

健康焦点

《中国居民膳食指南(2022)》发布

# 合理膳食 吃出健康

本报记者 孙秀艳

无影灯

## 让中医古籍焕发新光彩

白剑峰

今年4月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于推进新时代古籍工作的意见》指出:“梳理挖掘古典医籍精华,推动中医药传承创新发展,增进人民健康福祉。”

中医药是中华民族原创的医学科学,是中华文明的杰出代表,数千年来为中华民族的繁衍昌盛作出了重要贡献。中医古籍是中医药传承精华的源头活水,也是中医药守正创新的核心资源。目前,我国中医古籍“家底”尚不明晰,有的保存不善,有的散落民间,有的流失海外。这些稀世珍品若有损毁,不仅是祖国医学的损失,也是中华文化的损失。因此,推进中医古籍工作,把祖国宝贵的文化遗产保护好、传承好、发展好,对于赓续中华文脉、弘扬民族精神、增强国家文化软实力具有重要意义。

中医古籍承载着中华文化的基因,流淌着中华文化的血液,蕴藏着中华民族的哲学思想和生存智慧。我国现存中医古籍在全部古籍中占有很大比重,是打开中华文明宝库的钥匙。例如,中医药学不仅在理论上继承了“天人合一”的思想,而且在实践中发展了“天人合一”的思想,将顺应自然、和合共生等理念运用到具体诊疗中,提倡因时制宜、因地制宜、因人制宜,坚持同病异治、异病同治。同时,中医药学提出“医乃仁术”“大医精诚”“人命至重”等观念,体现了中华民族厚德载物、以人为本的人文精神。因此,加强中医古籍保护和利用,有利于弘扬中华优秀传统文化,也有利于坚定中国人的文化自信。

中医古籍是中医学术体系和原创思维的重要载体,是中华民族防病治病的宝库,也是中医药传承创新发展的根基。例如,青蒿素的问世,就是从中医古籍中得到的启示。屠呦呦在翻阅古籍《肘后备急方》时,看到“青蒿一握,以水二升渍,绞取汁,尽服之”的记载获得灵感,成功提取出青蒿素,挽救了数百万人的生命。又如,《黄帝内经》《伤寒杂病论》《温病论》等古籍中,蕴藏着大量防治疫病的经典方剂。在抗击新冠肺炎疫情过程中,我国通过临床筛选出的“三药三方”发挥了重要作用。其中,清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方三个方剂,都是由古代经典名方化裁而来。因此,加强中医古籍保护和利用,有利于充分发挥中医药防治疫病的独特优势和作用,也有利于推动传统医学与现代医学更好结合。

中医药作为我国独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源和重要的生态资源,在经济社会发展中发挥着重要作用。当前,中医药振兴发展迎来天时、地利、人和的大好时机,中医古籍工作面临新要求、迎来新机遇。国务院办公厅印发的《“十四五”中医药发展规划》提出:“实施中医古籍文献和特色技术传承专项,编纂出版《中华医藏》,建立国家中医古籍和传统知识数字图书馆。”我们要以此为契机,遵循中医药发展规律,传承精华,守正创新,深入发掘中医药宝库中的精华,充分发挥中医药的独特优势,切实把祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好,让中医古籍薪火相传,焕发新的光彩。

中医药学包含着丰富的健康养生理念和实践经验,是中华文明的一个瑰宝,凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧。我们要坚持古为今用,加强古典医籍精华的梳理和挖掘,让中医古籍“活”起来,使之与现代健康理念相融相通,更好地守护人民健康,为建设健康中国、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

中医养生

### 夏季重养心

胡世云

夏季五行属火,与人体五脏中的心相对应。立夏后要顺应天时的变化,重点学会养心。

夏季人体阳气浮越于表,腠理开泄,抵抗力减退。室外烈日炎炎,室内凉风阵阵,切忌汗后当风、穿着湿衣、贪凉冷饮等,尤其是有心脑血管疾病的患者。因为出汗后腠理疏松,毛孔舒张,风寒湿之邪易乘虚而入,伤害人体阳气,滞留肌肤而出现头痛、身痛、肌肤酸楚麻木、关节痛等症状。老年人及身体虚弱者对寒冷的耐受较差,更应注意及时增减衣物。因此,进空调房要及时添加衣服,汗湿衣服后要马上擦干,并换上干爽的衣服。

夏季要以养心为重,不可过度出汗。运动强度要适宜,不宜过于剧烈,以防耗伤太过而泄汗伤阳。可以选择太极拳、八段锦、慢跑或游泳等方式,运动后要适当饮用温水,以补充体液。室外运动以早晨太阳刚刚升起或者黄昏太阳即将落下的时候为宜。当然,也可以选择温度适宜的室内进行锻炼。

夏季容易心烦气躁、口舌生疮,也就是老百姓常说的“上火”。苦味入心,苦味食物可以清热、解暑、降心火,所以,不妨多吃一些苦味食物。但苦味食物大多寒凉,平素大便溏稀、小便清长、纳差怕冷、面色白、舌淡脉沉的阳气不足或脾胃虚寒的人群不宜常吃。

很多年轻人贪凉嗜好冰寒之物,常令寒邪直中脾胃,损伤脾胃,出现腹痛、腹泻、腹胀、纳呆等症状。春夏养阳,寒凉之物均应慎食。从冰箱里取出来的食物,应在常温下放一会儿再吃,一次也不宜吃得太多。宜多食健脾去湿之品,如山药、扁豆、陈皮、玉米须、茯苓等。

立夏之后,昼长夜短。此时要顺应阳盛阴虚的变化,晚睡早起,以接受天地的清明之气。为了防止睡眠不足,一定要“夏打盹”,增加午休,以保证饱满的精神状态以及充足的体力。

本版责编:杨彦帆

民以食为天,食物不仅是人体能量的来源,更与健康紧密相连。随着生活水平的提升,我国居民营养状况显著改善。每年5月第三周为“全民营养周”,中国营养学会近日发布《中国居民膳食指南(2022)》,旨在指导居民通过平衡膳食改变营养健康状况、预防慢性病、提升健康素养。

在日常生活中,如何做到合理膳食、营养均衡?记者采访了有关专家。

### 我国居民膳食结构发生巨大变化,高盐成为影响人群健康的重要因素

从吃饱到吃好,再到吃出健康,随着中国人餐桌上的食物不断改变,与之相关的健康问题也在变化。

“从1982年起,我国每10年做一次营养与健康方面的监测,2012年后,监测周期缩短为5年一次。监测数据表明,中国人的膳食结构发生了巨大的变化。”中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强告诉记者,1982年,蛋白质营养不良的居民非常多,微量营养素缺乏也非常普遍。如今,这种情况已发生改变,儿童和青少年生长发育迟缓率从10%下降到2%以下。与此同时,成年人超重超标率达到50.7%,高血压、糖尿病等疾病的患病率也在持续增加。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》指出,居民不健康生活方式仍然普遍存在。例如,膳食脂肪供能比持续上升,农村首次突破30%的推荐上限;家庭人均每日烹调用盐和用油量仍远高于推荐值;居民在外就餐比例不断上升,食堂、餐馆、加工食品中的油、盐问题值得关注;儿童青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显。

我国主要疾病原因分析表明,慢性病已经占到人群死因的88%以上,其中,每5例死亡人口当中有2例死于心血管疾病。同时,18岁以上成年人高血压患病率高达27.5%,糖尿病患病率达到了11.9%。

国际著名医学杂志《柳叶刀》发表的论文中,曾多次谈到我国心血管疾病和其他慢性疾病的致病原因,其中高盐或高钠摄入排在第一位。中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任杨月欣表示,中国居民食盐摄入量现状分析数据表明,目前全国每日盐摄入量不超过5克的成人还很少,多数人每日平均摄入量9克以上,有的甚至高达11克以上,高盐已经成为影响健康的重要因素。

“慢病高发,除了遗传方面的因素,最主要的原因是生活方式的改变。一方面饮食方式发生改变,另一方面运动减少,包括职业活动也在减少。”丁钢强说,如果运动大幅减少,饮食习惯还停留在过去,选择高油、高盐、高糖食物,对健康影响非常大。

### 合理膳食能解决78%的慢性病相关问题,摒弃不良饮食习惯是根本

每年春节,在京工作的湖南籍青年欧小慧都会收到老家亲友寄来的腊肉腊鱼,家乡的味道让她齿间留香,倍感温暖。

“健康是可以吃出来的,但一定要讲科学。”杨月欣说,中国人素有美食文化传统,但



很多膳食习惯需要作出改变,“烟熏制品、腊肉制品是过去保存食品的一种方法,也形成了一种特别的风味,我国居民非常喜欢。但是它们确实会大大增加胃癌、食管癌的发病风险,建议适度食用。”研究表明,合理膳食能解决78%的慢性病相关问题,比如减少盐的摄入量有助于控制57%的高血压发生率。因此,确保健康高质量生活,首先要摒弃不良饮食习惯。

专家表示,很多人对健康饮食的认识有误区。有人因为追求纤细身材拒绝碳水化合物,有人认为素食最健康,也有人偏爱大鱼大肉。其实,健康人的食物中,碳水化合物占能量来源的50%至60%,蛋白质占10%至15%,脂肪占20%至30%。碳水化合物占比超过70%或者低于40%,都会提高死亡率风险。所以,即便减肥减脂,也不应该在膳食当中去掉谷物。同样,动物性食品给人类需要提供了优质蛋白、维生素A和B族维生素,但也含有较高脂肪和胆固醇,因此要遵循适量原则,适当摄入鱼、禽、蛋、瘦肉,每天平均摄入120克至200克最佳,不能吃太多。

如何做到每人每日摄入5克盐?杨月欣给出三条建议:一是整体考虑全天食物摄入量,因为除了盐本身以外,其他食物也有可能含钠;二是在家炒菜要按照人份计算总盐量,做到心中有数;三是少吃肉制品,因为无论是加工肉类还是自己在家烹制肉类,盐消耗量都较大,所以尽量少买加工肉特别是腌制熏

制的肉类。

“《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》已经面世,每天摄入的油、盐、奶制品、蔬果、谷物、动物性食物需要多大量,看图谱一目了然,每天的膳食‘照章办事’就好。”杨月欣说。

### 应回归植物性食物为主的膳食模式,专家推荐“东方健康膳食模式”

近几年,“地中海饮食”在网上走红,成为不少人追逐的健康膳食模板。《中国居民膳食指南(2022)》首次提出“东方健康膳食模式”概念,令人耳目一新。

所谓膳食模式,就是一段时间内膳食中所有食物的品种、数量、比例和消费的频率,它受到很多因素影响,包括农业生产、地理环境、宗教信仰、人口流动等。

2019年,《柳叶刀》曾对195个国家和地区的膳食和疾病状况进行比较认为,中国膳食盐摄入太多,精制谷物太多。膳食指南修订专家委员会副主任、北京大学第三医院营养生化学研究室主任常翠青认为,中国人传统的膳食结构是以植物性食物为主,从20世纪90年代开始,膳食结构慢慢变化,动物性食品

延伸阅读

### 《中国居民膳食指南(2022)》提出的平衡膳食八准则是:一、食物多样,合理搭配;二、吃动平衡,健康体重;三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;五、少盐少油,控糖限酒;六、规律进餐,足量饮水;七、会烹会选,看会标签;八、公筷分餐,杜绝浪费。

和家属要学习掌握以下基本处理方法:

患者本人哮喘急性发作时,应立即吸入快速起效的支气管舒张剂(如沙丁胺醇气雾剂),首先吸入2至4喷,20分钟后喘憋不缓解可以再次吸入2至4喷,20分钟后仍无缓解,可以再次吸入2至4喷,同时拨打120急救电话,尽早就医,到医院接受进一步治疗处理。

患者家属或陪伴人员帮助患者找到最舒适体位,帮助患者坐起来,身体微向前倾斜,让患者呼吸大量的新鲜空气,必要时吸氧。迅速将药物及吸入装置为患者准备好,并帮助患者应用快速缓解的药物(如沙丁胺醇气雾剂)。对于中度和重度哮喘发作的患者,先帮助其吸入2至4喷的支气管舒张剂,同时快速将患者送往最近的医院进行救治。尽量消除其紧张情绪,协助患者排痰,诱导患者呼吸,必要时快速给患者服用激素类药物,以缓解病情,并尽快送医院就诊。

(作者为中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师)

名医讲堂

哮喘是由基因和环境互相影响、相互作用引起的一种疾病。其中,60%至70%的患者为过敏性哮喘。

易患哮喘的人群受遗传因素影响,在家族亲缘中有过敏性疾病的人有25%至50%的遗传倾向。引起哮喘的环境因素包括:过敏原,如尘螨、花粉、真菌、动物毛屑等;化学物质,如二氧化硫、氨气、油漆等;食物,如鱼、虾、蟹、蛋类、牛奶等;药物,如普萘洛尔、阿司匹林等;微生物因素,如细菌、病毒、原虫、寄生虫等;营养因素,如缺乏维生素D;环境污染,如烟雾环境、雾霾、家居装修等。

哮喘患者多有过敏性鼻炎、湿疹或荨麻疹等过敏性疾病。哮喘发作时可由于气道狭窄程度的不同表现出不同的主诉症状,如咳嗽、胸闷、气促、喘急等。哮喘的症状是反复发作性的喘息、气促,伴或不伴胸闷或咳嗽,以夜间及凌晨多发生,常与接触变应原冷空气、物理或化学性刺激、上呼吸道感染

## 哮喘患者如何急救

苏楠

和运动等有关,这些症状可经过治疗后缓解或自行缓解。缓解期可以像正常人一样无任何症状。

哮喘与其他疾病的喘憋有所不同,主要是伴随症状不同、基础疾病不同。心功能不全引起的喘憋,多在夜间平卧时加重,喘憋起来后减轻,患者既往多有高血压、冠心病等基础心脏病。慢阻肺引起的喘憋,主要是在活动后气短喘憋,坐下休息后减轻,患者既往有吸烟史或者生物燃料接触史等。急性或者慢性肺栓塞引起的胸闷喘憋,多以胸闷为主,活动后有加重,患者多有下肢静脉曲张或长久静坐或手术后卧床的情况。

高风险人群需要关注自身过敏性疾病

当患者出现哮喘急性加重时,患者本人