



多措并举：  
保障百姓“舌尖上的安全”

农药残留、重金属超标、非法添加、地沟油……这些食品安全问题一直让老百姓头大。

今年12月1日，新修订的《食品安全法实施条例》正式施行，坚持“四个最严”要求，在《食品安全法》的基础上，补短板、强弱项，以良法善治，为人民群众“舌尖上的安全”保驾护航。并对餐饮服务提供者、单位食堂、网络食品交易第三方平台提供者等主体都提出了具体要求。

同时，今年整治食品安全问题联合行动也取得新成果。市场监管部门采取联合行动，聚焦人民群

众的操心事、揪心事、烦心事，围绕“未取得许可生产经营、超范围超限量使用食品添加剂、食品中非法添加非食用物质、经营未经检疫或检疫不合格的肉类、生产经营山寨食品”等群众反映强烈的重点问题，开展了集中打击。

食品安全形势不断好转，但治理食品安全问题不可能毕其功于一役。加强食品安全工作，关系到我国13亿多人的身体健康和生命安全。新形势下，老百姓有很多新期待。要确保人民群众“舌尖上的安全”，只有再接再厉，把工作做得更细更实。



科学饮食：  
日子过得更加有“营养”了

今年，牛油果进口量的话题突然火了。这种其貌不扬、吃起来不像水果的水果，2010年时我国进口量还不足2吨，但几年工夫就增长1.6万多倍。

为啥呢？源于健康标签。富含单不饱和脂肪酸、膳食纤维和钾等特征，让牛油果成了诸多讲求科学饮食人士青睐的健康食品。

我们身边，大概总有几个对体重“斤斤计较”的朋友、对饮食“锱铢必较”的亲戚。他们跟碳水化合物“渐行渐远”，与高糖高油“势不两立”，同时相信：健康饮食不等于“饿着”。所以，诸如牛油

果、藜麦等食品异军突起，成为健康饮食的代名词。

可以说，越来越多的人，愿意在饮食问题上向科学、向均衡靠拢，开始强调限盐减油、营养配餐、粗细搭配、科学烹调，以求锻造出一个更好的自己。

大家对科学饮食问题这么上心，归根到底还是因为“仓廪实”了。统计显示，中国人均口粮消费量相对30多年前下降40%，肉蛋奶的消费量增加了两倍，食用植物油的消费量增加了近3倍。这意味着，人们少吃了半个馒头，但日子过得更有“营养”了。



健康科普：  
不光讲得对还挺有意思

随着经济社会发展，国人对于健康知识的需求十分旺盛。同时，在国家政策的推动鼓励下，随着两微一端、短视频平台等新传播手段的勃兴，健康科普走上了快车道。

作为科普主力军，医生群体的科普生产力得到极大释放，由过去医生个人的自发行动，变成了国家要求的自觉行动。

在这个过程中，有的医生成了网红。有人感言：“在传统方式下，即使是一位名医，一辈子也不可能建起10万个信任的患者关系。而现在，可以通过新的传播平台快速建立起来。”

新的传播手段要求医生在做科普时更加灵活，不能照本宣科，还得贴合人们的多样化需求。趣说疾病原理、澄清减肥误区、判断孩子营养情况……在轻松的氛围中，健康知识入耳入心，效果自然不错。

如此一来，最权威的医生、最广泛的平台、最合适的方式，三者联手做起来的健康科普，就形成了三位一体的健康传播新格局。受益者数量当以千万级计算。

# 有福

## ——盘点2019健康生活

本报记者 熊建

医生做直播普及健康知识、借助线上服务看病更便捷、全民健身方式更加新潮、食品安全得到有效保障……在即将结束的2019年中，大家更加关心自己的健康生活，社会各界通过各种渠道提供更多便利，为健康保驾护航。在奔向全民小康的路上，全民健康是基石。身体好了，吃嘛嘛香，咱老百姓的幸福指数自然蹭蹭地往上蹿。

### 图片说明

- ①7月9日，在位于重庆市沙坪坝区的百年供销智慧农贸市场农业残留检测室，工作人员正在对市民送检的蔬菜进行快检。孙凯芳摄
- ②11月6日，河北省张家口市宣化区贾家营镇明德小学学生在吃免费营养早餐。陈晓东摄
- ③4月15日，江苏省镇江市润州工业园区社区卫生服务中心医护人员来到征润社区，向居民宣讲和普及科学防病知识。石玉成摄
- ④7月17日，安徽省安庆市马山社区上海嘉苑小区开展“创文明送健康 惠民生 促和谐”主题大型义诊活动。黄有安摄
- ⑤10月19日，参观者在浙江省嘉兴市乌镇互联网医院体验使用“微医通”与医生进行远程连线。新华社记者 黄宗治摄
- ⑥11月29日，在台北世贸中心举行的台北金融科技展永丰金融展区，参观者体验“汗水不白流”运动APP。新华社记者 金立旺摄
- ⑦10月29日，河北省秦皇岛市新一路小学视力防护试点班，学生在学习科学握笔姿势。曹建雄摄



养生谣言：  
多方联手形成辟谣合力

以前，养生保健领域是谣言重灾区。什么喝绿豆汤治心脑血管疾病、在屋里熏醋预防感冒、“癌症预防研究所”公布抗癌防癌蔬菜排行榜……咱老百姓平时没少见到这种养生高论，更有人深受其害。因此，健康谣言最为人们所痛恨。

随着大众健康素养的提升，现代传播手段的运用，更多专业人士的入场辟谣，相关职能部门的快速反应，养生谣言的市场越来越小，往往一有广泛传播的苗头，就被大家群起而攻之。

不久前，西安一家“喝风辟谷国学文化传播有限责任公司”，因宣称可以通过不进食的方式来实现减肥、减龄、治疗胃病等养生目的，还获得政府补贴，引发公众质疑。对此，当地工商管理部门迅速成立调查组，对该公司依法依规调查。结果公司停业，补贴取消。

另据媒体报道，上海一位医生在网络直播间与网友们聊天，从治病到养生，有问必答，短短1小时内收获数万点赞。一破一立之间，正规军占领了养生保健的主阵地，谣言还有地方待吗？



智慧医疗：  
省得排长队看病更方便

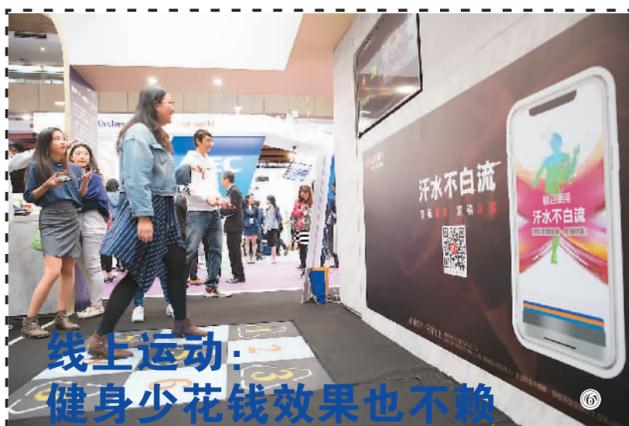
在北京，患者可以通过“京医通”微信公众号，在北京大学肿瘤医院、天坛医院等27家市属医院预约挂号。

在上海，患者可以在“上海健康云”APP上一键预约全市所有三级医院与部分二级医院，同时利用大数据应用技术管理自己的健康档案。

在武汉，武汉市中心医院联合阿里健康、支付宝共同打造的“未来医院”亮相。通过金融支付体系、医保移动支付功能等相关领域的合作，“未来医院”能够为患者提供预约挂号、远程视频复诊等多种服务。

当前，借助互联网技术，智慧医院纷纷涌现。患者在挂线上号，去了医院，可以在自助设备上取号、缴费、拿化验结果，省去了很多排队的时间，就医体验大大提升。

今年6月，5G商用牌照正式发放，并在一些地方有了医疗上的应用：网络信息传输、超高清视频技术等应用于超声、内窥镜、手术机器人；大数据、人工智能技术与CT、磁共振系统、眼底照相机等加快融合……5G正在并将持续为化解医疗资源不平衡发挥重要作用，大大拓展医疗健康服务的空间和内容。



线上运动：  
健身少花钱效果也不赖

体育部门前几年对国内体育人口的健身锻炼情况做过监测，结果显示两头大中间小，也就是说，儿童和老年人两个群体比例较高，而青壮年群体较低。

如今，情况发生了变化，有数据显示，26—30岁年龄段的人群经常参加健身活动的比例超过了40%，这说明青壮年群体已经“动”起来了！这种状况的改善一方面离不开人们对健康的追求，另一方面，也与层出不穷的健身、运动类应用软件的推动有关。

有的白领工作压力大，平时一坐就是一整天，想锻炼却苦于工作难以脱身、空闲时间又找不到合适的健身场地。这时，一款简单易行、适合自己的手机健身软件就派上用场了。工作之余打开软件，跟着视频就能锻炼起来。这种“在线健身房”机动灵活，不受场地限制，在家、在办公室都能练，效果不错。花费也低，起码比花几千元办张健身卡，结果去不了几次要划算得多。

如今，越来越多科技手段应用到健康产业中。花样翻新的运动软件为健身者量身定制锻炼计划，通过视频等方式教授健身技能，更有健身达人在线和参与者分享健身经验。这在一定程度上缓解了青壮年群体在健身方面的实际困难，为他们参与健身提供了便利。



近视防控：  
让孩子目光所及是蓝天

电子作业需要报备且不超过20分钟、使用APP布置作业被视为教学事故、学习使用电子产品时间控制在每天30分钟内……今年以来，各地在预防青少年近视问题上，切实拿出了办法，让这个千家万户都很关心的健康问题，得到了积极的应对。

今年4月份，国家卫健委举办新闻发布会，介绍2018年儿童青少年近视调查结果：总体近视率为53.6%，其中6岁儿童为14.5%，小学生为36%，初中生为71.6%高中生为81%，近视防控任务艰巨。当然，近视现象不是一两天的事，但随着各类电子产品、移动终端的快速普及，孩子们的视力健康面临着新的威胁：一些孩子玩手机游戏成瘾，课余时间几乎离不开手机；一些老师布置作业高度依赖平板电脑，使之成为“题海战术”的载体；一些校园推进信息化建设，结果连原本动手动脑的课外实践也离不开显示屏……

目前，青少年近视防控已上升到国家战略的高度，这不仅是健康问题，也影响到国计民生和国家安全。眼科医生提醒，预防近视最重要的方法，莫过于鼓励孩子走到户外、拥抱大自然，让目光所及是绿树、蓝天。因此，一些地方正在探索如何在课业负担越来越重的情况下，给孩子们多留出一些户外活动的空间。