



# 甲状腺有结节能吃碘盐吗

中青报·中青网记者 刘昶荣

有一名孕妇，让工作了近40年的北京协和医院普外科主任医师于健春印象深刻。

这名孕妇有甲状腺结节，因为担心结节进一步恶化，在日常饮食中刻意减少碘的摄入，吃的是未加碘食盐，喝的是不含矿物质的纯净水，最后导致了甲状腺功能减退。

孕妇甲状腺功能减退的风险很大，可能导致其甲状腺功能不足，进而影响胎儿神经系统发育，增加新生儿痴呆的可能性。

《中国居民膳食指南(2022)》明确标示，孕妇每天碘的推荐摄入量为230微克，基本是成年人(120微克)的两倍，哺乳期产妇还要更高一点，需要达到240微克。

于健春在工作早期，曾看到过不少因为妈妈怀孕时缺碘导致孩子痴呆的例子，那时还有很多人患有“大脖子病”，这些人因为缺碘，导致甲状腺肿大，看起来脖子比正常人粗大。

2025年5月15日是全国第32个“防治碘缺乏病日”，活动的主题是“持续科学补碘，推动健康发展”。我国外环境普遍缺碘，曾是碘缺乏病流行范围较广和严重的国家之一。碘除了在海水中和一些特殊地区含量较高以外，在大部分土壤、岩石和水中含量都很低。中国疾病预防控制中心地方病控制中心碘缺乏病防治研究所所长刘鹏介绍，2017年，全国生活饮用水碘含量调查显示，我国大部分地区外环境水碘含量依然较低。

刘鹏进一步表示，孕妈妈碘缺乏的危害主要有流产、胎儿早产、死产、先天畸形、地方性克汀病及地方性亚临床克汀病。其中，地方性克汀病以痴呆、矮小、聋、哑、瘫痪为主要临床特征，地方性亚临床克汀病以智力低下为主要临床特征。

## 我国实施普遍食盐加碘30多年

刘鹏表示，20世纪90年代，全国仍有地方性甲状腺肿患者近800万人，典型地方性克汀病患者18.7万人。碘缺乏病病区学龄儿童智商比非病区平均低12.45个点，重病区约有5%-15%的儿童存在轻度智力低下。

1991年，我国政府向国际社会承诺，到2000年实现消除碘缺乏病。1994年国务院发布《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》。1995年我国开始实施普遍食盐加碘措施，持续至今，且成效显著。

2023年全国碘缺乏病监测结果显示，全国8-10岁儿童总体碘营养充足，B超检测儿童甲状腺肿大率处于较低水平，全国孕妇碘营养适宜，碘盐覆盖率为94.8%，合格碘盐食用率为90.8%。目前，我国处于碘缺乏病持续消除状态。刘鹏说，实践证明，普遍食盐加碘，是消除碘缺乏危害行之有效的公共卫生措施。

## 如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月

不过，我国目前防治碘缺乏病依然面临挑战。刘鹏说，通过多年持续落实食盐加

碘的综合防治措施，我国碘缺乏病已得到有效控制，地方性甲状腺肿和地方性克汀病已较为罕见。群众对碘缺乏危害认识不够，认为碘缺乏病已经远去，碘缺乏病防治意识逐渐淡化，有些居民受一些错误言论的引导，本该食用碘盐的居民选择未加碘食盐的现象增多。

需要明确的是，我国大部分地区外环境缺碘且很难改变。5月9日，国家疾控局发布的2025年“防治碘缺乏病日”宣传核心信息指出，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月。碘是人体必需的微量元素，是合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持机体的正常功能，促进人体生长发育。

于健春解释说，由甲状腺激素不足导致的代谢减弱，还会让血脂升高，如果没有对症治疗，只吃降脂药的话，不仅效果可能不好，还会影响肝功能。

于健春曾在临床遇到过这样的患者：除了血脂高之外，还表现为容易疲乏、眼睛肿等。于健春指导患者用了补碘的食物及甲状腺素药物之后，高血脂、疲乏、眼睛肿的问题都迎刃而解。

## 甲状腺结节不应擅自减少碘摄入

近年来，在北京协和医院普外科手术量最大的癌症就是甲状腺癌。于健春曾接诊过一名甲状腺癌患者，这名患者甲状腺功能减退，同时还有甲状腺结节。针对甲状腺功能减退这个问题，医生曾经给她开过药，但是患者担心甲状腺结节恶化，拒绝吃药。

于健春说，如果这名患者及时吃药，或许可以减少甲状腺结节癌变的几率，因为不吃药会让甲状腺激素处于过高的状态，进而触发甲状腺结节的过度增生，癌变的几率随之增高。

不少老百姓觉得身边检查出甲状腺结节的人变多了，于健春解释说，发现率高不代表发病率高，“实际上，现在发现的结节比过去发现的结节小得多，过去50岁以上才可以做彩超筛查，现在条件好了，更年轻的人也可以做筛查，更多的结节也就筛出来了。这很正常，就像白头发一样，随着年龄增长，几乎每个人都会长”。

“但绝大部分人的甲状腺结节都是良性的。”于健春强调，检查出甲状腺结节之后，依然应保持正常的碘摄入，不应擅自减少。

刘鹏说，应该引起重视的是，碘缺乏或在碘缺乏地区不食用碘盐是导致甲状腺结节的危险因素，会增加甲状腺结节的患病率。碘充足或者适当增加碘摄入量，都是甲状腺结节的保护因素，能够降低甲状腺结节的患病率。多项流行病学调查得到了类似的结果，所以，有甲状腺结节的老百姓应保证充足的碘摄入，但也需注意不能长期碘摄入过量。

于健春补充说，世界范围内都发现，甲状腺癌中分化比较好的癌——甲状腺乳头状癌的占比增加，可能和补碘有关。所谓分化比较好的癌症，是指预后比较好的惰性癌。甲状腺乳头状癌的患者大部分来自补碘比较好的地区，分化不好的甲状腺癌在补碘不好的地区比较多。

刘鹏说，食盐加碘具有安全、有效、简

单易行、价廉、能够长期坚持的优势，是补碘的最佳途径。结合我国“三减三健”的科学倡导，按照食盐每日摄入量5克计算，依据目前我国食用碘盐含量标准水平，通过食盐摄入的碘基本可以满足机体需要。

我国食盐按来源分为井矿盐、海盐和湖盐三大类别。中国盐业股份有限公司党委副书记、总经理范志介绍，消费市场中井矿盐占87%、海盐占10%、湖盐占3%。从营养功能看，食盐有加碘盐、低钠盐、含钙盐、含硒盐等多品类。从满足大众基本健康用盐需求出发，推荐食用加碘低钠盐，既能补碘，又能降钠补钙，有助于防控碘缺乏、高血压等慢性病。

## 住在海边，该怎么补碘

刘鹏介绍，2009年，我国在福建、上海、浙江、辽宁4省(市)开展的沿海地区居民膳食碘摄入量调查结果表明，海带、紫菜等富碘食物在沿海地区居民中的食用频率和食用量都很低；沿海地区居民膳食中的碘84.2%来自碘盐，来自各类食物的碘仅占13.1%(其中海带、紫菜和海水鱼共占2.1%)，来自饮用水的碘占2.7%。如果食用未加碘食盐，97%以上的居民碘摄入量将会低于推荐摄入量，居民碘缺乏的风险很大，即使经常食用海产品和鱼，是否需要补碘仍需结合具体情况判断。

刘鹏认为，对于碘缺乏地区的普通人群，如果不食用碘盐，仅通过海带、紫菜等富碘食物辅助补碘，实际操作难度较大，难以保证稳定的碘摄入，因此，仍推荐食用加碘盐。

## 长期不运动的人开始锻炼时，“低强度、高频率、慢进阶”是关键

# 最好的运动 是可以一动再动

实习生 刘海  
中青报·中青网见习记者 戴纳  
记者 夏瑾

“我就是想锻炼锻炼身体，谁知道会这样！”26岁的平面设计师张杰回忆起住院的经历仍心有余悸，“跟着朋友去玩飞盘，结果没玩一会儿，脚踝一阵剧痛，紧接着就倒地了”，被送往医院后，诊断为踝关节扭伤。这不仅让张杰行动不便，还耽误了工作。

张杰的经历并非个例，许多生活中久坐的年轻人突然进行高强度运动后，会遭遇类似的运动伤害。那么，为何运动会受伤？长期不运动的年轻人如何科学运动，有效预防受伤呢？

“最好的第一次运动，是让你还想第二次的运动。”国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟说。安全运动的核心是尊重身体信号，用科学代替蛮力。他建议，应从最小有效运动量开始，逐步升级。“运动损伤不是偶然，而是错误累积的必然，做好细节管理，才能长期受益。”

对于长期不运动的年轻人，张乐伟总结了安全运动的核心要点，包括3个准备阶段、五大安全原则和实操技巧。



受访专家：国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟



文案：戴纳 刘海 制图：马雯雯 部分素材使用AI生成

入时间做好身体评估、装备选择和计划制定，能避免80%以上的运动损伤。

## 别盲目相信“没有痛苦，就没有收获”

“运动不是短跑，而是一场马拉松”，张乐伟从5个方面提醒长期不动的人重启锻炼时，打好基础比快速见效更重要。

一是强度控制原则，判断运动强度是否合适，可采用谈话测试法。运动时如果感觉轻松完整地说出一句话，比如背诵手机号，就说明运动强度适中；要是气喘吁吁，连话都说不出来，表明运动强度过大，身体已经超负荷了。

“别盲目模仿一些网红们的训练方式。”张乐伟提醒，坚持运动两个月左右，可以尝试一些中等强度的运动，3个月之后，就可以根据自己的目标，比如增肌、减脂或者提高耐力，进行更有针对性的训练。

二是动作质量比数量更重要。以深蹲和跑步为例，做深蹲时，膝盖不要超过脚尖，跑步时建议小步幅、高步频慢跑，这样做能有效减少运动对关节的冲击。

运动时姿势不对或者强度太大，都很容易受伤，比如肌肉拉伤、关节扭伤。此外，长期缺乏运动的人群，骨密度可能较低，突然进行跑步这类高冲击运动，极易导致微小骨折。张乐伟还提到，极端剧烈运动，如高强度间歇训练、马拉松等，甚至可能引发肌肉细胞破裂，“当出现尿液呈茶色、肌肉酸痛、虚弱等症状，需立即就医。”张乐伟说。

三是优先强化自身弱点。比如长期伏案工作的人，核心和臀肌力量较弱，需要优先强化这些部位，可以借助死虫式、臀桥等动作进行锻炼；而韧带松弛、关节不稳定的，则要着重加强关节稳定性训练，防止在运动时因身体代偿而受伤。

张乐伟建议，比较胖的人，可以多游泳、骑自行车，减轻运动对膝盖的压力；身体比较瘦弱、力气小的人，可以多锻炼腰腹和腿部；不喜欢常规的运动，也可以试试舞蹈、攀岩这些有趣的项目，更容易坚持下去。

同时，可以把不同的运动搭配起来，全面提升身体素质。张乐伟推荐：“周一、周四可以做有氧锻炼，比如快走或者游泳；周三、周六做力量训练，像深蹲、平板支撑；每天再花5分钟伸伸胳膊、转转腰，能缓解久坐带来的身体僵硬。”

四是48小时恢复规则。同一肌群两次训练之间要保证间隔不少于48小时，对于运动新手来说，建议采用“练一天休一天”的模式，给身体足够的时间恢复，避免过度训练。

五是疼痛判断。运动时如果只是肌肉轻微酸胀，这属于正常现象，可以继续运动；要是出现关节刺痛，或者在特定角度有疼痛感觉，必须马上停止运动并进行评估；要是疼痛持续，甚至在夜间也疼得厉害，需要立刻就医。

去年，30岁的刘乐产后为了减肥，跟跳了数日健身操，结果浑身酸痛难忍。张乐伟解释，这是运动导致肌肉微损伤、乳酸堆积，酸痛多在运动后2-3天内显现。此外，突然高强度运动容易使心肺超负荷，引发呼吸急促、心跳过速甚至头晕恶心；若出汗后未及时补水则容易脱水，空腹运动还可能因低血糖，出现心慌手抖的情况。

## 实用运动技巧能大幅降低受伤风险

掌握一些实用的运动技巧，能大幅降低受伤风险。

运动前的动态热身至关重要，在运动前5分钟进行“高抬腿+侧弓步+肩绕环”，能提升肌肉温度，有效减少运动损伤。

22岁的大学生王畅平时喜欢玩飞盘，有一次为了抢飞盘，他不停地跑、急停、变向，结果把膝盖扭伤了。张乐伟据此介绍，飞盘运动中急停、变向、跳跃接盘、和别人的身体碰撞，都很容易受伤。新手受伤的风险比经常玩飞盘的人高很多。他建议，在玩飞盘之前，应先锻炼腿部的稳定性，戴上护膝，“也别太拼命去抢难度大的盘”。

选对运动装备能降低受伤的风险。跑步、球类运动需穿戴减震及带足弓支撑功能的鞋，鞋头要预留空间防挤压；力量训练

宜选平底、硬底鞋以增强稳定性。服装应透气吸汗，夏季选速干面料，冬季分层穿搭。此外，运动时可佩戴护膝、护踝等护具，重点保护易伤部位。

运动环境安全也不容忽视。如果选择夜跑，务必穿上反光衣，不要戴降噪耳机。在健身房运动时，记得检查器械螺丝是否松动。运动中的补水也有讲究，运动前两小时喝500毫升的水，运动过程中每隔15分钟补充100毫升含有少量电解质的水，维持身体的水分和电解质平衡。

日常可以注意监测身体状态。每天早上起床后，留意自己的静息心率，要是发现静息心率比平时高出10次/分钟以上，那就说明身体还没有恢复，需要及时调整运动计划。另外，每周安排1-2次如游泳这类低冲击的项目，进行交叉训练，能平衡身体在运动中的负荷。同时，借助运动App记录主观疲劳度(RPE)以及身体疼痛部位，一旦发现异常，及时调整运动方案。

健康的生活习惯对预防运动伤害也很重要。张乐伟建议，平时要注意营养均衡，多吃点富含蛋白质的食物，像鸡蛋、鱼之类的，久坐的人还要记得补钙，可以喝牛奶、吃些绿色蔬菜。在医生的建议下补充维生素D；少吃让身体发炎的食物，像高糖饮料、油炸食品，多吃蓝莓、樱桃这些能减轻身体炎症的食物。

## 运动受伤了也别慌

张乐伟介绍，受伤后的前48小时很关键，以下是通用处理原则适用于大多数急性运动损伤。

首先要马上停止运动，让受伤的部位休息，避免再次受伤；然后冰敷，每次10-15分钟，每隔两小时敷一次；如果有出血的症状，需要用弹性绷带包扎受伤的地方；把受伤的肢体抬高，高于心脏的位置；可以吃一些非甾体抗炎药来缓解疼痛和肿胀，但不要服用阿司匹林；要注意观察受伤部位的肿胀和疼痛情况，如果症状一直没好转或者更严重了，就要去医院检查。

不同类型的运动伤害，处理方法也不

一样。张乐伟说，肌肉拉伤如果比较轻，只是有点疼，不影响活动，按照前面说的方法处理，过了72小时可以热敷，用泡沫轴放松一下。如果比较严重，疼得厉害，还肿起来了，就要用支具固定，3天后可以试着做一些简单的肌肉收缩动作。要是肌肉断裂了，那就要赶紧去医院。可能需要做手术。

关节扭伤，如果只是轻微肿胀，还能正常走路，可以用护具固定，3天后做单脚站立的平衡训练。如果肿得厉害，还有淤青，走路都疼，就要用支具固定2-4周，康复的时候要加强对关节的稳定性训练。要是韧带完全断了，关节都不稳了，就得马上去医院。

张乐伟特别提醒，如果受伤的地方关节变形了，或者感觉麻木、皮肤变白，受伤48小时之后肿胀和疼痛还在加重，又或者听到“啪”的一声，关节还不受控制，这些情况都很严重，一定要及时去医院。

在康复期间，要慢慢恢复运动，先活动关节，等不疼了再锻炼力量。不要因为害怕受伤就不敢运动，可以在康复师的指导下，慢慢开始运动。

为了避免二次受伤，应该加强容易受伤部位的锻炼。张乐伟建议，可以强化容易受伤的部位，像脚踝扭伤后，锻炼外侧的肌肉；纠正错误的运动姿势，比如深蹲的时候膝盖容易内扣，就要锻炼髋部的肌肉；运动的时候可以做戴上合适的护具；运动后如果感觉特别累，第二天可以做轻松的项目来恢复体力；每隔两周做一些功能性测试，看看身体恢复得怎么样。

心理方面也要重视，“可以通过想象自己正确完成运动动作，慢慢克服对运动的恐惧”。先比较轻松、安全的环境里练习，等达到一些标准后，比如受伤的身体力量恢复到和正常肢体差不多，做一些专项动作的时候不疼，身体的平衡能力也恢复得不错，就可以重新开始正常运动。

此外，在康复期间，要多补充蛋白质、维生素C这些营养物质，保障睡眠时间，最好比平时多睡1小时，睡觉时用枕头把受伤的部位垫好。

(受访专家要求，文中张杰、赵浩、刘乐、王畅为化名)

□ 黄霖雨

学中医，已逐渐成为不少都市女性群体的潮流。观察身边的例子，大家已不再仅仅满足于喝茶、练瑜伽，而是希望深入了解中医的理论体系与学问根基。在这股热潮的带动下，我也对中医产生了兴趣。

以前我总认为中医是一门玄奥的学问，望闻问切背后需要熟知数百种药材的性味归经，精通人体的经络穴位，理解阴阳气血、表里虚实辨证，甚至还要深谙五行八卦。这些让我完全不知从何处开始学习。

读完李辛的《经典中医启蒙》后，我却得到了一个朴素的答案：学中医，要从关注自己的精气神开始，从过好每一天开始。

养生之道，首在养神。书中提到现代人最常陷入的困境是“临事不能决”。从午餐吃什么这样的小事，到关于职业或亲密关系的重大抉择，我们大多时候都在分析、权衡，或许已经“志意用过”。书中写道：“你的身心相对平常一点，相对简单一点，你自己有机会意识到自己机会上新出现或已经存在很久的杂质——那些多余的、复杂的、混乱的东西。”这就是传统文化里讲的“觉”，一面可以照见自己的镜子。

2023年的夏天，我离职在家休息。我保持着“一日一事”的节奏，其余时间率性而为。看似慵懒，思绪却十分清晰——不仅延续了阅读写作的日常，还真切感受到瑜伽的魅力，更意外地完成了百余课时的心理咨询课程学习。当身心卸下重负，反而更能清晰地听见内心的声音，收获意想不到的成长。

然而，重返职场后，那些被工作片段充斥的梦想频频浮现。这些反复出现的场景就是我的镜子，它在不断提示我：目前在工作中消耗的心神或许已过多，不妨将更多的心弦松一松，往回收一些，更多地放一下。

读完这本书，我也深刻理解了中医治病与西医最大的不同——中医既看肉体病症，也关注能量与精神的淤堵。通俗地说，如果一个人精气神饱满，能吃能睡，问题就不会太大。书中有个生动的比喻：人就像一间屋子，主人若在家，小偷往往不敢闯入。也就是说，人的心神若守住，疾病也会绕道而行。

怎样让心神常在呢？中医特别强调“开阖”的平衡，这是贯穿生命的基本节奏。“开”不仅是身体的运动——出汗、排便、工作、社交都是“开”，敢流泪、敢表达、敢休息、敢放下内心的衣服也是“开”；而“阖”则意味着收敛与沉淀。现代人常误以为人生只有开拓进取，却忘了“阖”才是涵养生命力的关键。

有段时间我每天下班回家后都会运动，结束休息时大约是晚上九点半。这样的习惯保持了一个月，本以为迎接我的会是强健的体格与苗条的身线，谁知却迎来了细菌感染并高烧不止。读了这本书，我恍然大悟——原来那段时间我的身心从早到晚一直处于“开”的状态——开车通勤是“开”，工作沟通是“开”，运动也是“开”。也就是说，我完全忽略了“阖”，所以我的身心一直没有得到充分休息。在那之后，我有意识地调整了晚上的运动项目，更多地做向内观的活动，而不再追求时长与暴汗。

再深入一层想，要求自己每天运动也反映了我对身体机能下降的焦虑，背后是我对自己的要求可能过高。中医提倡“舒缓神经”，应该把精神和能量的运行速度缓和下来，练习放松、接纳放松，而从真正地练习、活出生命本身的光彩，而不是把身体砌成一种特有的形状。

书中的养生，不在于依赖虫草灵芝，而是调整生活习惯与心理模式。中医的精髓，也不在高深的理论中，而在每日的饮食起居、喜怒哀乐里。所以说，追求身心健康应该是内修的日常，过好每一天便是最好的中医入门之道。

# 中医入门 从过好每一天开始