

全民共筑健康体重防线

健康 & 教育

随着人们生活水平的不断提升,体重异常特别是超重肥胖,成为导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的危险因素。为应对这一挑战,2024年6月,国家卫生健康委会同多部门启动“体重管理年”活动。目前各地落实情况如何?取得哪些进展?如何进一步发力?

多方联动,共筑健康体重基石

“加强体重管理,既是普及健康生活方式,提高居民健康素养的需要,更是坚持预防为主、推动慢性病防控关口前移的必要举措。”国家卫生健康委医疗应急司副司长、一级巡视员高光明表示,通过体重管理这一“小切口”,可以有效推动应对慢性病防控的“大工程”。

据介绍,自“体重管理年”活动启动以来,各地各部门高度重视,积极响应——

相关部门将体重管理融入相关政策和行动计划中,推动形成政策合力。各

地因地制宜,采取各类特色鲜明、亮点突出的创新举措,让体重管理更加贴近群众生活。比如,浙江省研发数字健康人等智能化服务应用,可针对超重肥胖人群制定个性化营养、运动干预方案。

针对体重管理的重点领域和重点人群,相关部门还出台了系列技术文件,如2024年版体重管理指导原则、中小学生学习超重肥胖防控“十要义”、高血压等慢性病营养和运动指导原则等,为医疗卫生专业人员提供了技术支撑,也为不同人群的体重管理提供了分类指导。

科学引领,专业力量助力体重管理

在“体重管理年”活动中,专业力量的引领和示范作用不可或缺。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,合理的饮食是保持健康体重的关键。对于肥胖和超重者,应严格控制能量摄入,降低食物能量密度,增加饱腹感且低能量的食物,如深色和绿叶蔬菜、粗粮等。同时,建立每日三餐或少量多餐的规律进食习惯,保持清淡口味,避免辛辣刺激和高盐食物。

在国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛丽看来,保持健康体重需要科

学运动。日常生活中,成年人每周应至少进行150分钟中等强度有氧运动或75分钟较大强度运动,以及2至3次抗阻运动。此外,增加日常身体活动,打断久坐状态,也是保持健康体重的重要手段。

作为“体重管理年”活动宣传大使,艺术体操运动员黄张嘉洋分享了自己的体重管理经验。她表示,健康适量、搭配得当的饮食和明确目标、合理计划的运动是保持健康体重的关键。同时,要学会享受运动的过程和乐趣,持之以恒地坚持下去。

全民参与,共绘健康体重蓝图

高光明介绍,“体重管理年”活动的口号是“健康体重 一起行动”。控制体重的关键在于大家都参与进来,都关注体重、了解体重,从体重管理中获得健康收益,全社会的超重肥胖率上升趋势才能得到有效遏制。

在北京市顺义区,自2001年开始举办第一届中小学生健康知识技能竞赛活动以来,截至目前,已经成功举办十四届,每届知识竞赛保证两个100%,即学校100%参与,学生100%参与,有效培养学生的健康意识。同时,顺义区还坚持开展健康促进学校和星级示范学校创建工作,不断改善学校健康环境,健康促

进学校建成率达100%。

北京市顺义区委常委、副区长冯江全介绍,在吃得安全和营养方面,2020年至今,该区各中小学校均建立了校园营养指导员队伍,设置营养教育课程,为学生提供体重监测和评价软件,近6万名学生坚持使用评价软件进行体重自测,实时掌握自身健康数据。

在全民参与方面,第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加了健康体重大赛;健康中国行动知行大赛家庭专场,有3万多组家庭“组队”参与打卡互动,体重管理知识得到进一步普及。 新华

流感进入高发期 有必要囤“流感神药”吗?

近期流感高发,据中国疾控中心最新数据,目前流感病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流。每当流感进入高发季,抗流感用药销量就会迎来大幅增长。医生特别提醒广大市民群众,“囤药不可取”:“这样会让有些真正用药的人可能会无药可用;或者患者用了这个药也没有用,也会耽误疾病的治疗。”

新型抗病毒药物 玛巴洛沙韦备受追捧

流感进入高发期,多地抗流感病毒药物需求量暴涨。其中,新型抗病毒药物玛巴洛沙韦最近又成为继奥司他韦后的“网红”流感用药,多地都有药店出现卖断货的情况。

玛巴洛沙韦是纯进口药物,和人们熟知的抗病毒药物奥司他韦需要持续服药多天不同,玛巴洛沙韦只需一次服用就能完成治疗,且效果显著。不过,玛巴洛沙韦的价格相对较高,医保谈判后的医保支付价为222.36元/盒,单片售价超100元。记者走访发现,近期供求变化并未显著影响玛巴洛沙韦在各地药店的零售价格,该药普遍销售价格在220元至260元之间。

记者近日走访发现,北京多家药店的玛巴洛沙韦处于缺货状态。而在网络售药平台上,玛巴洛沙韦的库存相对充裕。有售药平台表示,在需求量上涨较为明显的城市,已联动药企、连锁店进

行精准补货,全力保障流感高需用药平价供应。

五岁以下儿童 不能使用玛巴洛沙韦

玛巴洛沙韦、奥司他韦都属于抗病毒药物,此类药物专门针对病毒进行攻击,帮助病人减轻症状。玛巴洛沙韦和奥司他韦有什么区别?患者该如何选择?

首都医科大学宣武医院药学部主任药师王海莲介绍,在药物机理方面,奥司他韦和玛巴洛沙韦有一些不同,奥司他韦主要是通过抑制病毒表面一种生物酶的复制和释放,减少流感病毒感染和扩散;而玛巴洛沙韦则能从根源抑制病毒复制,因此全病程只需要一次用药。

“奥司他韦是一种流感病毒神经氨酸酶的抑制剂,它能够抑制甲流和乙流病毒神经氨酸酶的活性,从而抑制了流感病毒的感染复制。不过它的抑制作用可能弱于玛巴洛沙韦,它需要连续五天用药。”

王海莲表示,尽早使用抗病毒药物可缩短病程,降低发生重症和传染他人的风险。因此,抗病毒药物在出现症状后48小时内使用效果最好。

玛巴洛沙韦只需要服用一次,相比奥司他韦的主要优势是服用方便,但玛巴洛沙韦却并不适合一些儿童。王海莲特别强调:“要在医生的指导下使用,包括服药的次数、服药的剂量非常有讲究,

尤其是针对一些儿童,他的(用药)剂量要根据公斤体重来计算。”

特别需要注意的是,对于五岁以下的儿童,不能使用玛巴洛沙韦,玛巴洛沙韦可以用于成人以及五岁以上的流感病人。而奥司他韦可以用于成人,并且它还用于一岁以上的儿童。

囤药预防不可取 出现流感症状应及时就诊

面对来势汹汹的流感,不少人把只需要服用一次的玛巴洛沙韦列入囤药清单,甚至有人提前服用以预防流感。玛巴洛沙韦可否用来预防流感?

王海莲表示,玛巴洛沙韦仅获批准用于流感的治疗,没有明确说明有预防性。“此类药物属于处方药,服用需要严格遵照医嘱,市民的囤药行为不可取。”

“如果病人确实出现了流感的相关症状,比如病人出现高热、咳嗽、喉咙痛、肌肉疼痛、疲劳乏力等这些明显的流感相关症状,建议及时到医院的发热门诊就诊。”王海莲说:“如果确认是流感病毒,可以直接用抗病毒药来对症下药;如果不是流感病毒,而是细菌感染,即使买了这种药,也没有作用,因为细菌感染是需要服用抗生素来治疗的。”

王海莲一再提醒:“囤药确实不可取,这样会让有些真正用药的人可能会无药可用,或者你用了这个药也没有用,耽误疾病的治疗。” 央广

助力孩子缓解咳嗽,排出痰液 不妨试试拍背

步入冬季,儿童呼吸道感染性疾病呈现高发态势,其主要症状表现为发热、咳嗽、咳痰、咽痛等。众多孩子在经过治疗后,发热、咽痛等症状得以缓解,然而咳嗽、咳痰的症状却迟迟不见好转。如何助力孩子缓解咳嗽,帮助痰液排出呢?

咳嗽属于人体的一种保护性反射,有益于清除呼吸道内的分泌物以及吸入的异物、病原微生物等。河南省儿童医院郑东院区中医科主治医师孟欣介绍,就呼吸道感染所引发的咳嗽而言,患儿大多表现为刺激性干咳或者少量白色黏液痰,具备一定的自愈性,通常在一至两周内能够自行缓解。若咳嗽、咳痰在三周及以上仍未得以缓解,或伴有高烧、胸痛、呼吸急促,咳出带血的痰或者大量脓性痰,以及体重显著下降或者极度疲劳等症,就需要予以高度重视,建议及时前往医院诊治。

“通常来讲,轻度咳嗽无需药物干预,若咳嗽频繁、剧烈且对日常生活造成影响,可以服用相关药物进行治疗。”孟欣指出,干燥和寒冷的环境皆有可能刺激呼吸道,致使咳嗽更为频繁。所以,家长在照料咳嗽患儿时,应当保持室内空气流通、清新且无异味,尤其是不能有过于刺激的气味;保持室内温度

约在20℃,室内湿度在55%至60%之间,可以使用加湿器(需确保加湿器经常清洗消毒,防止水槽滋生细菌),或在房间放置一盆清水等方式来增加空气湿度。

另外,倘若孩子在夜间咳嗽、咳痰,可以鼓励孩子频繁变换体位或者用枕头将孩子的头部垫高,在减少鼻腔分泌物向后引流的同时,助力痰液排出。对于有痰难以咳出的孩子,家长可以为孩子拍背,使其痰液松动,以便孩子更轻易地把痰咳出。

如何掌握正确的拍背手法?孟欣表示,应当将手掌合成勺状,拇指紧挨着其余四指,借助肘关节带动手掌,让手掌小鱼际肌在两肺部位有节奏地由下往上,由两边向中间有次序、有节奏地拍打,并能发出空而深的声音。拍背的力度以患儿不感到疼痛为宜,在拍背的同时鼓励孩子进行深呼吸、咳嗽、咳痰;每次拍3~5分钟,每天3~4次。

孟欣提示,拍背所采用的体位通常会依据孩子的病情选择侧卧位或者坐位;拍背时间与进餐时间要间隔开,一般建议在餐前半小时或者餐后2小时进行;在拍背过程中要避免叩击孩子裸露的皮肤,需要用单层薄衣物保护皮肤,避开纽扣、拉链等。 人民

“三九”寒天,亦是养生好时节

“小寒”已过,如今正值“三九”时分,一般来说也基本是一年最冷的时间。湛江市名中医、市第二中医医院内分泌科主任李银娣提醒,在这段时间里,要特别注意好好地保暖好自己。而冬天的这个时间段,也是养生的好时节,要多注意以下几点:

1、避风寒,注意保暖,固护头足。

“三九”一般是一年当中最冷的时间。因此,此时外出穿衣则应当以保暖为第一原则。关键是要注意保护头颈、背、手脚等易受凉的部位,预防呼吸道、胃肠道、心脑血管等疾病的发生。

2、饮食有节,早睡晚起,“保藏”阳气。

“春生夏长秋收冬藏”是自然界的规律,人与四时相应,所以小寒之后“三九”时分,宜早睡晚起。

《黄帝内经·上古天真论》明确指出:“食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而终其天年,度百岁乃去。”李银娣说,这里所指出的养生原则,要求饮食有节,起居有常,不妄作劳。尤其是小寒时节,更要遵循《素问·四气调神大论》的要求:“冬三月,早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。”早睡晚起,顺应日光的运行规律,达到葆养精神和

阳气,固护阴,维持体内的阴阳平衡。

3、小寒进补,重在温补阳气。

“寒为阴邪”,小寒过后就到了一年阴气最盛的季节,也是最寒冷的季节。“小寒进补非常必要,饮食应以温补为主,重在温补阳气。”

民间也有“三九补一冬,来年无病痛”的习惯。李银娣介绍,《黄帝内经·生气通天论》中指出“阳气则若天与日,失其所则折寿而不彰”,强调冬季调补养生,注重保养阳气的重要性。因此,小寒过后“三九”时节适当食用具有温补作用的食物,或药食两用的补品,推荐适量食用如羊肉、鸡肉、姜、桂圆、板栗、糯米等,一定程度上,可以起到温阳补益,驱寒祛邪,防御寒冷气候对人体的侵袭的作用。

“三九”时节天气寒冷,也正是吃麻辣火锅、红焖羊肉的好时间。李银娣提醒,进补也要具有针对性,并且也要有一定的节制性,以防过火。

4、适当运动,心态平和。

民谚曰:“冬天动一动,少闹一场病;冬到懒一懒,多喝药一碗。”这也说明了冬季锻炼的重要性。

李银娣表示,在这干冷的日子里,宜适当进行户外的运动,如早晨的慢跑、跳绳、踢毽等,但要避免剧烈运动,以免阳气的耗散;还要在精神上宜静神少虑,豁达乐观,不为琐事劳神耗气。

假期一日三餐安排好 健康饮食不蹲膘

寒假的脚步越来越远。假期家有放飞自我的“神兽”,如何合理安排一日三餐很重要。北京市疾控中心营养与食品卫生所的副主任营养师黄梨煜与家长分享避免孩子节后胖三斤的饮食小窍门。

每天需摄入超12种食物

“除了母乳可以满足6月龄以内的婴儿的营养需要外,没有一种食物含有人体所需要的所有营养素。”黄梨煜介绍,人类需要的营养素有40多种,如蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、铁、碘、锌、硒、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C等,这些营养素必须通过食物摄入来满足人体的需求。

食物中含有多种营养成分,不同食物中营养成分的种类和数量又各不相同,人体对各种营养素的需要量也各不相同。因此,为了更好地满足营养和健康的需求,日常饮食中要摄入多种多样的食物,建议每天至少摄入12种以上食物。

针对食物的具体种类,黄梨煜表示每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。食物多样性不仅是为了摄入充足的营养素以及其他有益健康的成分,也是享受生活,才能长久保持适宜体重。

三餐合理巧搭配

每日三餐的食物搭配合理,应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类,其中谷类提供的能量应占总能量

50%~65%,做到粗细搭配。

黄梨煜举例说,按照一日三餐分配食物品种数,早餐至少摄入3~5种,午餐是摄入4~6种,晚餐4~5种,加上零食1~2种。

天天有全谷物、顿顿有新鲜菜,其中深色蔬菜应过半。可以适当多吃鸡蛋、鱼虾、豆制品、牛奶等食物,它们不仅富含优质蛋白质,还有丰富的钙、铁、维生素、不饱和脂肪酸、磷脂酰胆碱等,有利于身体和智力的发育。

要特别提醒家长注意的是,不要用糕点、甜食或零食代替正餐,不用水果代替蔬菜或蔬菜代替水果,不用果汁代替水果。

三餐时间相对固定

放假在家,孩子难免晚睡晚起,但一日三餐还是要尽量做到有规律。黄梨煜提醒大家,两餐间隔时间最好控制在4到6小时,做到定时定量,进餐时细嚼慢咽。

比如,一天中,早餐可以安排在6:30~8:30,午餐安排在11:30~13:30,晚餐安排在18:00~20:00。家长还可以根据孩子的具体情况,引导其用小号餐具进餐,每餐细嚼慢咽,减慢吃饭速度,每餐吃七八分饱。

吃好早餐别错过

不吃早餐或早餐食物种类单一,会

影响儿童的认知能力,增加患超重、肥胖及相关慢性病的风险。多项研究结果显示,规律进食营养充足的早餐可以改善学龄儿童认知能力,有助于降低超重肥胖的发生风险。

针对寒假期间,有些孩子一觉睡到中午,直接来个早午饭的做法。黄梨煜提醒说,假期的早餐是最容易被忽视的,关于吃好早餐请家长注意以下几点:

一是要保证孩子们每天吃早餐,并吃好早餐;二是应在6:30~8:30之间吃早餐,留出充足的就餐时间,最好在15~20分钟之间。同时,早餐的食物品种要多样,尽量色彩丰富,适当变换口味,早餐应包括以下四类食物中的三类及以上。

谷薯类 如馒头、花卷、全麦面包、面条米饭、米线、红薯等。

蔬菜水果 新鲜蔬菜,如菠菜、西红柿、黄瓜等,水果如苹果、梨、香蕉等。

动物性食物 鱼禽肉蛋等,如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。

奶类、大豆、坚果 奶类及其制品如牛奶、酸奶;豆类及其制品,如豆浆、豆腐脑、豆腐干等;坚果如核桃、花生等。

此外,可以根据孩子的喜好以色、香、味、形为前提,增加食欲,制作营养均衡又美味的早餐。例如一个全麦馒头、一份西红柿炒鸡蛋、一杯牛奶、半个苹果;或者两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶、果仁。 北青



流感流行季,出门要注意保暖和防护。
本报记者 李忠 摄



【漫画】科学管理体重
新华社发

中医养生