、疼痛等诸多症状。放射治疗在腮腺癌的治疗中起着重要的作用。

南京易可中医门诊

诊疗范围:中医脉管科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交车站旁)
苏(中)医广[2025]第01-10-3201-0013号(广告)

90岁镇江老人“逆行”来宁求医成功扔掉轮椅

“腿肿专病”门诊，不手术“消肿散结防烂”

南京大医院林立，但是镇江一位90岁的老人，“逆行”就医，却选择一家小门诊。结果证明了老人选择的正确性。在“腿肿专病”门诊，通过中医“清血管”，四处求医无果，只能蜗居在家的老人，终于可以自由出行了。

下肢水肿、发硬，老人面临“烂腿”考验

90岁的朱爷爷静脉曲张多年，5年前，腿部肿胀、疼痛，每次都是挂水、消炎。几年下来，腿部发黑、肿得发亮，硬结不散。同时腿部沉重，行走困难，出远门只能

靠轮椅。虽四处求医，但问题一直无法解决。今年3月份，丹毒再发后，双腿几近溃破。最近，子女选择带老人来到了“腿肿专病”门诊。张磊教授手诊检查发现，腿部凹陷回复慢，“瓣膜功能不全”，导致肿黑，甚至会成为“老烂腿”，建议系统的“清血管”。果然，一段时间治疗后，老人肿胀消失，皮肤质量好转。

中医“清血管”，屡创救腿奇迹

据了解，在“腿肿专病”门诊，接诊的高龄和外地的老人，他们往往都有着多年的求医史和“求医无果”的尴尬，但是可喜的是通过中医“清血管”，

患者的“病腿”都成功得到了救治。

张磊表示，临床上，针对肿痛痒黑破等下肢血管病，以“活血”居多，但“活血”只做到一半，还需要“清淤”，而“清”才是关键。根据中医经方，奚九一教授总结出了“奚氏清法”，内外兼治，加速血液循环，改善瓣膜回流功能，将血液中的炎症因子去除，改善和恢复血管“功能”。这一经方，也为下肢血管病治疗找到了新出路。

小门诊成南京救腿高地

据了解，张磊作为奚九一教授

的最后一个博士生，一直致力于下

肢血管病临床工作。同时，他师从6位国医大师，并当选为中华中医药学会周围血管病分会副主任委员。作为南京基层首家“腿肿专病”门诊，一站式解决了腿肿难题，更是通过中医“清血管”救治了近万条下肢肿痛痒黑烂等病腿。有打“飞的”过来的，也有外地患者租房子在南京治疗的，小门诊赢得大口碑，成为南京救腿的新高地。现在每逢工作日和周日的上午，“腿肿专病”门诊都会指定专家医生为登门求助的下肢血管疑难杂症患者答疑解惑。 通讯员 赵雷