

# 2024年版居民体重管理核心知识发布

近日,从国家卫生健康委传来消息,按照《“体重管理年”活动实施方案》有关安排,国家卫生健康委办公厅印发《居民体重管理核心知识(2024年版)》及其释义,进一步倡导和推广文明健康生活方式,提升全民体重管理意识和技能。

核心知识主要包括8条,即正确认知,重在预防;终生管理,持之以恒;主动监测,合理评估;平衡膳食,总量控制;动则有益,贵在坚持;良好睡眠,积极心态;目标合理,科学减重;共行动,全家健康。

根据核心知识释义,体重是客观评价人体

营养和健康状况的重要指标,体重过高或过低都会对健康造成不利影响。保持健康体重能减少相关疾病的患病风险。全人群都应把保持健康体重作为目标,并贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期。

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示,各地要高度重视体重管理科普宣传和健康教育工作,围绕《居民体重管理核心知识(2024年版)》,有计划性、有针对性地开展经常性的宣教工作,确保“体重管理年”活动取得实效。(李恒)

## 小小·养生茶 浓浓·关爱情

日前,太和县中医院护理部不断创新中医特色护理服务新举措,在全院51个临床科室放置自制养生茶饮,供患者和家属吸引。芬芳馥郁的花茶香、糖果色的舒适沙发、精致的小木牌说明,以及温馨的提示语,营造了医院的人文关怀。

王传杰 陈亚洲 摄



## 洪灾之后注意预防传染病

近日,安徽南部地区特别是黄山市普降大暴雨、特大暴雨,部分区域灾情严重。根据灾后的传染病监测数据资料显示,洪涝灾害之后,肠道传染病、呼吸道传染病、虫媒传染病、自然疫源性疾病的发病均会上升,传染病暴发甚至流行都有发生。针对洪灾期间和灾后的疫情防控,中国科大附一院(安徽省立医院)感染管理办公室主任、副主任护师穆燕作了讲解。

洪灾时哪些因素会导致传染病?穆燕说,洪涝灾害之后,受灾群众及救灾人员由于疲劳紧张且饱受日晒雨淋导致的免疫力降低等情况,也是导致传染病流行的因素。下雨频繁的季节应做好个人卫生防护。特别是0—5岁儿童、投身救灾的中青年人、老年人这三类易感人群,在洪水期间非常脆弱,更容易患上传染病。老年人免疫力较低,而且很多老年人本身有高血压、糖尿病等慢性病,容易在夏季高发,需要保持药物治疗;同时灾情期间,老年人容易产生焦虑、烦躁、担忧等情绪,也应给予关注,避免发生冠心病、脑血管疾病等。

穆燕提醒,洪涝灾害发生时或发生之后,要注意饮食和生活卫生。尽量饮用纯净

的水,自来水应烧开后饮用;食品要做好防鼠防霉措施,禁食霉变腐烂过期的食品;尽量不接触或少接触疫水。洪水中携带有大量垃圾、粪便、动物尸体、老鼠、蚊蝇,一些携带细菌病毒的虫媒或物体也可随着洪水发生迁徙、转移,要加强个人防护。

穆燕提醒,如果必须接触疫水,应穿防水的衣裤靴,清理动物尸体应戴橡胶手套和口罩帽子,处理过程中动作轻稳,避免自身受到切割伤或划伤、减少尸体内物质喷溅。工作结束后,脱卸工作服、工作鞋,最后脱卸口罩,然后在清洁的流动水下,用皂液(肥皂)彻底清洁全身、鼻腔、耳道,刷牙漱口,更换干净干燥的衣物。

(陶妍妍 方萍)



## 亚健康人群如何“自救”

现代生活节奏快,越来越多人陷入“亚健康”状态,即健康与疾病之间的过渡状态,表现为生理功能低下或心理适应能力减退。几千年来,中医学一直秉持着“上工治未病”的重要防治思想,强调在疾病到来前进行干预和调理,并以其独特的整体观念和辨证施治原则,为亚健康人群提供了有效的调理途径。

### 体质辨识

中医认为,体质差异是导致亚健康状态的重要因素。通过中医体质辨识,可以了解自己属于哪种体质类型(如平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质等),从而为调理亚健康提供依据。例如,阳虚质者常有四肢欠温、易出汗、毛发易落、肌肉松弛等表现;阴虚质者则面潮红、有烘热感、目干涩、口干咽燥、皮肤偏干等;痰湿体质表现为口中黏腻或微甜、多汗且黏、肢体不爽或身重、痰多、胸脘痞闷等。中医体质学认为,调理偏颇体质有利于纠正亚健康状态,建议针对不同体质特点,进行个性化调理。

### 食疗养生

中医食疗是利用食物的性味归经、升降浮

沉等特性,通过合理搭配膳食,达到调理身体、预防疾病的目的。例如,气虚质者可常食黄芪、党参等补气之品;阳虚质者可适当食用羊肉、核桃等温阳食物;阴虚质者宜选择银耳、百合等滋阴食材;痰湿质者应控制油腻、甜食摄入,多吃薏米、山药等健脾利湿食物;湿热质者宜食苦瓜、冬瓜等清热利湿食物;血瘀质者可适当食用黑木耳、山楂等活血化瘀食物;气郁质者应保持心情舒畅,适当食用玫瑰花、佛手等疏肝解郁食物;特禀质者需避免过敏原,增强体质。此外,亚健康人群还需要遵循以下饮食原则。

**合理搭配。**保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素的均衡摄入。

**饮食有节。**定时定量进食,不过饥过饱,不偏食挑食。

**饮食清淡。**餐食应少油、少盐、少糖,避免辛辣、煎炸、烧烤等刺激性食物,减轻脾胃负担。

**顺应四时。**根据季节变化调整饮食,如春季宜清补,夏季宜清热解暑,秋季宜润燥养肺,冬季宜温补。

### 外治法调理

**针灸。**通过刺激穴位,调节脏腑功能,改

善气血运行,缓解疲劳,常用的穴位有足三里、涌泉、百会、神门等。

**推拿按摩。**对特定部位和穴位采用揉、按、捏、拍等手法,促进血液循环,缓解压力。例如,头部按摩有助改善睡眠质量,背部按摩能够放松肌肉。

**拔罐刮痧。**通过负压或刮拭皮肤,刺激经络穴位,有助促进气血畅通,排除体内毒素,缓解肌肉酸痛。

**艾灸。**利用艾叶燃烧产生的温热效应和药理作用,熏灸不同穴位,可以起到温通经络、散寒除湿、扶正固本的功效,对改善疲劳、畏寒、失眠、消化不良等亚健康症状有良好的效果。

**传统功法。**如气功、太极拳、八段锦等,通过调身、调息、调心,达到身心和谐、强身健体、防病治病的目的。这些运动节奏舒缓,适合各年龄段人群,尤其是亚健康人群,可每日练习。

### 情志调摄

中医强调“形神合一”,认为情志活动与脏腑功能密切相关。亚健康人群应注重心理调适,保持乐观开朗的心态,避免过度焦虑、抑

郁、愤怒等负面情绪。具体可以通过以下方式调摄情志。

**修身养性。**培养兴趣爱好,如阅读、书法、绘画、音乐等,陶冶情操,缓解压力。

**社交互动。**保持良好的人际关系,与亲朋好友交流分享,获得情感支持。

**冥想放松。**学习瑜伽、冥想等放松技巧,帮助身心深度放松,减轻焦虑、紧张情绪。

**心理咨询。**必要时寻求专业医师的帮助,进行心理疏导,解决困扰。

需注意,调理身体是一个长期的过程,不要期望短期内就能取得显著的效果,而是应保持耐心和信心,坚持不懈,逐步改善身体状况。同时,应根据自身情况调整调理方案,避免盲目跟风或过度调理。

总之,亚健康状态并不意味着疾病降临,而是提醒我们要根据个人体质和具体症状,调整生活方式,重视健康管理。大家要保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,避免长时间熬夜或过度劳累;戒烟限酒,减少不良嗜好对身体的损害;定期体检,密切关注身体变化,如有持续不适或症状加重,应及时就医,避免延误治疗。

(谢功云)



## 多吃大豆能提高

## 儿童思维能力和注意力

美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校一项新研究发现,学龄儿童食用更多含异黄酮的大豆制品后,思维能力和注意力会得到提升。研究团队在6月29日至7月2日举行的2024年美国营养学会年会上展示了这一成果。

异黄酮是天然存在于各种植物中的化合物,尤以大豆和豆制品中含量为多。为研究大豆异黄酮的潜在益处,团队回顾了先前一项研究数据,该研究涉及128名7岁至13岁的儿童。根据这些儿童7天的饮食记录信息,团队计算了每个孩子包括异黄酮在内的平均饮食摄入量。为评估孩子们的一般智力水平,团队使用了一套专门的纸上测试,还利用一项名为“侧翼任务”的计算机测试来评估注意力,同时记录孩子们的脑电波活动,以测量信息处理速度和注意力集中度。

分析显示,那些摄入更多豆类食品的儿童,在注意力评估中表现出更快的反应速度和处理速度,但研究并未发现大豆异黄酮摄入量与一般智力水平之间存在显著关联。

研究人员表示,一份大约230克的豆浆含有约28毫克异黄酮。为了增加异黄酮的摄入量,大豆或豆浆是不错的选择,豆豉、豆腐也是推荐的食物。

(张佳欣)

## 【健康新知】