

最新健康生活方式核心要点发布

近日,全民健康生活方式行动国家行动办公室在京召开2023年健康生活方式核心要点解读会。会上发布了43条健康生活方式核心要点,引导公众成为健康生活方式的实践者和受益者。

据介绍,今年,全民健康生活方式行动国家行动办公室围绕孕妇、乳母、婴幼儿、儿童青少年、老年人及职业人群存在的健康问题,制定了《健康生活方式核心要点(2023)》,从合理

饮食、规律运动、戒烟限酒、心理平衡、良好睡眠、积极社交、主动学习等方面对不同人群的健康生活方式给出了精准指导,引导各类人群积极践行文明健康的生活方式,推动“做自己健康第一责任人”理念的落实。

中国疾控中心慢病和老龄健康管理处处长赖建强表示,《健康生活方式核心要点(2023)》紧紧围绕健康生活方式、生命早期营养与慢性病防控相关理论,实现了对全生命周期各人群健康

生活方式指导的全覆盖,同时对健康生活方式的内涵进行了丰富和完善。比如,健康口腔中增加了对味觉的关注;对婴幼儿和儿童青少年人群,强调了清淡口味的培养;职业人群要注意舒缓肌肉紧张,关注颈椎和关节健康;老年人应减少骨量丢失,增加肌肉力量等。值得注意的是,母乳喂养、终身学习、接种疫苗等也被纳入健康生活方式的范畴。

健康生活方式是指个体或群体为实现全

生命周期的最佳健康目标而采取的行为模式。据悉,目前,全国开展全民健康生活方式行动的县(区)覆盖率已超过97%,提前完成《全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》提出的“到2025年覆盖率达到95%”的目标。我国已累计建成健康社区、健康单位、健康食堂、健康餐厅、健康小屋、健康步道等12类健康支持性环境近10万个,招募与培训健康生活方式指导员90余万人次。(张磊)



10月6日,含山县铜闸卫生院组织家庭医生团队走进铜闸镇庆广村,深入户家为村民发放宣传资料、普及高血压防治知识、免费测量血压,同时提供低盐膳食咨询服务,倡导健康生活方式,提高居民健康意识。 欧宗涛 许圣文 摄

霍邱县城西湖乡——

“党建+”环境整治 助力乡村振兴

本报讯 党的二十大报告提出,统筹乡村基础设施和公共服务布局,建设宜居宜业和美乡村。近日,从六安市霍邱县城西湖乡传来消息,近年来,该乡始终把农村人居环境整治作为实施乡村振兴战略的重要抓手,聚焦党建“赋能”,以“党建+”推动农村人居环境整治工作全面提升,持续刷新人居环境“新颜值”。

“党建+”宣传,增强“渗透力”。城西湖乡坚持支部带党员,党员带群众,将人居环境整治与党员每月活动相结合,通过会上

讲、喇叭喊、板凳会等方式,广泛宣传人居环境整治内容。同时,该乡定期组织村干部、党员、新时代文明实践志愿者组成志愿服务队,开展清洁村庄志愿服务行动,推动形成“人人讲卫生”“人人齐参与”的人居环境整治氛围。

“党建+”网格,压实“责任链”。城西湖乡各村围绕“党建+网格”工作模式,以村党支部书记为第一责任人,各村网格员为直接责任人,以乡村主干道道路环线为重点,瞄准非正规垃圾点、门前“三

堆”等突出问题,定期逐巷逐户,全方位、无死角进行清理提升,确保人居环境整治取得实效。

“党建+”督导,把握“精准度”。对标问题补短板,开展督导指导。城西湖乡每月定期深入重点领域、关键节点和卫生死角进行督查,对准痛点、难点精准督导;严格落实“督查检查,定期考核”工作机制,切实推动农村人居环境整治行动各项任务落地落实。

(蒋玲玲 全媒体记者付梦林)

近日,“防猝死套餐”成为一些社交媒体的热搜话题。有网友表示,所谓的“防猝死套餐”来自国外,包括鱼油、综合维生素、益生菌和胶原蛋白等保健品,有网友称服用这些保健品套餐可以让人更快地恢复精神,避免发生猝死。

这种所谓的“防猝死套餐”真的管用吗?近日,北京营养师协会理事顾中一表示,从医学的角度来看,只有人体服用相关成分后,有临床证据显示确实降低了猝死的风险,才能得出相关成分具有抗猝死效果的结论。目前来看,套餐中提到的一些成分已经有了不少相关研究,但目前还不能明确证实有预防心血管疾病的作用。他表示,鱼油中的一些成分具有一定的抗炎作用,但只能说在理论上吃了有一定的好处。如果一些人平时饮食状态很差,补充一些维生素从改善身体正常生化状态的角度会有一些帮助。“总体来说,这些成分吃一吃对健康有一些帮助,但不要指望它能够具有抗猝死的效果。”

中国医学科学院药物研究所研究员吴松表示,把鱼油等几样保健品凑在一起命名为“防猝死套餐”,这种说法本身就不正确。猝死是疾病的一种,而保健品本身不具有治疗或预防的临床作用,可以食用但只能作为保健辅助。他认为,这种“防猝死套餐”的混合搭配是不具备科学依据的,保健要根据每个人的身体需求情况有所侧重,不能把一堆东西都攒到一起胡乱吃,也不能浅显地认为“吃得全就是吃得好”。

北京一家三级专科医院的心内科医生表示,心源性猝死通常是由于心脏器质性疾病等因素引发的,其主要影响来自家族遗传和不良的生活方式。“吸烟、高血压、肥胖、过度饮酒和熬夜都被证明和猝死的发生有关,因此改善不良生活方式比服用防猝死套餐更有意义。”

医生表示,对于普通人来说,平时注意健康、规律的饮食即可,可以根据自身的情况,在医生的建议下适当服用一些保健品,但不必将各种保健品“打包服用”,否则浪费钱的同时也不能起到良好的保健作用。(屈畅)

不必将各种保健品『打包服用』

如何科学选择益生菌

最近几年,市场上的益生菌产品琳琅满目,它们还都有着各种各样让人眼花缭乱的保健作用。我们知道益生菌能平衡肠胃菌群,增加肠内有益菌,减少有害菌,对身体具有一定的调节作用:如改善便秘和腹泻、提高免疫力、预防肠内感染、抵抗身体炎症、促进肌体代谢,促进消化吸收等。

益生菌具备的作用根本上都来自于其

平衡肠道菌群的结果。由于益生菌的多种功效,市面上就有了五花八门的益生菌产品,很多人经常会疑惑:这么多的益生菌产品,到底应该挑哪个呢?

必须有活菌且数量足够

益生菌是指摄入足够数量,对宿主健康能产生有益作用的活的微生物。这里面两个关键词需要大家注意:

- 第一,活的。也就是说,益生菌必须有活菌。如果是灭活、死菌型的,就不是益生菌。
- 第二,足够数量。必须有足够数量的活

菌且对人体有益,才是益生菌。

常见的益生菌产品有三种

现在市场上的益生菌产品,主要有三大类:

第一种:益生菌类药品

目前国内临床上用的益生菌制剂药物有30多个,通常在医院和药店销售,如果生病了需要买,请大家一定要遵医嘱。

第二种:益生菌类保健食品

它是经过注册和备案的,最直观的就是它的包装上都有一个保健食品标识,也就是大家常说的“蓝帽子”。益生菌类保健食品通

常的功能是调节肠道菌群。

如果大家要买益生菌类保健食品,那就一定要注意检查它有没有这个蓝帽子,千万不要把普通食品误认成保健食品了。

第三种:含有益生菌的普通食品

比如酸奶、奶酪等。这些食品在生活中很常见,大家可能也经常吃。含有益生菌的普通食品是不能声称功能性的。

专家提醒大家,益生菌保健食品和含有益生菌的普通食品,都不能宣称有预防或治疗某种疾病的作用,他们只是食品,不是药品。(阮光锋)



【食品安全 360 10】