

# 《中国营养素度量模型报告》发布

近日,中国营养学会在北京举行中国营养素度量模型科学发布会,并发布《中国营养素度量模型报告》。中国营养学会理事长杨月欣表示,该模型旨在约束和规范高盐、高脂、高糖食品向儿童和青少年营销的行为,助力构建健康的饮食环境。

“近年来,全球肥胖和慢性病负担日益加重,营养素度量模型的制定和应用受到全球越来越多的国家和学者的重视。”杨月欣介绍,制定营

养素度量模型的主要目标是帮助消费者做出健康的食品选择,推动公共卫生、公共营养、降低非传染性疾病风险等方面的政策制定。

根据世界卫生组织定义,营养素度量法是基于预防疾病和促进健康目的,根据食品的营养成分对食品进行分类或排序的科学。其主要应用包括但不限于:在预包装食品包装上使用正面标识;限制不健康食品和非酒精饮料面向儿童的营销;制定营养或健康声称政策;

制定相关税收政策以限制不健康食品的消费;促进食品企业的配方改良;规范学校饮食环境,包括学校食堂和售卖的食品饮料等。

据介绍,为应对全球肥胖和慢性病负担日益加重的挑战,目前已有60多个国家和地区根据当地居民健康需求和饮食状况,制定和应用了不同的营养素度量模型,这些模型在不同区域发挥着重要的饮食指导作用。中国营养学会和中国疾病预防控制中心联合国内外营养

专业机构,历经3年努力,构建了中国营养素度量模型。

中国营养学会秘书长韩军花介绍,中国的营养素度量模型为阈值型,纳入脂肪、钠、糖三种成分,包含了所有食品类别。根据中国营养素度量模型,建议对天然原型食物或仅做简单物理加工的食物,不做营销限制;建议不允许向儿童青少年营销糖果类和调味面制品(辣条等);建议超过阈值限制营销的食品类别。(张文心)

## “武”动暑假强体魄

7月12日,含山县武林风武术搏击馆,小学生在老师指导下学习武术。暑假期间,含山县许多爱好武术的小学生走进武术培训中心,参加武术培训,感受传统武术文化的同时,强健身体,磨炼意志,乐享“多彩”的假期生活。 欧宗涛摄



## 退休后练腿力 延年益寿

医学专家认为,腿部力量下降是老年人死亡风险的重要预测指标。《英国医学会杂志·开放版:体育与锻炼医学》刊登丹麦一项最新研究发现,退休后坚持练举重等抗阻运动,有助于保持腿部力量,进而降低死亡风险。

丹麦哥本哈根大学研究人员对451名退休人员展开了为期1年的对照

### 【健康新知】

研究。参试者被随机分为三组,A组接受为期1年的高强度抗阻训练,B组接受为期1年的中等强度训练,C组1年内不参加额外运动。AB两组老人每周接受举重训练3次,其中,A组老人的训练强度相对更大,每次包括三组,每组动作重复6~12次。研究人员分别于研究开始时、结束后1年、结束后2年、结束后4年,检测参试者的骨骼、肌肉力量 and 身体脂肪水平。对比结果显

示,A组老人更好地保持了腿部力量,B组和C组都有腿部力量的明显丧失;A组和B组老人的身体脂肪水平基本保持不变,C组老人体内脂肪明显增多。

早期多项研究业已证实,举重等抗阻训练有助于增强腿部力量。新研究表明,退休后经过1年的举重训练,即可起到保持腿部肌肉力量、防止内脏脂肪堆积的作用,由此提升总体健康水平,有助延年益寿。(陈宗伦)

# 年轻人用“中式瑜伽”养生

## 4种功法各有动作要领

瑜伽源于印度,长期练习能够修身养性,广受现代人喜爱。中医传统导引术同样有舒展身体、调整呼吸、涵养心灵的功效,被年轻人称为“中式瑜伽”。近年来,随着养生文化的风靡,中医传统导引术日益受到大家重视。7月3日,浙江省立同德医院的“中医养生夜校”正式开课,通过传授五禽戏、易筋经、八段锦等,帮助市民有效锻炼身体,达到祛病强身的效果,吸引了不少80、90后甚至00后参加。

对此,北京中医药大学针灸推拿学院姚斌彬副教授表示:“导引术是中国古代形成的养生锻炼方法,讲究调身、调息、调心,三调合一,对于防病强身、康复养生有很好的效果。”2000多年前的《黄帝内经》明确指出了导引、行气的理论和作用。汉代医圣张仲景发展《黄帝内经》思想,认为导引吐纳能流畅气血、通利九窍,有防治疾病的作用。发展至今,经典功法

包括五禽戏、易筋经、太极拳和八段锦等。

**五禽戏。**五禽戏为东汉名医华佗所创,分为虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏,简单易学,老少皆宜。例如,“虎戏”的主要动作要领是虎扑和虎举,通过腰部的运动,可以强壮腰肾的功能;“鹿戏”通过模仿鹿的角抵,运转尾闾、活动腰部,疏通整个腰部的气血;“熊戏”的动作能强化脾胃的功能,使中焦部位的气血能够运行旺盛起来。长期练习可以缓解年轻人长期工作导致的全身不适,还能调摄情志。

**易筋经。**少林易筋经是有明确健身目的的武术。中医认为,易筋经是一种非常好的养生保健方法,其中的一些动作可帮助调整颈椎位置和姿势,缓解颈椎压力和疼痛,如掌托天门(双臂伸直举过头顶)、打躬式(抱头俯身)等,有助伸展躯体、灵活关节。

**太极拳。**中医学认为,太极拳具有扶正祛

邪、调摄精神、平衡阴阳、疏通经络、调和气血等养生保健作用。太极拳采用腹式呼吸的方法,深、长、细、匀的呼吸可以平缓人体内躁动的情绪。此外,太极拳强调“身一动无有不动,身体带动四肢,上下相随”。这个运动项目不是很剧烈,但练习过程中要求身体放松下沉,下肢松胯屈膝,经常有一条腿支撑重心,所以对腿部力量要求很大。

**八段锦。**八段锦中有很多旋转、拧拉的动作,能按摩脏腑、促进循环,提高身体机能。例如“左右开弓似射雕”以开弓、下蹲动作为主,能有效拉伸全身肌肉,协调身体两侧软组织状态,调动经络气血,缓解生理性疲劳;“调理脾胃须单举”动作以两手交替托举为主,能调动膈肌升降,犹如对脾胃进行按摩,可促进胃肠蠕动,改善身体的消化及代谢功能。

姚斌彬表示,中医养生功法通过将呼吸吐纳融入锻炼动作,可以增加肺活量,促进氧气

吸收和二氧化碳排出,改善组织器官的供氧状况,增强新陈代谢。而且,其动作较为轻缓,可以增强身体柔韧性,提升关节灵活性。

“导引术能在专业医生指导下练习最好,如果条件不允许,在家跟着权威机构发布的功法视频练习也有一定健身效果。”姚斌彬建议,大家可以根据自身状况,选择单式组合,比如颈椎不舒服的人,可着重练习提高脊柱灵活性、激活肩颈肌群的动作,如八段锦中的两手托天理三焦、五禽戏中的“鹿戏”等;也可以学习一两套导引方法,每天早晚打两遍,慢慢精练。

练习过程中,需配合动作调整呼吸,使之平稳深长;注意学习动作要领,例如打太极拳时,弓步、马步都不能超过同侧脚尖,实脚的胫骨应相对垂直,可减少膝关节压力。此外,练习前要充分热身,可以做一些拉伸与转体的动作,以防关节损伤。(郭诗颖)

## 高温下热射病防治是关键

近期,江浙沪皖一带高温持续,浙江多地最高温逼近40℃。高温天下易中暑,各地医院热射病患者数量有所上升,其中不少是“不舍得开空调”的老年人。专家提醒,要特别关注独居的老年人,提前做好防暑降温的工作,如老人出现不适症状,应尽快送医就诊。

连日来,浙江省中医院湖滨院区急诊科都会接诊数名热射病患者。浙江省中医院急诊科副主任徐华介绍,热射病就是重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中机体体温调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍的严重急性热致疾病,是中暑最严重的类型,死亡率高达50%。

民众应如何区分普通中暑和热射病?徐华称,先兆中暑与轻症中暑的主要症状是口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗等,重症中暑则包括热痉挛、热衰竭和热射病,其中热衰竭的症状包括大量出汗、极度口渴、恶心呕吐以及体温升高等,此外可能会出现明显的脱水症状,如心动过速、直立性低血压或晕厥。热衰竭也被视为热痉挛和热射病之间的中间过程,如果针对热衰竭的治疗不及时,有可能进一步发展为热射病。

此外在发病类型上,热射病属于一种致命性急症,根据发病时患者所处的状态和发病机制,临床上分为两种类型:劳力性和非劳力性热射病。

浙江省中医院全科医学科副主任医师徐素美提醒,夏季需特别关注独居的老年人。“由于老年人不喜欢开空调,当环境温度、湿度特别高时,他们更容易中暑。子女应尽力帮老人提前做好防暑降温的工作,在家中备足清凉饮料,并准备一些防暑降温的药物。同时,劝说老年人减少外出活动。如老人出现不适症状,应尽快送医就诊,确保老年人在炎热的天气中得到更好的保护和照顾。”

此外,作为热射病发病的高危人群,户外工作者也应注意避免长时间高温下作业,及时补水、补液。如出现身体不适,应转移到阴凉处,降低体温,严重者要立即就医。

从中医角度来看,普通民众应遵循“春夏养阳”的养生原则。夏季阳气易外泄,要做到“少动多静”,每天应规律作息、劳逸结合。可在清晨或傍晚进行散步、太极拳等运动,切忌运动后大汗淋漓,容易耗气伤津,尤忌在烈日下运动。

脾胃为人体后天之本、气血生化之源,夏季人们在饮食上可多选清热利水、健脾祛湿的食材,如荷叶、冬瓜、苦瓜、绿豆、赤小豆、白扁豆、薏苡仁、茯苓等。此外还应保持心情舒畅,避免急躁情绪,必要时可通过静坐来舒缓身心,调整状态。(张煜歆)