

■ 总第 2188 期 2025 年第 46 期
■ 7 月 1 日星期二
■ 周二、五出版本期 8 版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

健康时报

人民日报社 主办

■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 读者热线: 010-65369671
■ 零售每份 3 元



权威医生在身边

02 版 每天吃够五种菜

03 版 肝凉爽好度夏

04 版 老夫妻也需要情绪价值

07 版 男性也可能尿失禁

健康简讯

基本公卫服务 聚焦“一老一小”

6月26日，国家卫生健康委等四部门发布《关于做好2025年基本公共卫生服务工作的通知》。2025年，基本公共卫生服务人均财政补助标准再增加5元，达到99元。新增经费聚焦“一老一小”和高血压、二型糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者。 健康时报记者陈龙飞

一次性卫生用品 新国标实施

强制性国家标准《一次性使用卫生用品卫生要求》7月1日起实施。新国标为妇女经期卫生用品、排泄物卫生用品（不包括厕所用纸）和卫生湿巾等按风险等级增加了pH值、可迁移性荧光增白剂残留量理化指标，同时调整了微生物污染指标和毒理学安全性要求。

健康时报记者刘诗霞

首个国产减重 创新药获批上市

6月27日，信达生物1类创新药玛仕度肽注射液（信尔美）获国家药监局批准上市，用于在控制饮食和增加体力活动基础上对成人患者的长期体重控制。玛仕度肽注射液是全球首个激动GCG/GLP-1受体的双靶点减重药物。

健康时报记者韩金序 杨林宋

做个CT就能实现 胃癌筛查

不用任何准备，做CT就能实现胃癌筛查。6月25日，浙江省肿瘤医院联合阿里巴巴达摩院发布首个胃癌影像筛查AI模型DAMO GRAPE。这是首次利用平扫CT影像识别早期胃癌病灶，意味着今后可以像做肺结节筛查一样进行胃癌筛查。

健康时报记者董颖钰

吴艳妮：换着花样“玩”运动

健康时报记者 张赫 侯佳欣 韩金序

健康第一

短发、白T恤、运动裤……6月22日，田径运动员吴艳妮面对健康时报记者的镜头，笑容明媚：“今天不说比赛，只聊健康——怎么动、怎么吃，怎样过得自在。”

别把运动当任务 “玩”起来才能坚持

“最近总有人问我，‘运动员是不是永远不用愁体重?’”她歪头笑，“其实我没什么‘减肥秘诀’，只是每天训练强度大，更重要的是，别把运动当任务，‘玩’起来才能坚持！”

“打网球、跳舞、普拉提……换着花样‘玩’，身

体才更有活力！”在日常生活中，即便是高强度田径训练后的休整期，吴艳妮也闲不住。这种规律而多样的活动，不仅是为了保持肌肉状态、预防机能退化，更是有效避免受伤的秘诀。“让自己身在其中，乐在其中，享受过程本身，运动才能成为长久习惯，而非负担。”

有没有便捷、有效，能随时进行的减脂方法？吴艳妮几乎脱口而出——“跑楼梯”。“从一楼跑到自家所在楼层，跑不动就快走上去。关键在于坚持和量力而行，找到适合自己的强度。最难的往往是迈出第一步！”

谈及饮食管理，吴艳妮特别提醒要警惕“极端节食”。不吃饭身体得不到营

养，反而可能更难控制体重！再忙也要守住底线：“一日三餐，按时吃饭，这是爱惜自己的基本。”她的日常餐桌，践行着“轻食”理念：沙拉、蒸煮鸡胸肉、西兰花、玉米、山药、红薯、糙米是常客。“核心就是少油，”她补充道，“油炸食品和快餐则要尽量避免。”

过度在意他人易内耗 专注做好自己

从小到大，吴艳妮很少在意别人的看法，她形容自己天生就一身“反骨”。

不少人说她“太高调”“太张扬”，也有人欣赏她的自信与大方。然而无论褒贬，吴艳妮都很少被影响。在接受健康时报记者采访

时，她毫不掩饰地回应质疑：“我平常低调就好了，在赛场那么低调干嘛？”

吴艳妮自信、明媚的笑容一直是她的标志之一。被问及是否会有不自信的时刻，又该如何对抗“精神内耗”？吴艳妮直言，过度在意他人眼光是消耗能量的主因。“过分关注他人评价，只会让情绪低落，陷入无谓的内耗漩涡。”

“每个人都是特殊的存在，在这世上的使命各不相同。无需过分在意他人看法，专注做好自己足矣。”在吴艳妮看来，人生的价值在于自我实现，“你一路走来的风景，自己才是心中真正的冠军。你走的每一步，都算数。”

声音

让每一分医保钱花得更有意义。

——国家医保局6月24日发布《关于进一步加强医疗保障定点医疗机构管理的通知》，强调从严从实抓好医保基金监管。新华网评论。

“产假工资”直发个人，是对“生育友好”的践行。

——6月12日，全国已有12个省份和新疆生产建设兵团的所有统筹区，生育津贴可直接发放至个人。中工网评论。

以“健康”为题做好育人大文章。

——2025年北京市中考语文作文题目之一是“这样生活更健康”。这既是对健康理念的考察，也是一次生动的健康促进。健康报评论。

“推门见医”彰显民生温度。

——在湖北武汉，在社区健康驿站就可完成用药咨询；在广东深圳科技园“医疗角”，通过远程系统即可与三甲医院专家复诊。光明日报评论。

暂缓自行前往，爱心一样抵达。

——贵州榕江洪灾牵动人心。6月29日凌晨，贵州榕江县公安局发布通告，恳请社会爱心救援暂缓自行前往救灾现场。北京晚报评论。



智能医工展上的黑科技

6月26日，北京丰台天坛智能医工产业园里，2025中关村论坛系列活动“智能医工创新发展论坛”暨丰台区第二届智能医工产业创新发展大会现场，数十项医疗创新成果亮相，展示未来医疗可能的模样。图为参会者体验AI智能骨关节检测仪器，只需跟着视频完成几个动作，即可看到脊柱和骨关节健康的风险评估、日常保养等信息。 健康时报记者牛宏超摄

健康提示

营养缺乏也会得脂肪肝

近日，“29岁女子吃素从轻度脂肪肝发展到中重度脂肪肝”的新闻引发关注。北京清华长庚医院肝胆胰外科副主任医师王学栋介绍，很多人认为吃得油腻、吃的肉多才会导致脂肪肝，其实不然。和营养过剩型脂肪肝恰恰相反，长期不摄入

肉类、豆制品、奶类等食物，缺少蛋白质摄入则会导致营养缺乏型脂肪肝。上述两种情况都是饮食结构失衡的表现，都是不可取的。健康饮食要求每天均衡摄入多种食物，包括蔬菜、水果、肉、蛋、奶等。

健康时报记者赵苑旨 侯佳欣

夏季要防肠道病毒感染

6月26日，中国疾控中心发布《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况（2025年第25周）》，肠道病毒在哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性率连续8周上升。南方医科大学公共卫生学院生物安全研究中心主任赵卫提醒，夏

季人们外出活动多，食用生冷食物多，是肠道病毒的高发季节。为减少感染，首先要保持手卫生，防止病毒通过眼、口、鼻侵入机体；如已有传染发生，要尽量减少聚集，少吃生冷食物，患儿要及时治疗，减少外出。 健康时报记者王艾冰



药膳飘香 6月28日~29日，河南郑州市首届药膳技能竞赛暨惠民中医药文化夜市举行，让药食同源理念走进大众生活，融入百姓一日三餐。图为药膳技能竞赛现场。 张涛摄