

健康风向标

“吃”里有学问！营养科学界聚焦全民健康饮食

新华社记者 彭韵佳 田晓航

健康中国，营养先行。随着人们的健康意识不断增强，合理膳食与科学营养日益成为社会关注的焦点。

第十七届全国营养科学大会9月21日至23日在北京举行。会内会外，一场如何为全民健康打牢“营养根基”的讨论正在展开。

“人类健康长寿约75%归因于膳食营养和个人行为等环境因素。”中国疾控中心副主任施小明说。

新研究结果显示，与食用肉类、鱼类、蛋类和大豆类每周少于4次的高龄老人相比，每周食用超过5次的高龄老人死亡风险有所下降。

国家疾控局副局长卢江表示，深入推进合理膳食行动，强化改善营养在慢病防控中的基础作用，是实现以治病为中心向以人民健康为中心转变的关键举措，是成本效益最优的健康策略之一。

“发挥营养在慢病防控中的基础性、先导性作用，显得尤为迫切和重要。”中国科学院院士陈竺说，要推动营养干预和慢病防治的深度融合，逐步构建起预防为主、防治结合的全周期营养管理服务体系。

开展居民营养与健康监测，动态掌握人群营养状况；深入推进“三减三健”专项行动，倡导健康的生活方式；加强营养健康标准体系建设……近年来，一系列精准举措正不断筑牢全民健康屏障。

“人体必需营养素是维持生命活动、促进生长发育和保持健康状态的基础。”中国中医科学院西苑医院营养科主任医师曾文颖介绍，这些营养素人体自身不能合成或合成速度慢，必须通过均衡饮食获取所需营养物质。

如“身体的燃料”碳水化合物主要

来自谷物、薯类和水果；构建和修复组织的“基础材料”蛋白质主要存在于肉类、蛋奶、豆制品中。所以，掌握“吃”的技巧很重要。

首都医科大学附属北京中医医院营养科副主任佟丽介绍，从中医角度来看，营养失衡会导致“气血阴阳”失调，营养摄入不足还可能导致气虚血弱。老年人宜食黑豆、核桃以补肾益精，避免食用生冷食物；青少年应均衡“五味”，少食辛辣以防湿热；上班族则应注重以谷物养胃，适当食用果蔬以清热。

拿起一颗草莓模型，放在电脑前的“电子秤”上，即刻就可获取草莓中含有的23种营养成分。这款SAT-3D膳食诊断和饮食行为训练系统采用大数据、人工智能等技术，利用交互体验为营养教育带来新变化，也反映出我国营养健

康领域的科技含量正不断提高。

中国营养学会理事长杨月欣表示：“科技创新是引领营养健康行业高质量发展的动力，一些新成果要努力向产业应用去转化。”

新成果涌现的背后，是我国营养科学研究工作的扎实推进与积累：开展国民营养健康监测工作，制定膳食营养素参考摄入量，持续研究和完善中国居民膳食指南，创建国家食物营养成分数据库……

在多方力量推动下，我国营养健康产业呈现快速发展态势。据了解，近年来我国营养健康产业年投入增长率超10%，预计2030年将达到16万亿元。

未来，随着科技创新持续加码、产业生态不断完善，我国营养健康领域将迎来更多新突破，为建设健康中国提供更有力的支撑。

健康文苑

老妈的健康投资

刘美

在我们家，老妈的“健康投资”从来不是挂在嘴边的口号，而是渗透在柴米油盐里的日常，是刻在骨子里的生活哲学。

老妈总说：“人这一辈子，啥都能将就，唯独健康不能。你把身体伺候舒坦了，它才肯陪你走更长远的路。”这话她念叨了大半辈子，也用实打实的行动践行了大半辈子。

老妈的健康投资，最先体现在厨房里。天刚蒙蒙亮，她准会提着布袋子去早市，专挑带着露水的青菜、活蹦乱跳的鱼虾。“早上的菜最新鲜，维生素都没跑掉。”她一边挑拣一边跟摊主唠嗑，手里的小秤总要亲自过一遍，不是怕吃亏，是怕分量不够当天吃的——她总说蔬菜放隔夜就丢了“精气神”。回家路上路过豆腐坊，必定要捎上两块刚做好的嫩豆腐，“黄豆的劲儿全在里头，比那些花花绿绿的补品实在。”

厨房里的砂锅永远咕嘟着东西。春天是山药排骨汤，“春养肝，山药能固元气。”夏天是冬瓜海带汤，“清热祛湿，不生痱子不上火。”秋天必定炖着银耳百合汤，“润燥，嗓子舒服了说话都有底气。”冬天则是萝卜羊肉汤，“暖身子，寒气进不来。”我总笑她把厨房变成了药房，她却揭开砂锅盖，雾气氤氲里眯着眼笑：“这叫食疗，花小钱省大钱，划算得很。”

老妈在健康上向来大方，唯独对保健品格外“抠门”。前阵子小区里有人推销高价蛋白粉，说“能治百病”，好几个阿姨都动了心。老妈却拿着说明书研究了半天，转头跟人家说：“我家每天早上打豆浆，黄豆、核桃、芝麻啥都有，比这粉实在多了。”事后她跟我念叨：“健康哪有捷径能走？那些吹得天花乱坠的东西，多半是给你的钱包挖坑呢。”

但该花的钱，她从不犹豫。前年她听社区医生说定期体检很重要，立马拉着老爸去医院做了全身体检。老爸被查出有轻度脂肪肝，她当天就改了菜谱，顿顿都是杂粮饭配凉拌菜，还逼着老爸跟她一起散步。“现在花点体检费，总比将来躺病床上花钱遭罪强。”她一边给老爸盛杂粮饭，一边算这笔账，语气里满是不容置疑的认真。

前阵子我想报个瑜伽班，又怕下班晚没时间。老妈立马支持：“这有啥难的？我把阳台给你收拾出来，买块瑜伽垫，再给你下载几个教学视频，在家练多方便。”第二天，阳台果然摆上了崭新的瑜伽垫，旁边还放着她泡好的菊花茶：“练累了就喝点，败败火。”她站在门口看着我舒展身体，不住地说：“健康这东西，就像种花，你天天浇水施肥，它才能给你绽放美丽之花。”

如今，老妈的健康投资又添了新项目：每天晚上跟远在外地的孙女视频时，总会念叨“别总熬夜”“少吃外卖”；周末家庭聚餐，她做的菜永远是少盐少糖，却比饭馆里的山珍海味更可口暖心。看着她在厨房忙碌的背影，听着她絮絮叨叨讲养生小常识，我忽然明白，她的健康投资哪里只是为了自己？那分明是用最朴素的方式守护着一家人的平安喜乐。

有这样一位把健康过成生活艺术的老妈，家里的空气似乎都带着暖意。原来，最好的健康投资，从来不是多么昂贵的补品或先进的器械，而是像老妈这样，用耐心等待身体，用智慧经营生活，让日子在细水流中，开出健康的花朵来。㉔

■ ■ ■

经开区

科普食安知识 守护师生健康



本报讯 为进一步提升公众食品安全素养，筑牢校园食品安全防线，营造“共建共治共享”的良好社会氛围，9月23日，经开区卫监局联合区

卫生监督所、区疾病预防控制中心，围绕2025年食品安全宣传周“尚德守法 共享食安”主题，走进濮阳职业技术学院，开展食品安全与营养健康

全国爱牙日：主动护牙 科学控糖

新华社西宁9月20日电(记者 张子琪 央秀达珍)龋病、牙周疾病等是损害群众口腔健康的常见病、多发病，更是危害儿童青少年健康和生长发育最常见的口腔疾病。专家呼吁，口腔健康关乎全身健康，大众应加强口腔健康意识，推动口腔疾病早预防、早诊断、早治疗。

口腔作为人体健康的第一道屏障，其健康状况会影响整体健康水平。青海省口腔医学会副会长、青海红十字医院口腔医学中心主任高鹏介绍，口腔问题与心血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病等密切相关。慢性感染性口腔疾

病还可能对阿尔兹海默症的发生造成影响，“很多疾病也会通过口腔表现出来，比如艾滋病患者常伴有牙龈出血等症状，糖尿病患者会出现糖尿病性牙周炎等”。

减糖控体重是今年全国爱牙日提出的维护口腔健康的关键。科学控糖，做好口腔护理，是守护人体健康的重要举措。

“龋齿是全球最常见的非传染性疾病之一，口腔细菌代谢糖产生酸腐蚀牙釉质，导致牙齿脱矿和龋洞形成。”高鹏说，尤其对儿童来说，乳牙一旦龋坏，不仅会影响恒牙的正常发育，严重时还会

导致颌骨畸形。对成人而言，牙周病是导致牙齿丧失的首要原因。牙周炎的高发病率与日常口腔清洁不到位密切相关。

青海省人民医院口腔科副主任张志清建议，无论儿童还是成人，都应定期进行口腔检查，控制糖摄入量，推荐使用“巴氏刷牙法”等刷牙方式，养成良好的口腔卫生习惯。“刷牙只能清洁60%的牙面，另外40%的牙缝区域需要借助牙线、冲牙器等辅助工具。另外，建议成人每年至少进行一次洁牙，餐后漱口等习惯也有助于预防口腔疾病。”张志清说。

“秋冻”“贴秋膘”有讲究

俗话说：“秋不养生冬易病。”入秋以来，气温逐渐下降，科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何度为？“贴秋膘”该怎么“贴”？在国家中医药管理局9月16日举行的发布会上，中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”，其核心在于顺应季节气候，帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力，提高身体对寒冷的耐受能力，降低突然降温导致的呼吸道疾病发生的概率；但“秋冻”需适度，平均气温在10℃以下且出现大风降温时，就不再适合“秋冻”，而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说，低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加，增加脑血栓、心绞痛风险，这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外，老年人对寒冷的耐受和适应能力较差，儿童免疫系统和体温调节机

制不成熟，这两类人也需要适度保暖，不可盲目跟风“秋冻”。

“贴秋膘”需因人而异

“天气渐凉，食欲转好，‘贴秋膘’应该‘贴’点啥？”

“‘贴秋膘’旨在通过秋季进补增强体质，为冬季储备能量，但‘贴秋膘’不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说，人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质，盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说，气虚体质者应以温补为主，可适当进补温性食物和补气食物，如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等；而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水，可适当选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒，有几类人不宜盲目进补：肥胖及代谢异常人群，过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情；脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食；胃火旺盛者需要先清热再进补，否则易加重内热；老年人和儿童消化功能较弱，大量进食肉类易引起积滞。

“‘贴秋膘’应该遵循循序渐进的原

则，避免暴饮暴食，损伤肠胃；同时要重视辨证施补，以平补润燥为要。”沈洪说。

秋季脱发宜内外调养

秋风渐起，一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此，浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释：秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多现象，这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养，综合施治。汤军建议，“内调”方面，可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑葚、枸杞等滋阴养血之品，同时保证适量优质蛋白的摄入，还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物；保证充足睡眠，并在晚11时前入睡。

“外养”方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位，以疏通头部气血；洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品，洗发后避免用电吹风高温直吹头发，以减少对发质的损伤。

据新华社

市人民医院

开展阿尔茨海默病宣传月健康义诊活动

本报讯 为积极响应世界阿尔茨海默病宣传月活动号召，普及阿尔茨海默病(俗称“老年痴呆”)防治知识，提升公众尤其是中老年朋友对认知障碍的早期识别与预防能力，9月19日，市人民医院神经内科、老年医学科在院区门诊大厅开展“早防早治，守护认知”健康义诊活动。

当天一大早，虽然下着小雨，但活动现场已聚集了不少闻讯赶来的市民和患者朋友。在神经内科主任郭雅聪的带领下，该院资深专家及护理团队早早来到义诊区域，详细询问每一位患者的病情，认真聆听病史陈述，细致查看既往检查报告，并结合专业知识给出精准的诊疗建议和个性化的健康指导，切实为群众解决健康困惑。

针对不同年龄人群的健康需求，医护团队提供免费血压测量、认知评估等服务，并利用MMSE(简易智力状态检查量表)、MoCA(蒙特利尔认知评估量表)等国际通用工具，为存在认知障碍风险的人群进行快速的认知功能评估。“我一直以

为老人只是年纪大了健忘，今天听了医生的讲解才知道，这可能是一种需要治疗的疾病。”一名市民替父亲咨询完专家后感慨道。通过咨询及筛查，该院发现了多名潜在的认知障碍患者，并为其指明了下一步规范化诊疗的方向，切实做到防治关口前移，全力守护群众生命健康。

义诊现场，该院发放精心编制的《直面阿尔茨海默病》宣传手册，循环播放国家卫生健康委老龄健康司发布的《陪伴让爱不走失》《有我在，你放心》《阿尔茨海默病预防与干预核心信息》等科普宣传视频，通俗易懂地介绍了该疾病的早期征兆、危险因素、预防策略及家庭照护与关爱，吸引了大量群众驻足观看。

此次义诊活动为广大群众提供了实实在在的医疗服务，广泛宣传了关注脑健康、关爱记忆障碍患者的科学理念，取得了良好的社会效果。今后，该院将继续举办此类公益活动，用专业与爱心照亮患者的记忆之路，为健康中国、健康濮阳建设贡献更多力量。㉔

(市人民医院供稿)

“六健”进乡村 营养惠民生
我市“健食”扩面增效行动走进范县

本报讯 为深入实施河南省老年健康“六健”专项行动，扎实推进健康河南建设，切实提升基层老年人健康水平，近日，市第三人民医院营养科联合黄河路社区卫生服务中心，走进范县多个社区和村庄，开展“健食”扩面增效行动，将科学膳食服务送到群众家门口。范县卫生健康委高度重视，协调各方资源，保障活动高效有序开展。

“六健”行动是河南省推进健康老龄化的重要举措，涵盖“健智”“健耳”“健齿”“健心”“健食”“健体”六个方面。此次“健食”扩面增效行动聚焦老年人营养健康需求，覆盖范县干安社区、荷香社区、卢寨村、十八里村、李桥村等5个村(社区)，通过

开展营养知识讲座、制订个性化膳食指导、评估营养状况等形式，帮助老年人树立合理膳食理念，提升慢性病自我管理能

力。活动期间，医务人员用通俗易懂的语言讲解膳食搭配、少油少盐、营养均衡等健康知识，为老年人提供个性化饮食建议，并发放营养宣传资料130余份，完成营养健康调查与评估130人次。评估发现，部分农村老年人受传统饮食习惯影响较深，改变饮食结构仍需长期引导。相关负责人表示，将持续推进“健食”服务向基层延伸，健全常态化服务机制，定期开展营养宣教与健康干预，不断扩大服务覆盖面，增强服务实效性。㉔

(管松丽)

车轮暂停处 文明转身时

刘文华

9月22日是世界无车日。这一天，引擎暂歇，街道归人。从巴黎街头的静默起步，到全球千城的集体响应，它早已不是环保秀场，而是现代文明的一次深呼吸。

无车日是一面照见城市病灶的镜子。汽车曾是自由的翅膀，如今却成了拥堵的牢笼、污染的源头、健康的隐形杀手。孩子在雾霾中咳嗽，老人在尾气里喘息，上班族在久坐与堵车中腰肌劳损、血压飙升——这不是发展的代价，而是健康的透支。当高架桥切割社区，当沥青吞噬绿地，我们失去的不只是风景，更是奔跑的空间、呼吸的权利、放松的节奏。无车日逼我们直面真相：车轮滚滚向前，人的健康，跟上了吗？

无车日还是一把衡量社会文明的标尺。真正的文明，不在摩天大楼的高度，而在街道对行人的温柔；不在车流的速度，而在空气对肺腑的善意；不在GDP的数字，而在孩子能否自由奔跑、老人能否安心散步、上班族能否挺直腰杆。中国有全球最长的地铁、最多的共享单车、最有力的新能源车推广，但若骑行道被占、步行街被车流切割、公交体验令人却步，技术再先进，也撑不起文明的骨架。社会文明的成色，就藏在每一个普通人“敢

不敢走路、愿不愿骑车、乐不乐乘公交”的日常选择里。

无车日更是一场唤醒公共精神的实践。环保不是宏大叙事，健康也不是私人事务——它是公共福祉的基石。每一次选择公交，是投票给清洁的空气，也是投票给孩子的肺；每一次骑行上路，是投资低碳未来，也是投资自己的腰腿与心跳；每一次步行出门，是赎回街巷烟火，也是赎回身体的活力与心灵的松弛。当成都巷子重现笑语，杭州湖岸再响车铃，我们才懂得：城市的温度，不在道路多宽，而在脚步多轻盈；文明的刻度，不在经济增速，而在人均寿命、幸福指数与公共空间的共享程度。

无车日已经过去，但它的回响不应消散。城市不该是钢铁的迷宫，而应是生命的容器；街道不该是速度的赛道，而应是健康的跑道。当公交车比私家车更快，骑行比堵车更畅，步行比鸣笛更静，绿色出行才不是“牺牲”，而是“优选”——是给身体减负，给心灵松绑，给未来储备健康。

车轮丈量世界，脚步丈量健康。请把钥匙留在桌上，用双脚重新认识你的城市——风穿过树叶的轻响，孩子追逐鸟影的笑声，老人驻足闲谈的暖意，那才是生活本该有的心跳，也是健康本该有的模样。

无车一日，可见天地；绿色出行，可塑文明。㉔



■ ■ ■