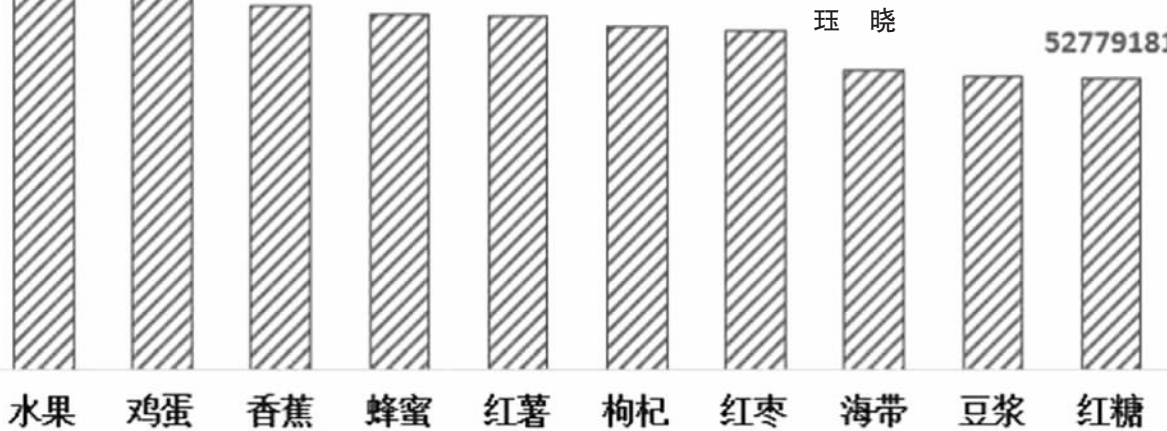


健康关注

111099239

国人营养关注度白皮书发布

从“吃了么”到“吃什么”



吃什么食物能防病？高血压患者最适合哪种水果？鸡蛋和土鸡蛋的营养含量有差别吗？近日发布的《中国居民营养关注度大数据白皮书》（以下简称“白皮书”）深度剖析了国人营养类阅读行为和趋势性研判。

数据显示，2015年4月至2016年3月中，人们对于营养相关资讯的关注度不断增长；国人营养类关注度最高的10种食物中，水果、鸡蛋、香蕉分别名列前三甲。

白皮书由《今日头条》与清华大学健康传播研究所联合发布，结合《今日头条》的用户数据和大数据挖掘技术与清华大学的专业背景，分析用户对营养资讯的接触行为和兴趣轨迹，研究公众对营养的关注和认知情况。据介绍，这是国内首份深度剖析国人营养类阅读行为和趋势性研判的全维度主题报告。

哪10种食物关注度最高？

根据白皮书，国人营养类关注度最高的10种食物分别是：水果、鸡蛋、香蕉、蜂蜜、红薯、



枸杞、红枣、海带、豆浆、红糖，全年总阅读量达到20多亿次。其中，水果、鸡蛋、香蕉全年阅读量分别约为1.1亿、1亿、700万。

白皮书指出，香蕉、蜂蜜、红薯、枸杞、红枣、红糖等都是传说的“神奇食物”，被赋予诸如排毒、减肥、抗癌、降压、补肾、补血之类的功效，为各类养生文章所推崇。不过，报告指出，实际上，这些食物的神奇功效要么是子虚乌有，要么是忽略量效关系，少量摄入的效果微乎其微。

在蔬菜类中，营养类关注度最高的十种蔬菜分别是：萝卜、大蒜、番茄、洋葱、黄瓜、芹菜、韭菜、香菇、山药、菠菜。

近年来乳酸菌饮料、复原乳、益生菌饮品等各种乳制品或其衍生品层出不穷，但公众普遍关注的仍是牛奶、酸奶、奶酪等传统乳制品，其中牛奶的受关注程度远远高于其他品类。总体来说，乳品的关注人群比营养关注人群年轻，24-30岁人群和40岁以上人群是关注乳品的主要群体。在牛奶、酸奶和奶粉中，蛋白质、脂肪、钙均为最受关注的营养成分；在奶粉中，锌、钠、镁等微量元素更受关注。

哪些人最关注营养信息？

白皮书显示，就年龄分布而言，营养信息的受众以中老年人为主，24岁以下人群对营养的关注度较低，40-50岁人群最关注营养；就男女比例而

言，我国女性用户关注营养资讯的比例是男性的2.5倍，女性比男性更关注营养。

清华大学健康传播研究所副所长苏婧认为，24岁以上的女性往往掌控着家庭的食谱，是一家人营养的把关人。因此，女性对营养信息更为关注，女性对营养的认识对全民营养状况的影响也较大。

不过，报告指出，关注营养的人群最关注的食物中，谷物较少。谷类是人体能量的主要来源，以谷类为食物主体可避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。因此膳食指南提倡“食物多样，谷物为主”，谷物在营养结构中的重要性未得到公众重视。因此，破除公众对某些食物的盲目迷信，开展营养科普，鼓励膳食均衡，推广合理的饮食结构，才能提高全民营养状况。

清华大学健康传播研究所相关专家认为，营养与人民生活关系密切，随着生活水平和生活品质的提高，公众对优质营养信息的需求量也与日俱增。然而，纵观国内营养传播现状，主要存在5大问题：信源鱼龙混杂、缺乏优质内容、科普内容传播效果不佳、营养知识的受众偏老龄化、传播渠道去中心化。因此，营养信息的供给侧改革势在必行。具体来说，应规范营养师考核机制，加强线下营养科普工作，加强对年轻群体的营养普及，改进营养科普内容的传播技巧设计。此外，随着营养行业的进一步成熟，针对差异化人群的细分市场将受到关注。

医说新语

老年肿瘤患者宜选微创介入

胡 颖

“肿瘤的治疗方式，尤其是针对老年肿瘤患者的治疗，未来或许会迎来新的变化。”中国抗癌协会肿瘤介入学专业委员会主任委员、天津市肿瘤医院介入肿瘤治疗科郭志教授在“中国肿瘤物理消融治疗学术大会暨中国第三届栓塞介入治疗大会”上表示，随着中国进入老龄化社会进程的加快，人们对医疗服务的需求也在慢慢发生变化，介入治疗作为肿瘤治疗的重要手段迎来了快速发展时期。

郭志表示，近年来，肿瘤的发病率不断升高，肿瘤的治疗成为大家高度关注的话题。与此同时，随着医学的不断发展，人们对于肿瘤的认识也在逐渐加深，肿瘤的诊断及治疗方法也日益精进，肿瘤患者甚至可以自己来选择最适合自身情况的治疗方法。正因如此，肿瘤介入治疗逐渐进入人们的视野，成为大家所接受的一个新的医学学科。

郭志说，介入治疗是在影像设备引导下，

通过血管或非血管途径，将精密而微小器材送到病变部位实施诊断和治疗。这种治疗方式更适合因高龄等原因失去最佳手术机会，或者担心外科手术导致身体无法耐受，生活质量较差的患者。介入治疗可以在最低限度保护器官组织正常功能情况下消灭肿瘤。近年来，患者和家属尤其是老年患者，对介入治疗肿瘤手段的接受程度大幅提高，越来越多的老年患者更愿意接受这项治疗技术。

郭志强调：“癌症治疗总体来说是多学科综合治疗，不同时期有相适应的治疗措施。实体肿瘤不能只靠切除手术和放、化疗，尤其是老年患者，即使不能手术或术后放、化疗后复发，也不是没有办法治疗，可以采用微创介入治疗、靶向药物等治疗，让老年肿瘤患者的病情得到控制，改善生存质量和延长生存期。”

特别报道

导引法 中医治未病一种手段

本报记者 喻京英文/图



严蔚冰（左）带领学员练习练古木筋经。

“治未病”是我国中医药文化与哲学思想的精髓所在，其核心内容包括“未病先防、已病防变、已变防渐”。中医导引学通过调身、调欲、调心，以达“正气存内，邪不可干”之目的。

“十二势导引法”历经5代传承人的努力，从最初应用于骨伤疗法和推拿功法，到如今以“中医治未病”和慢病导引康复研究应用为方向，在上海传承已逾百年，走出了一条兼容并包、传承发展的路。

2009年，“十二势导引法”被上海市政府批准列入第二批上海市非物质文化遗产名录；2010年成为上海市首个“非物质文化遗产健康科普进社区项目”。上海传承导引医学研究所与上海交大医学院附属第六人民医院、瑞金医院合作，应用“十二势导引法”，对骨关节炎、帕金森、抑郁症等疾病进行预防与术后康复干预，并取得了显著效果。2014年11月11日，国务院公布了第四批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，其中“古本易筋经十二势导引法”被列入传统医药中医诊疗法（Ⅸ-2），成为中国首个中医导引非物质文化遗产代表性项目。

保健园



运动饮水知多少？

常 工

现在大多数人都知道，运动前不宜饮水过多，运动后也应尽量小口补充水，因为一次大量喝水，会导致心脏、肾脏负担过大。但是运动后每次究竟该喝多少水呢？国内著名营养专家刘纳和运动人体科学教授牛映雪，就运动饮水存在的一系列问题和误区进行了解答，同时推出《运动饮水指南》，旨在引导人们掌握正确的饮水知识。

“运动人群丢失水分多，需要预先水合作用。”牛映雪说，水合作用是指补充水分后，平时吃的药或食物中的一些晶体会与水分子结合，形成水合晶体。而体内水合晶体是组成细胞和生物体的结构之一，水合晶体对肌肉收缩、肿瘤及衰老都有重要作用。所以建议“运动前一小时就应该开始喝矿泉水，每10分钟喝3大口，大约150毫升，30分钟喝450毫升至500毫升。做好充分的水合作用准备。”

刘纳提醒说，当外界温度高于32摄氏度、湿度高于50%时，不运动也会出较多的出汗，此时汗不易蒸发，体温却在升高。他建议此时不宜参加剧烈运动，否则很容易中暑。她建议，只做舒适缓和的运动或在温度、湿度适宜的健身房里运动。一旦出现先兆中暑症状，如头晕、头痛、口渴、多汗、恶心、四肢无力、脉搏加快等，必须马上停止运动，到通风处物理降温，喝淡盐水。人们在培养运动习惯之余，也需要注意科学补水，量力而行。

健康资讯

“希望马拉松”将跑出北京

本报电（常鹤）由中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会主办的第十八届“北京希望马拉松——为贫困癌症患者及癌症防治研究募捐义跑”，将于9月10日在北京举行。本届北京希望马拉松组委会与重庆市肿瘤医院、湖南省肿瘤医院、河北医科大学第四医院密切合作，将在上述3地陆续举办希望马拉松义跑活动，让希望马拉松首次跑出北京。

作为国内最具规模的抗癌公益活动，北京希望马拉松秉持普及科学抗癌知识、推动癌症防治研究、资助贫困癌症患者的宗旨，先后已有29万爱心人士热心参与，募集善款达千万元，全部用于资助贫困癌症患者和癌症防治研究事业。

京城皮肤病医院通过JCI认证

本报电（许晓华）北京京城皮肤病医院近日高分通过国际医疗卫生机构认证联合委员会(JCI)认证。这将成为中国医疗事业走向国际的重要标志。

JCI标准是全世界公认的医疗服务标准，代表了医院服务和医院管理的最高水平，也是世界卫生组织认可的认证模式。目前JCI已经给世界40多个国家的公立、私立医疗卫生机构和政府部门进行了指导和评审，13个国家（包括中国）的78个医疗机构通过了JCI认证。

古医家为何以“杏林中人”为荣？

王红蕊

“杏林”是中华传统医学的代名词，自古医家以位列“杏林中人”为荣，医著以“杏林医案”为藏，医技以“杏林圣手”为赞，医德以“杏林春暖”为誉，医道以“杏林养生”为崇。“杏林春暖”或“誉满杏林”，通常被人们用来称颂医术高明、品德高尚的医生。其实，杏林文化的产生与形成是通过古人董奉在庐山创立的“和谐杏林园”所衍生的。

董奉，字君异，福建侯官人，有很高的道术和医术，与当时的华佗、张仲景齐名，号称“建安三神医”。据《神仙传》卷十记载：“君异居山间，为人治病，不取钱物，使人重病愈者，使栽杏五株，轻者一株，如此十年，计得十余余株，郁然成林……”

董奉曾长期隐居在江西庐山南麓，古时又称匡山，位于江西九江南岸，其独特的“一山突显”的地理概貌，形成了山上树木茂密，云雾茫茫，山下长江滚滚的巨大反差。古代庐山原始森林里风云变幻莫测，毒雾瘴气笼罩其间，使当地民众多哮喘、湿热疫毒之患。董奉认为春季疫毒不断，夏季湿热犯体，秋季湿燥相积，冬季阴寒虚热，外感内伤连绵其根难除。后经反复冥思苦想究其关键在于清肺化湿、祛邪解毒。遂就地取材，以当地的“杏”为主材治病防病。春天董奉以桑杏汤免费布施山民，夏天教化山民以杏果佐食，既济无米之炊又具润肺解毒之功。以杏为主药配置的药剂很快使缠绕山民的顽疾得到了有效的控制。

尽管“灵山之下，其木多杏”，也不能满足与日俱增、慕名而来的病患和灾民药食两

用。热忱为山民诊疗疗疾的他，在行医时从不索取酬金，每当治好一个重病患者时，就让病家在山坡上栽5棵杏树；看好一个轻病，只须栽1棵杏树。四乡闻讯前来求治的病人云集，而董奉均以栽杏作为医酬。几年之后，庐山一带的杏林多达10万株之多。杏子成熟后，董奉又将杏子变卖成粮食用来赈济庐山贫苦百姓和南来北往的饥民，一年之中救助的百姓多达2万余人。后来还说有老虎镇守杏林，故又有虎守杏林之说。

葛洪《神仙传》曰：“燮变病死，已三日，仙人董奉以一九药与服，以水含之，捧其头摇之，食顷，即开目动手，颜色渐复，半日能起坐，四日复能语，遂复常。”正是由于董奉行医济世的高尚品德，神奇医术赢得了百姓的普遍敬仰。庐山一带的百姓在董奉羽化后，便在杏林内设坛祭祀这位仁慈的道医。后来人们又在董奉隐居处修建了杏坛，以纪念董奉。

代表着祖国传统医学的杏林文化，不能不说是中华民族传统文化史上一个伟大的文化现象。医学教育的传承与发扬，不光来自官方导向、典籍传世、系统教育和师徒相授，并且来自民众。其社会根源是历史悠久的中华民族对真、善、美理想永不停止的追求。这也是我们现代医务工作者的方向。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

健康箴言

无欲常教心似水 有言自觉气如霜

这是明末学者、诗文家、左都御史刘宗周题御史台联，选自清·梁章钜《樵联续话》卷一。刘宗周（1578-1645），字起东，号念台，浙江山阴（今绍兴）人，万历二十九年进士。

上联是说，没有贪欲，心地就像水一样纯洁清澈。这里的“无欲”，指没有贪欲、贪求。《论语·颜渊》：“苟子之不欲，虽赏之不窃。”意思是说：假如你无贪欲，就是赏民使之为盗，民亦知耻而不窃。汉·桓宽《盐铁论·执务》亦云：“上清静而不欲，则下廉而不贪。”故《反身录》引申孔子的话说：“苟子之不欲，虽赏之不窃，此拨乱反治之大机，教时定世之急著也。盖上不欲则源清，本源一清，清流无不清，在在皆清，则在在不复妄取。”（转引自《论语集释》第997页）上联警策自己克制私欲，正如他自己所言：“万起万灭之私，乱吾心久矣，今当一切扫除，以全吾湛然之性。”（刘宗周《人谱类记》）使心地纯洁，如水一样清澈平静。

上联讲无欲则刚，下联则讲直言正谏，自觉有霜洁一般的刚正威武之气。霜，比喻高洁，如霜操。陆机《文赋》：“心慷慨以怀霜，志眇眇而临云。”亦比喻严正、严厉。南朝·梁·刘勰《文心雕龙·奏启》：“必使笔端振风，简上凝霜”。刘宗周任左都御史即“言官”之长，职责是“正己以正百僚”。使“大臣法，小臣廉，纪纲振肃”。（《明史·刘宗周传》）弹劾贪官污吏，“面言主之过失”。据《通典·职务六》载：“御史为风霜之任，弹纠不法，百僚震恐，官之雄峻，莫之比焉。”后因称御史台为“霜台”“霜署”，御史的奏章为“霜简”。刘氏对此感触颇深，因此他以此联自警，扫除私欲，让自己淡然无欲，使外物不能动其心。只有这样，方能言之凿凿，刚直不阿。

此联语带禅机，警世惕厉。“心似水”“气如霜”的比喻，形象生动，与其身份十分切合，可视为修身养性的格言。

熊经浴 辑注