

国家卫生健康委:

加强科学普及 提升公众体重管理意识

6月26日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍加强体重管理,促进群众健康有关情况,并答记者问。

会上,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强介绍,近日,国家卫生健康委联合教育部、体育总局、国家中医药局等16个部门启动了“体重管理年”活动,通过加强科学普及和宣传倡导,提高全民的体重管理意识;动员社会广泛参与,提升体重管理效能;覆盖全人群全生命周期,提高体重精准管理水平等一系列措施,建立体重管理的支持性环境,提升全民体重管理意识和技能,普及健

康生活方式,推动部分人群体重异常状况的改善。

国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红表示,“体重管理年”活动突出四个方面的特点:

一是强调加强科学普及,提升公众体重管理意识。开展形式多样的体重管理科普宣传活动,引导公众正确认识健康体重、主动参与并重视体重的管理。

二是强调动员社会和群众广泛参与和积极行动。推动体重管理进家庭、进社区、进学校、进机关企事业单位、进医疗卫生机构、进餐

馆食堂等公共场所,引导群众将健康理念转化为健康的生活方式和行动,做到知体重、管体重、得健康,形成政府积极引导、社会广泛动员、人人尽责尽力的局面。

三是强调注重分类指导,提高体重管理的科学化、专业化和精准化水平。充分发挥医疗卫生机构、专家、行业协会以及社会团体的作用,提供专业的技术支持,同时通过编制和发布体重管理权威信息,并加强指导,提高群众管理体重的专业化和科学化水平。

四是强调科技支撑和赋能,加强相关技术研究和转化应用,推动体重管理技术创新和

产品升级。比如通过研发智能可穿戴设备,监测体重管理相关指标,充分运用大数据,推动人工智能技术用于体重监测和健康管理,促进广大群众维持适宜的和健康的体重水平。

“我们希望通过‘体重管理年’活动,对我国居民的体重管理起到实实在在的推动作用,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民健康体重管理的意识和能力显著提升,健康生活方式更加普及,部分人群体重异常状况得以改善,逐渐形成全民参与、人人受益的良好局面。”郭燕红说。(陈子源)

全民健康素养宣传月活动启动

6月26日,宣城市暨宣州区全民健康素养宣传月活动在市区宛陵湖公园广场举行,来自市、区两级10家医疗机构的医务人员为群众宣讲《中国公民健康素养66条(2024版)》相关知识和技能,开展血压测量、针灸、耳穴埋豆中医诊疗服务和急救操作演示等活动,发放2024版健康素养66条宣传单页,毛巾、餐具、洗手液等健康宣传品。汪晓武摄



吃饭看手机 易长胖

伴随着智能手机普及率的激增,人们使用手机的时间急剧增加,甚至吃饭时也舍不得放下。日本京都圣母大学与奈良女子大学联合进行的一项新研究显示,边吃饭边使用手机,可能增大长胖风险。该研究结果发表在《日本科学技术振兴机构(JST)运营的日本电子科学与技术

信息集成平台“J-STAGE”上。

日本京都圣母大学研究人员藤原智子,与奈良女子大学的山岸郁乃、中田理惠子以问卷形式,对223名18~20岁的女大学生进行了智能手机使用现状与饮食习惯及健康状况的调查研究。结果显示,每4名智能手机使用者中,就有1人每天使用时长超过5小时。尽管手机使用时间没有对她们的吃饭和睡眠时间造成显著影响,但长

时间使用手机者中,边吃饭边玩手机的占比更高,不吃早餐的人也更多。此外,与吃饭时不用手机的人相比,吃饭时玩手机的人无论是否有减肥经历,体重增加的情况都明显更多。

新研究表明,长时间使用手机和进餐时使用手机可能导致食物摄入量增加,因为这会影响人们对摄入食物量的自我感知,让人在不知不觉中吃多。(郭玲桂)

【健康新知】

接触危害健康的微生物易感染哪些疾病?公众该如何应对可能出现的疾病?对此,中国中医科学院西苑医院副院长宋坪给出了相关注意事项。

洪涝灾害可以导致很多种疾病的暴发和流行,其中皮肤病可以占到一半以上。最常见的就是皮肤的感染,包括细菌感染和真菌感染等。细菌感染往往会有红肿热痛症状,患者在保持皮肤干爽的基础上,可以用一点红霉素软膏、莫匹罗星软膏等。真菌感染往往会在皮肤上出现一圈一圈不断扩大的红斑丘疹,或者在脚趾缝出现小水泡。这时候可以用一些抗真菌的药膏,如咪康唑、特比萘芬软膏等。

第二大类是过敏类的皮肤病,比如湿疹、

皮炎、荨麻疹等。这类人群首先要清淡饮食,减少使用洗涤剂,可以口服一些抗过敏药。

第三大类是蚊虫叮咬,症状包括风团、丘疹、水泡等。大家要注意防蚊虫,被叮咬后可以涂一点炉甘石洗剂。皮肤情况如果严重,要尽快就医。

洪涝灾害后,如何做好个人卫生方面的消毒与防护?中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所应急办主任、研究员孙宗科介绍。

第一,饭前便后要洗手,可以用肥皂和流动的水来洗手。

第二,不吃腐败变质或者霉变和受污染的食物,尤其是不要吃被洪水浸泡过的食物,不吃淹死、病死的禽畜等动物。

第三,生吃瓜果蔬菜一定要用洁净的水来清洗干净,少吃或者不吃凉拌的食品,生熟食品要分开加工和存放。

第四,定期对生活垃圾和粪坑粪池等环境

喷洒消毒剂和杀虫剂,减少蚊虫的滋生。

还要注意的,在血吸虫病流行的地区,要尽量避免直接接触洪水。如有不明原因的发热、腹泻、皮疹等相关症状,要及时就医。

洪涝地区人群在饮食上需要注意什么?哪些食物有助身体除湿?

饮食上总的原则是健运脾胃、祛暑化湿。首先要清淡饮食。

其次,建议吃一些健脾胃、助消化、祛暑湿的食物,比如莲子、芡实、山药等可以健运脾胃,山楂、萝卜、麦芽可以助消化,紫苏叶、薄荷叶、荷叶可以祛暑湿。

最后,对于夏天容易乏力、困倦的朋友,推荐清暑益气汤。使用西瓜翠衣,就是西瓜皮去掉外面硬硬的蜡质的外皮,30克左右,西洋参3~5片,竹叶3克,药店里可以买到,加上300毫升的水,煮10分钟,放凉放温喝就可以了,可以起到益气消暑的作用。

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如

何处理?有哪些需要注意的问题?浙江大学医学院附属第二医院副院长张茂介绍,对于被水浸泡过的伤口的处理,需要注意以下几点:

第一,伤口的止血很重要。如果伤口出血较多的话,可以用干净的布料压迫伤口,并尽快到医院处理。

第二,要判断水的污染程度和浸泡的时间。要尽快脱离污水,并用洁净的水比如瓶装饮用水或者自来水冲洗伤口后尽快就医。

第三,要保护好伤口。如果伤口较大的话,要使用干净的纱布等布料临时包裹伤口,保证伤口干燥,避免再次受到污染和伤害,然后尽快就医处理。

到医院以后的处理,要充分冲洗和消毒伤口,确切的止血和去除污染物,同时需要口服或者静脉使用抗菌药物。如果伤口污染严重或者比较深,除了进行彻底的清创外,还要考虑破伤风的规范预防,可以请专业的医护人员进行判断处置。(据健康中国)

盘点五对「撞脸食物」

有些食物长得很像,但品种、味道等有一定差异。下面,我们一起来辨别几对常见的“撞脸食物”。

杏仁和巴旦木。巴旦木是蔷薇科李属植物的果实,杏仁是蔷薇科杏属植物的果实,两者外形相似,常被误认为同种坚果。巴旦木被商家称为美国大杏仁,可见其个头比普通杏仁大,此外,巴旦木呈规则的椭圆形,果壳较薄,而杏仁头圆尾尖,外壳较厚。味道上,巴旦木有特殊的甜香,甜杏仁吃起来清甜微苦,苦杏仁含有较多苦杏仁苷,吃太多会导致氢氰酸中毒,不适合生吃,但可用作中药材。营养上,二者相差不多,都富含脂肪、B族维生素、维生素E、儿茶素、黄酮醇等成分,适当吃有助调节免疫力、抗氧化。

蒜黄和韭黄。韭黄是石蒜科葱属,为韭菜避光生长而成,蒜黄是百合科葱属,为大蒜幼苗避光生长而成。二者的叶子都是蜡黄色,根部嫩白,区别在于韭黄叶子是扁的,更像韭菜,蒜黄叶子呈管状,茎部更圆。味道上,韭黄有韭香味,蒜黄有蒜香味。常用的区分方法是掐根部:韭黄流出来的更像水,蒜黄流出来的是黏液。营养上,韭黄、蒜黄区别不大,比如膳食纤维含量都较低,分别为1.2克/100克、1.4克/100克,因此质地比较柔嫩。

香椿和臭椿。二者的叶子很像,颜色也差不多,区别在于香椿枝头的叶子是偶数,臭椿则是奇数。香椿有淡淡的清香,口感鲜嫩,营养价值也很高,含有香椿素等挥发性芳香族有机物,具有健脾开胃的作用,尤其适合消化不良、腹胀、经常打嗝的人吃。臭椿则有令人不适的异臭,并且嫩芽有毒,不能随意食用。

地耳与黑木耳。地耳属于藻类,黑木耳属于菌类。二者外观很像,但地耳个头更大、更厚、更软,正面多为红褐色,背面泛黄,黑木耳则是正面黑色,背面灰白色。营养上,黑木耳富含多糖、蛋白质等,被誉为“素中之荤”。地耳总体营养价值稍逊一筹,有些商家会用其冒充黑木耳,大家要仔细辨别。

香蕉和芭蕉。不少人以为,芭蕉是香蕉的“迷你版”,但二者其实是不同的水果。与香蕉比,芭蕉更短,弯曲弧度更小。香蕉香味浓郁,软糯可口,芭蕉香气弱,甜中带点酸涩味。营养上,芭蕉中多数营养素含量都略高于香蕉,比如二者的膳食纤维含量分别为3.1克/100克和1.2克/100克,钾含量分别为330毫克/100克和256毫克/100克,碳水化合物含量分别为28.9克/100克和22克/100克。(胡晓岚)

洪涝灾害后,有哪些注意事项?



应急科普
知识窗