健康关注

智慧选食物 健康“挑食儿”

本报记者　喻京英

中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会等7家专业机构近日共同发布《“智慧选择食物，乐享健康生活”联合提示》，倡导公众科学管理油、盐、糖的摄入，并对如何健康“挑食儿”，乐享健康生活给出建议。

科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示，智慧选择食物是实现平衡膳食、保持健康的重要途径，关键在于食物多样化、合理搭配和控制摄入总量。掌握了智慧选择食物的方法，有助于美食与健康兼得。

《联合提示》提出了挑选食物的几条重要提示，包括食物多样化，注意看营养标签，控制油、盐、糖的摄入总量，并给出了选择小分量食物，采用健康的烹饪方法等具体建议，帮助公众做出智慧选择。

智慧选择多样化：每天摄入12种、每周摄入25种以上食物

食物多样化是实现平衡膳食的基本途径。中国疾病预防控制中心营养与健康所丁钢强所长表示，《中国居民膳食指南（2016）》核心提示的第一条就是“食物多样，谷类为主”，并明确建议我国居民应当每天食用至少12种食物，每周食用至少25种食物。《膳食指南》提示，可以通过选择多种小分量食物和巧妙搭配来实现这一目标。

“小分量”是实现食物多样化的关键，即每样食物吃少一点、种类多一点。粗细搭配、荤素搭配、不同颜色的食物搭配以及定期替换同类食物等，都是行之有效的方法。

智慧选择的关键是食物多样化、合理搭配和控制总量摄入。人们在每天至少摄入12种、每周至少摄入25种食物的同时，应注意按照中国居民平衡膳食宝塔的要求，或参照中国居民平衡膳食餐盘的推荐比例，均衡搭配食物。

智慧选择有参考：每日营养素参考值百分比（NRV%）

预包装食品在我国居民膳食中所占的比重越来越大。公众在选购预包装食品时，可以通过阅读包装上的营养标签、配料表等，了解主要营养信息，做出合理选择。

“营养成分表”是营养标签的核心内容。其中能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠的含量为强制标示的内容，又称“1+4”。其他成分如钙、铁、维生素等信息，由生产企业自愿标示。

营养成分表中最关键的数值是“NRV%”，即每单位食品中（100克或100毫升或1份食物）某种营养素的含量占“每日所需营养素参考值（NRV）”的百分比。这一数值是营养学家根据我国居民营养素推荐摄入量推算的。

举例说明，如果100克某种食物中钠的“NRV%”为21%，表示100克该食物大约可以提供成人一天所需钠的21%。我们可以根据各种营养素的“NRV%”数值，科学搭配食物，保持营养均衡。

智慧选择要“三减”：控制油、盐、糖的摄入

过多的油、盐、糖摄入是影响健康的重要因素，我们在选择食物时应特别注意食物中油、盐、糖的含量。养成口味清淡的饮食习惯，有助于控制油、盐、糖的摄入。

我国多项健康政策、指南等均倡导“三减”，即减油、减盐、减糖。《膳食指南》中推荐，成人每天食盐不超过6克；烹调油用量在25—30克之间；添加糖每天摄入不超过50克，最好在25克以下。对于油、盐、糖摄入超量的人，要逐渐减少摄入，以保持身体的健康。

健康新概念

“知行合一”建防控糖尿病体系

扬　鸣

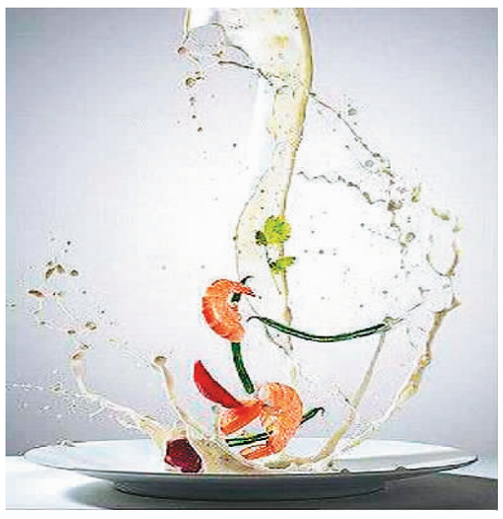
目前，中国糖尿病患者超过1.1亿。调查显示，在所有糖尿病患者中，仅有36.5%的人知道自己患有糖尿病，32.2%的人正在接受治疗。在接受治疗的患者中，仅有不到一半（49.2%）的人血糖得到有效控制。虽然患病知晓率、治疗率和治疗控制率与之前相比，均有一定程度的提高，但与发达国家相比，仍相对较低，糖尿病防治任重道远。在近日举行的2017年联合国糖尿病日公益活动上，与会者呼吁全社会应共同努力，应对糖尿病对人类健康的威胁，同时对糖尿病管理提出了新主张——“知行合一”，全方位建立科学有效的糖尿病防控体系。

北京医学会副会长兼秘书长田宝朋表示，“知行合一”的“知”是指有关各方应让公众了解糖尿病及其并发症的相关知识、疾病造成的社会经济压力以及病痛所带来的深层次社会问题；“行”，既指每个人在防治糖尿病方面实施的个体行为，同时也指社会各界为此共同付出的努力；“合一”，表明集结社会各界力量，在坚持规范、专业抗击糖尿病的道路上，携手前行的决心。

田宝朋强调，北京医学会将持续致力于平台搭建、整合各方资源，不断推进关于糖尿病的科普宣传、相关人群的调研分析和监控管理，强化对糖尿病预防措施和治疗手段的研究，更好地为市民健康服务。

图为活动互动现场。　　樱　子摄

链接▶▶▶



智慧选择有方法

建议1：小分量

食物多样化要求每种食物的摄入量应少一点，尤其对于含有较高油、盐、糖的食物，更应选择小分量、小包装来控制总摄入量。

同时，可将大分量的食物或饮料，与朋友、家人分享，达到“小分量”的效果。

建议2：使用油壶、盐勺

建议使用控盐勺、带刻度的油壶来科学管理油、盐的摄入。

建议3：采用更健康的烹饪方法

尝试蒸、煮、炖、焖、水滑、熘等烹调方法，少用爆炒、煎炸等烹饪方法，以减少油的用量。

使用蒸、煮、生拌等方式，减少用盐，享受食物的天然味道。

烹饪时可以起锅前放盐，避免盐分渗入食品内部，在保持同样口感的情况下减少盐的摄入。

使用醋、柠檬汁、姜和其他调味料，丰富味道，减少油、盐、糖的添加。

建议4：参考食品标签，控制油、盐、糖的摄入总量

购买预包装食品时要参考食品标签或产品包装正面的相关标识，同类产品中建议选油、盐、糖含量较低的。

产品中是否添加了糖，除了看营养成分表中的“碳水化合物”含量及对应的NRV%，还需要查看食品配料表中是否标注了“蔗糖”“白砂糖”“麦芽糖浆”等。

对有控糖需求的人，可选择标有“低糖”或者“无糖”的食品或饮料；同时，可选择使用代糖的产品，这样既可减少糖摄入，也照顾了人们对甜味的喜好。

生活中还应了解不同食品的营养特征，比如蛋糕、饼干等食品含有较多油，奶茶、现调饮品常会添加糖，腌制食品盐分较多等。

智慧选择的关键是食物多样化、合理搭配和控制总量的摄入。中华预防医学会副会长、健康传播分会主任委员孔灵芝表示，科学选择食物，合理搭配，与每个人的健康息息相关，为了自己和家人的幸福，建议大家从现在开始，践行智慧选择，乐享健康生活。

《“智慧选择食物，乐享健康生活”联合提示》由中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会、中国营养学会营养与慢病控制分会、科信食品与营养信息交流中心、中国健康教育中心健康传播部、中华预防医学会健康教育促进分会、食品与营养科学传播联盟共7家专业机构基于相关科学依据，联合制定并发布。

医药指南

高血压患者有了健康行为指导

李　军

中国健康教育中心近日发布《高血压患者健康行为指引》，为患者了解高血压疾病知识提供了更科学可靠的指导意见。《指引》首条强调，患者必须知晓自己的血压。

中国疾病预防控制中心慢病中心监测部副主任张梅表示，全国1/4人口患有高血压，但仅有不到50%的高血压患者知晓患病情况，并治疗高血压；在治疗人群中，只有1/3的人群控制了血压。而防治高血压，首先要加强人群健康教育和健康促进工作，同时提高高血压的筛查率，做到“早诊断、早治疗”。

《高血压患者健康行为指引》从测量血压，明确目标。严格控制盐的摄入，注意隐形盐。提醒大众经常、适量运动，保持健康体重。戒烟限酒、放松心情。同时，在谨遵医嘱，规范治疗等6个方面，详细列举了高血压防治方法，为高血压患者提供具体的行为指导。倡导高血压患者关注自身的高血压情况，了解高血压防治知识，拥有健康的生活

中国医学科学院阜外医院循证医学部副主任王文提醒，测血压是评估血压水平、诊断血压及观察降压疗效的主要手段。高血压患者应每天早晨和晚上测量血压，每次测量2遍~3遍，取平均值；血压控制稳定者，可每周测量血压一次。一般高血压患者应将血压控制在140/90毫米汞柱以下；65岁–79岁以上老年人收缩压应控制在150 毫米汞柱下，能耐受，可降至140毫米汞柱以下；伴有肾脏疾病、一般糖尿病或病情稳定的冠心病高血压患者，一般可以将血压降至130/80 毫米汞柱以下，脑卒中后的高血压患者一般降压目标为140/90毫米汞柱以下。处于急性期的冠心病或脑卒中患者，谨遵医嘱。

王文强调，高血压患者舒张压每降低5 毫米汞柱（收缩压降低10毫米汞柱）可使脑卒中和缺血性心脏病风险分别降低40%和14%。降血压不要急于求成，降血压逐渐降至目标水平更加安全。不同的人有不同的耐受性，降压过程中定时测量血压，缓慢降压，一旦出现异常，马上就医。

医说新语

产后康复需规范化服务

园　园

“坐月子”是中国人的传统生育习俗，随着人们生活水平的提高和消费观念的改变，越来越多的新妈妈一改在家坐月子的方式。选择专业产后康复机构以寻求高质量的照护尤其是二孩政策的全面实施，在出生人口和高龄产妇数量增加的环境下，我国妇幼健康的服务质量正面临新的挑战。原卫生部部长、中国妇幼保健协会终身荣誉会长张文康近日表示，如何提供多元化服务、规范行业行为、制定行业标准，保证安全的服务质量，成为该行业目前面临的最主要问题。

产后康复的概念源于西方发达国家，其产后康复体系较为成熟，所有康复机构对设施设备、环境、人员配置都有严格规定，并需要专业的医疗支持。近几年，中国妇幼保健协会先后发布了《产后母婴康复机构指南》与《中国妇幼保健协会产后母婴康复机构评审实施方案》，由此表明，产后康复需要医疗保驾护航，而医疗机构从事产后康复服务也会相对更安全且具有针对性。

北京和睦家康复医院医疗总监秦新艳说，在现代医学看来，不能洗头洗澡、必须长衣长裤、多吃猛补、多睡少动等传统坐月子习俗的弊端已经越来越明显。女性从怀孕到生产，随着体内激素水平变化，身体各个系统都会发生一系列变化，很多人会出现腹部松弛、步行困难、尿失禁等问题，其主要诱发原因其实是产后发生腹直肌分离、耻骨联合分离以及盆底肌功能障碍等导致，因此在产后康复的过程中需要对症下药。

秦新艳强调，中国妈妈需要科学的产后康复，在情况允许时，产后妈妈从正确翻身和起坐动作、正确站姿开始，在专业指导下做腹部肌肉功能评定和腹肌激活训练，以增强肌力、激活核心肌群。产后康复需由多学科医疗团队全程参与，采取多种医疗手段，确保达到最佳产后康复效果，实现对妈妈和宝宝的健康关爱。

中国妇幼保健协会常务副会长兼秘书长于小千强调，产后康复不是过去简单地“坐月子”，要通过专业的康复手段以及正确产后护理知识的普及，让妈妈和孩子终身受益。

健康资讯

康复医联体为健康护航

本报电（张冕）2017生命康复医联体国际论坛近日在北京举行，来自康复医联体相关部门政策专家、康复专家、国际学者等，共同探讨了“康复医疗”的时代特色和意义。

与会者表示，“生命康复医联体”具有更广义范畴，是集康复旅游、康复医院、云诊断、健康媒体、金融支付、保险等于一身的完整产业链，最终实现中病西治、西病中治的战略目标。

河南羚锐油茶研究院成立

本报电（王静宇）近日，“河南羚锐油茶研究院” 在河南新县挂牌成立，研究院旨在推动油茶“产、学、研”深度融合，促进新县油茶产业发展。

据介绍，该研究院由江西农业大学提供技术依托，羚锐集团提供研发场地和资金支持。通过深入开展良种选育、低产林改造、高效林培育、产品开发等多方面的技术研究，促进县油茶产业发展，带动更多人脱贫致富。

毕业后医学教育班举办

本报电（朱文赫）中日友好医院“毕业后医学教育临床教师核心教学能力提高班”近日在京举办。

国内外医学教育实践表明，毕业后医学教育是医学教育体系的重要组成部分，是医学毕业生成为合格临床医师的必经之路。此次毕业后医学教育班的举办对促进我国毕业后医学教育工作发展具有积极推动作用。

杏林寻宝——中华传统医药漫谈

古时咋用小儿指纹三关诊病？

王红蕊

“初起风关证未央，气关纹现急须防。乍临命位诚危急，射甲通关病势彰。”这四句诗生动地描述了小儿指纹三关诊病。

从前在没有B超、X光的年代里，小儿诊病就成了难题。小儿3岁前脉部短小，还无法用把脉的方法诊断，诊病时又每多哭闹，呼吸先乱，神志仓忙，易使脉失其真象。智慧的中医先辈们经过不断地摸索总结发现，小儿皮肤薄嫩、脉络明显，易于观察，可望指纹诊病。

小儿食指掌侧前缘的脉络，是手太阴肺经的一个分支，所以诊察指纹的变化有着与诊寸口脉相似的临床意义。清代，陈复正《幼幼集成》说：“盖此指纹，即太渊脉（寸口脉）之旁支也，则纹之变易，亦即太渊之变易。”就是说指纹的脉络与寸口脉同属肺经，所以指纹的变化，亦反应了寸口脉的变化，所以诊指纹与切寸口脉同样可以诊察其内在的病理变化。

指纹络脉在小儿手部，虎口至食指上中下三节，近虎口处第一节为“风关”又名寅关，第二节为“气关”又名卯关，第三节为“命关”又名辰关。在验指纹时，令人抱儿对立于向光之处，医生以左手握儿食指，用拇指侧面，轻轻推小儿食指三关。宜从命关推向风关，切不可从风关推向命关，使指纹容易显露，便于观察。

小儿指纹诊病是以指纹的颜色、长短、浮沉等为依据。正常指纹淡红隐隐，不出风关，不浮不沉，括而不滞为特征。指纹显于风关附近者，表示邪浅，病轻；指纹过风关至气关者，为邪已深入，病情较重；指纹过气关达命关者，是邪陷病深之兆；若指纹透过风、气、命三关，一直延伸到指甲端者，是所谓“透关射甲”，揭示病情危重。

除了纹路长短的变化，医生还可以观察到纹路颜色的改变。纹色的变化，主要有红、紫、青、黑、白几种颜色。纹色鲜红多属外感风寒。纹色紫红，多主热证。纹色青，主风证或痛证；纹色青紫或紫黑色，是血络闭郁；纹色淡白，多属脾虚。纹色浅淡不泽者，多属虚证，多由气血不足，脉络失养所致；纹色深而暗滞者，多属实证，乃因邪气有余，脉络郁滞所致。

《幼幼集成》中总结小儿指纹三关诊病曰：“但当以浮沉分表里，红紫辨寒热，淡滞定虚实，则用之不尽矣。”

（北京朝阳区中医医院医师）