营养专家和你聊聊不按时吃饭对身体的危害有多大

对你来说，按时吃饭是一件很难的事情吗？清晨匆匆忙忙赶去上班上课，放弃一顿又一顿早餐；加班到深夜，只能靠零食夜宵填饱肚子，甚至为了减肥把每天少吃一顿饭定为个性化的进餐“规律”。

2022年发布的《中国居民早餐行为白皮书》显示，2.0%的人在周一至周五的工作日从不吃早餐，这一比例在周末增加到11.3%。其中，超过半数的人表示没时间吃，26.5%的人表示不想吃早餐，15.3%的人表示没有适合的食物，另外也有8.6%的人是想控制体重而不吃早餐，还有4.5%的人是根本没有吃早餐的习惯。

时间再向前推，2019年，某外卖平台发布的《按时吃饭报告》数据显示，超过1.02亿人因各种原因无法按时吃晚饭。

不按时吃饭会对身体造成哪些影响？央视网《新闻+》栏目记者采访了北京协和医院临床营养科于康教授。

按时吃饭有多重要？

于康：现在越来越发现规律进食的重要性，它非常有利于维护肠道菌群。

恕我直言，有些朋友进食过于随性，想吃就吃，说不吃就不吃，往往违背生物钟的调节机制，长时间持续会造成肠道菌群出现明显的紊乱。

大家不要小看肠道菌群紊乱，假以时日会让我们更容易发胖，导致消化吸收能力受损，还可能出现炎症因子升高，增加心血管疾病、糖尿病等慢性代谢性疾病的风险，我们没有必要冒险。

有些年轻人说无所谓，没感觉，那是你还没有累积到一定的程度。随着年龄增长，不规律的进食习惯所造成的影响就会体现得越来越明显。

我经常建议大家，定时定量，像“小闹钟”那样规律地吃饭。大家形成习惯以后，胃肠道也会比较“高兴”，因为你规律了，它也规律了，它也知道什么时间该活跃，什么时间该休息，你们就形成完整的统一体了。

轻断食减肥法值得一试吗？

于康：我是反对用轻断食法减肥，有需要的人可以在医生的指导之下尝试这种方法，但是现在相当多的朋友是自己想当然地轻断食，或者是随性轻断食，这些做法都没有科学道理。其实跟不规律进食一样，它同样是有害的。

而且这样的轻断食对于减肥没有那么好的效果，一旦不轻断食了，还会出现反弹。还有个问题就是有些人这一顿轻断食或者今天轻断食了，第二天报复性地多吃，这样反而得不偿失。

减肥要控制总热量，不是在于饥一餐饱一餐，其实按照食物的合理配比均衡地减少1/3或者1/2，一天三餐或者多餐，按规律吃饭，总热量降下来，这样的减肥方法其实更能行稳致远。

坚持不吃早饭或晚饭，能算规律进食吗？

于康：这是假规律，或者根本称不上规律，只是一种心理上的自我安慰。

早晨是身体胆汁分泌的节律期，我们这个时候吃早饭，胆汁就可以正常排出，有利于消化。

但如果不吃早饭，分泌出来的胆汁没有办法排出，它就存在胆囊里，累积时间长了会导致胆汁淤积，增加患胆石症、胆囊炎的风险。

实际上，现在很多年轻人的胆囊疾病跟不吃早饭的不良饮食习惯是密切相关的，所以，我建议大家千万别想当然。不吃早饭，对午餐的吸收率会增加30%以上。换句话说，这种不吃早饭或晚饭去减肥的做法得不偿失。

吃好每天三顿饭，这才是身体健康的基础，也是追求减重或者减少慢性病的基础，希望大家能够遵照执行。 **央视网**

为“88.5%”点赞

面对兔年的到来，人们总有不少计划和期待。不久前，《中国青年报》社联合问卷网对1005名青年人进行一项调查，结果显示：对兔年的计划，坚持日常锻炼、多点时间陪伴家人位列前两位。此外，88.5%的受访青年表示“接受并热爱平凡的自己”。

笔者认为，人本生而平凡，天赋异禀的是少数，许多人年少时都是在不平凡的期许下成长的。随着年龄的增长，在心中也会有着许多不平凡的期待，幻想有一天也可能成为举世瞩目的人物。可是，儿时做过的梦大多不会成为现实，曾经的向往很多也会成为泡影，绝大多数人都会经历一个愿望“落地”的过程，都会面对自己原来“很平凡”的现实。一个人的成长过程，其实就是发现并接受“平凡的自己”的过程。正如著名教授杨绛先生在她一百岁感言中说的：我们曾经如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心淡定和从容，我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的……

笔者认为，“接受并热爱平凡的自己，”并不意味着一事无成。回顾历史，我国乃至世界各国都有平凡的人物做出了不平凡的业绩。今天，我国已迈进社会主义新时代、新时期，成为世界第二大经济大国，正是千千万万默默无闻、无私奉献的平凡人，用勤劳的双手、晶莹的汗水创造出来的。

朋友，人生之路不是一帆风顺和平坦的，梦想的实现是靠脚踏实地辛苦奋斗得来的，祝愿每位“平凡的自己”都能用自己勤奋的双手书写属于自己人生的精彩故事。 **殷修武**

年轻人警惕！这些习惯会导致心血管疾病找上你

近年来随着生活方式的改变，心血管疾病年轻化的趋势越来越明显。有哪些不良生活习惯可能导致心血管疾病？年轻人中常见的心血管问题有哪些？如何进行早期预防和干预？日前，记者带着这些问题采访了有关专家。

“在我们接诊的门诊患者中，45岁以下人群占到所有就诊量的48.04%，这说明年轻人的心血管问题已经非常常见。”厦门大学附属心血管病医院心内科主任医师戴翠莲告诉记者。

戴翠莲说，心血管疾病的发生和多种因素相关，如遗传原因、年龄因素和生活习惯等，而导致年轻人患上心血管疾病最主要的原因是不良的生活习惯，包括高脂肪和高热量饮食、吸烟酗酒、三餐和作息不规律、缺乏体力活动等。此外，还有一部分年轻患者是由于工作压力大、精神长期处于紧张状态，导致交感神经过度兴奋引起代谢紊乱，进而引发心血管疾病。

那么，年轻人该如何避免心血管疾病找上自己呢？专家提醒，可以从以下五方面调整生活习惯：一是重视血压，建议13岁以上人群就医时要测量血压；二是戒烟限酒，吸烟会明显增加冠心病、脑卒中死亡风险，因此提倡不抽烟、少喝酒；三是改变饮食习惯，增加谷物、豆类、水果和蔬菜的摄入，减少高脂高糖高盐食品摄入；四是合理运动，中、高强度的身体活动可降低罹患心血管病风险；五是学会自我减压，不要将烦闷憋在心里，可通过阅读、社交、运动等多种方式排解精神压力。 **新华社**

春节“开门红”：旅游业迎来强势复苏

“游客们又回来了。”北国的冰雪世界，灯火璀璨，寒冬难以阻挡游客们的热情；南方的海滨村落，人们面朝大海，享受着休闲度假时光；古城古街中，精彩的非遗展演带来一场场热闹的新春盛宴……

当被疫情打断的生活重新回归，渴望“诗和远方”的心情便难再阻挡。今年春节作为新冠病毒感染“乙类乙管”政策实施后的首个长假，旅游业回暖明显，人们纷纷走出家门，踏上旅途，一边享受异地他乡的悠闲浪漫，一边感受新春佳节的红火氛围。

浙江湖州南浔古镇景区。

数据显示，今年春节假期全国国内旅游出游3.08亿人次，同比增长23.1%。旅游市场交出了一份三年以来最好的成绩单，这无疑为旅游业复苏释放了积极信号，也再次唤起了大众对美好生活的憧憬向往。暖春将至，更多消费潜力静待释放，旅游行业也开始积极应对变化，准备迎接即将到来的机遇和挑战。

复苏明显 跨省游回归主流

大年初三，位于云南昆明的云南民族村里歌舞欢腾、笑声不断。来自上海的游客张先生一家刚好赶上开村舞台表演，张先生赶忙拿起手机记录下这喜庆热闹的时刻：“这是第一次来昆明旅游，特地带孩子来感受下少数民族独特的习俗。”

在海南三亚，一家民宿的负责人博哥整个春节假期都忙个不停：“我们这里每天都处于满房状态，突如其来的忙碌有点措手不及。”他发现，最近赶来三亚旅游的游客迅速增多，特别是海边的民宿最为火爆，再现“一房难求”盛景。

今年春节假期，这样火热的场景在各地一再上演，那些曾经深受喜爱的旅游目的地和景区迎来了游客们的大批回归，这展现着我国巨大的旅游市场规模和刚需，也透露着人们重新燃起的信心和期待。

“春节期间，部分地区和业态的复苏超出预期，知名旅游景区客流量大增，很多景区客流量超过了2019年同期，民宿接待量也较2019年同期有较大幅度的增长，部分业态‘单兵突进’式的复苏节奏对于提振行业士气具有积极意义。”同程研究院首席研究员程超功分析。

例如四川乐山共接待游客406.16万人次，同比2019年增长4成；其中乐山大佛景区连续4天门票售罄，创造24小时接待游客破10万人的记录。安徽宏村门票收入同比增长514.27%，恢复至2019年的143%；古徽州文化旅游区门票收入同比增长1487.84%，恢复至2019年的184.7%。云南省共接待游客4514.61万人次，同比增长244.7%，实现旅游收入384.35亿元，同比增长249.4%，分别恢复至2019年同期的130.3%和132.5%。

同时，更多地区采取了景区门票减免打折、发放消费券等措施，进一步激发出游意愿，刺激消费升级。据不完全统计，春节期间免费开放A级旅游景区1281家，其中62家5A级旅游景区实行免票。在贵州，377家A级旅游景区推出免门票活动；在上海，101家景区门票优惠，其中68家免门票；在江苏苏州，14家园林免费开放。

从各平台的数据看，沉寂许久的长线游开始复苏，跨省游重新回归主流，大理、三亚、丽江、厦门、广州、西双版纳、哈尔滨、成都等成为跨省游热门目的地。携程平台上，跨省酒店预订占比近七成，预订量超过2019年同期水平，出游天数及出游距离增长趋势显著。

中国旅游研究院院长戴斌表示，春节假期游客平均出游距离206.9公里，各地接待游客中，省外游客占比29.3%，外市游客占比36.9%，这些数据表明中远程市场开始领跑假日旅游经济，加上大量返乡探亲旅游者的本地休闲消费，有力推动了春节假日旅游市场规模、消费结构、质量和效益向疫情之前常态化的全面回调，旅游业已经进入出游意愿、消费预期和产业信心全面增长的新阶段。

热闹红火 “文化味儿”拉满新春氛围

年味儿、年俗、传统文化，始终是新春佳节的“关键词”。这个春节，游客们在游览大好河山的同时，也在感受不一样的年俗文化。

“听说今年杭州的吴山庙会回归了，我们就带着孩子过来了，准备感受一下久违的传统‘年味儿’。”大年初五，游客张女士带着家人逛庙会、看演出，沉浸在热闹红火的新年氛围中。

赏花灯、逛庙会、办社火、观看特色演出、体验非遗技艺……传统文化与佳节出游交融，丰富多彩的传统年俗项目成了春节文旅活动的“主角”，多样化的春节风俗、节事活动、传统文化体验，充满了浓浓的文化气息。

各地景区也为游客们准备了丰富的文化活动。在江西南昌原城纪历史文化街区，采茶戏、河灯等非遗民俗展演引人入胜，游客们换上旗袍、长衫、汉服，沉浸式体验丰富多彩的新春活动。在浙江乌镇的水上年市，满载年货的摇橹船来回穿梭，人们品尝特色美食，感受浓浓的水乡情愫。在浙江严州古城景区，“严州知府”在南宋制式的仪仗队伍和舞者表演队伍的陪同下走进古街，民俗演艺、舞狮迎新等活动将氛围感拉满……

马蜂窝发布的报告显示，特色民俗体验、非遗文化表演、庙会灯会、创意市集、新年祈福等年俗活动，是吸引年轻人出行的重要元素。春节期间，在多个城市上演的非遗“打铁花”表演红遍“朋友圈”，热度高涨150%，“火树银花”将节日氛围烘托得淋漓尽致。

团圆是春节的主题，在不用“异地过年”的兔年春节，不少返乡游客为家乡带来消费，丰富的文旅产品给渴望出行的人们带来了多样化选择。“好几年没有回家过年了，今年初一拜完年，我就开车带父母去周边自驾。”家住成都的张宁远说，这几天，他们去逛古镇、吃小吃，还准备在近郊民宿多住几天。“回归正常生活的感觉真好。”他感叹道。

春节假期，像张宁远一样的返乡游客还有不少，他们更希望在休闲的旅途中享受和亲人团聚、和朋友聚会的美好时光。围炉煮茶、登山露营、康养度假成为热点，在古镇古街逛集市、尝美食，在乡村游中体验冬季特色项目，更有不少亲子游客注重互动体验和寓教于乐。

“南下避寒，北上赏雪”也是春节旅游热点。同程旅行发布的报告显示，北京什刹海冰场的冰上运动体验，长白山的滑雪和雪景观光，峨眉山，哈尔滨冰雪大世界和龙头山国际旅游度假区都是热门的冰雪主题景区。在三亚、厦门、珠海等温暖宜人的南方海滨城市，游艇旅游、水上旅游、低空旅游等特色产品深受欢迎。

北京第二外国语学院旅游科学学院教授崔莉指出，春节旅游业强势反弹，探亲游、度假游、周边游、运动旅游市场火爆。经历三年新冠疫情，中国人更加注重亲情，家庭出游是今年春节的主流，呈现“全家总动员”到温暖的城市呼吸湿润的空气，游客主要考虑气候、文化等因素，成就了三亚、西双版纳等地热闹非凡的春节旅游市场。

出境游火热 中国“年味儿”走向世界

作为跨境旅行放开后的首个长假，久违的出境游在这个春节被人们纳入出行计划。许多中国游客走出国门，享受海外“中国年”的独特风味。“这是三年来第一次出国过年，没想到除了异国风情和美景，还看到了处处张灯结彩的盛况，熟悉的年味让人十分感动。”除夕当日，来自北京的张念来到泰国清迈，唐人街的舞狮舞龙、烟花爆竹样样俱全，寺庙里祈福的民众络绎不绝。

大年初一，春节期间首架中国包机从深圳抵达巴厘岛，印度尼西亚旅游部和巴厘岛省政府在机场举行仪式热烈欢迎；大年初三，菲律宾旅游部长和中国驻菲律宾大使在马尼拉机场迎接来自厦门的旅客……阳光、沙滩、美食，东南亚吸引了国内首批海外过年的游客。

携程数据显示，春节期间出境游整体订单同比增长640%，跨境机票订单同比增长4倍以上。曼谷、新加坡、吉隆坡、清迈、马尼拉、巴厘岛等东南亚目的地成为中国游客“最爱”。

不少国家为了迎接中国农历新年，举办了丰富多彩的“中国年”活动，为中国游客和当地华人送上祝福——滑雪胜地瑞士少女峰，缆车起始站布置了兔年装饰和红灯笼；英国伦敦市中心的特拉法加广场亮起“中国红”，广场上纳尔逊纪念柱显现出“恭贺新禧2023”字样；意大利米兰市中心用大屏幕滚动播放新春贺词，北部城市都灵的最高建筑投影出大大的“福”字……

在业界专家看来，中国一直是全球最主要的出境旅游消费国之一，随着中国游客走向世界，将助力全球旅游业复苏。

“如火如荼的春节旅游给低迷了三年的旅游市场注入了一针‘强心剂’。随着防疫政策不断放宽，国内旅游市场有序复苏，出境游市场喜报频传，推动长途出行和跨境出行需求逐步释放，旅游业回暖的脚步不断加快。”马蜂窝旅游研究院高级研究员王晓雪指出，“同时也要看到，全面恢复并非一朝一夕之功，尤其是出境游仍需做好打‘持久战’的准备。”

节前，文旅部发布通知，自2月6日起试点恢复全国旅行社及在线旅游企业经营出境团队旅游和“机票+酒店”业务，其中包括了泰国、印度尼西亚、柬埔寨、马尔代夫、斯里兰卡等二十个国家。这样的利好政策激发了人们的出境游意愿，也让各家旅行社和旅游企业忙碌起来，不少平台跟团业务线连夜上线了近百条出境游产品和线路。

“我们没有出境游订单已经很久了，最近咨询出境游的消费者多了起来，我们正加紧筹划。”一家旅行社的客户部门负责人张经理告诉记者，“三年来我们流失了不少人才，目前正补充新鲜力量，重整旗鼓。”

专家指出，对于快速释放的需求，旅游相关行业也应快速调整状态、做好准备，以避免由于短期供给不足引发问题。崔莉表示，要充分认识到我国旅游业尚在恢复期，旅游企业需要较长时间“扭亏为盈”。未来，自助游成为主流，旅游景区、酒店、旅行社等企业需拥抱后疫情时代旅游业重构期，如何充分挖掘现代旅游者需求，在旅游产品、旅游品牌、新业态等方面进行创新，是旅游行业面临的挑战。

今年春节假期，全国国内旅游出游3.08亿人次，同比增长23.1%；实现国内旅游收入3758.43亿元，同比增长30%。

光明日报

我国科学家发现群居哺乳动物更长寿

动物的社会组织形式能够影响寿命。日前，记者从中科院动物所获悉，利用系统发育比较分析方法，该所研究人员对近1000种哺乳动物分析发现，群居物种比独居物种更长寿。相关研究成果在线发表于《自然–通讯》杂志。

哺乳动物拥有多种社会组织形式，比如独居、成对生活以及各种群居形式。不同哺乳物种的最长寿命具有较大差异，比如一些鼩鼱类最长只能活2年，而弓头鲸最多可以活200多岁。

此前，学界对豚尾狒狒等个别物种的研究发现，社交联系强的个体比社交联系弱的个体活得更久。同时，以往的研究还发现，群居能减小被捕食与饥饿的风险，这有助于增加哺乳动物的寿命。

“然而，社会性组织和寿命的跨物种比较研究还很有限。关于哺乳动物的社会组织和最大寿命之间，是否存在协同演化关系，目前也不太清晰。”论文共同通讯作者、中科院动物所研究员周旭明坦言，阐明哺乳动物社会性与寿命之间演化关系的分子机制，对理解哺乳动物的演化非常重要，但这些分子机制一直都没有明确。

此次，研究人员分析了974种哺乳动物，比较了独居、成对生活、群居三类社会组织与寿命的关系。“我们分析的群居物种包括亚洲和非洲象、环尾狐猴、山斑马以及菊头蝠，独居物种包括儒艮、土豚、东美花鼠。”周旭明说。

研究发现，群居物种普遍比独居物种寿命更长，比如，独居动物的北方短尾鼩和群居动物的马铁菊头蝠体重相近，但最长寿命分别为2年和30年左右。“这支持了哺乳动物社会组织与寿命之间存在协同演化的论点。”周旭明强调。

研究人员还对94种哺乳动物进行了转录组分析，并鉴定出了31个基因，以及涉及激素和免疫的相关通路，它们与社会组织和寿命普遍相关。

周旭明表示，这项研究表明，寿命的演化依赖于社会组织的演化，即在哺乳动物中，社会组织与寿命之间存在关联演化。同时，该研究也为阐明群居生活与寿命之间演化关系的背后的分子机制，奠定了重要基础。

科技日报

科普：导致癌症的原因是什么？癌症治疗的方向在哪里？

全球癌症新发病例数逐年增加，引起人们关注。导致癌症的原因是什么？癌症治疗的方向在哪里？

世界卫生组织将癌症定义为一组可影响身体任何部位的多种疾病的通称，其另外的术语是恶性肿瘤和赘生物。它的一个决定性特征是异常细胞快速生成，这些细胞超越其通常边界生长，并侵袭身体的邻近部位和扩散到其他器官，后者被称为转移。

世卫组织数据显示，癌症是全球主要致死疾病之一，2020年导致近1000万人死亡，其中导致死亡人数最多的癌症是肺癌（180万例）、结肠和直肠癌（91.6万例）以及肝癌（83万例）。就发病率而言，2020年全球乳腺癌新发病例高达226万例，是全球最高发的癌症，肺癌以221万例排名第二。

随着全球人口增长和预期寿命增加，癌症将变得更常见。世卫组织表示，预计未来几十年癌症新发病例数将大幅增加，到2040年全球新发病例数将比2020年增加近五成。

关于导致癌症的原因，美国国家癌症研究所指出，癌症是一种基因疾病——它是由控制我们细胞功能的基因发生变异引起的。导致癌症的基因变异会出现的原因有多种，例如细胞分裂时发生错误、有害环境条件如烟草中的化学物质或者太阳紫外线导致脱氧核糖核酸（DNA）破坏，以及父母遗传等。身体通常会在细胞癌变之前自动清除受损细胞，但随着年龄增长，这种能力会下降，这就是晚年患癌风险更高的部分原因。

从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间，是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程。癌细胞与正常细胞不同，有无限增殖、可转化和易转移等特点。一些癌细胞需要与正常细胞不同的营养物质支持其生长，研究人员利用这些特性开发针对癌细胞的疗法，例如一些疗法就通过剥夺癌细胞所需的营养物质阻止其生长。

世卫组织认为，癌症源于正常细胞转变为癌细胞的多阶段过程。这些变化是一个人的遗传因素与3种外部因素相互作用的结果，3种外部因素包括紫外线和电离辐射等物理致癌物，石棉、烟草烟雾、酒精、黄曲霉素和砷等化学致癌物，以及病毒、细菌或寄生虫等生物致癌物。

就外部因素而言，英国医学期刊《柳叶刀》去年8月发表的关于2019年全球疾病、伤害和危险因素负担的最新研究成果指出，包括吸烟、饮酒在内的多种风险因素在2019年造成了全球445万例癌症死亡（约占当年所有癌症死亡人数的44.4%），其中排名最前的风险因素是吸烟、饮酒和高身体质量指数（BMI）。

世卫组织也提醒公众，约三分之一的癌症死亡是由吸烟、身体质量指数过高、水果和蔬菜摄入量过低、缺乏体育锻炼及饮酒造成的，其中吸烟是最重要的癌症风险因素。因此，不吸烟、经常锻炼、健康饮食、避免过度饮酒，都是有效的癌症预防方法。

世卫组织表示，目前30%–50%的癌症可通过避免风险因素等得到预防。此外，如能得到早期诊断和适当治疗，许多癌症治愈的可能性很高。

人们对癌症的认知不断深入和拓展，也为开发出更高效的早筛检测和治疗方案铺平道路。2020年2月，一项由来自37个国家的1300多名科学家合作开展的名为“泛癌症计划”的大型国际合作项目，分析了38种不同类型肿瘤的2658个全基因组，为癌症研究获取了丰富的基因数据。相关成果以20多篇系列报告的形式发表在《自然》杂志及子刊上。

参与该项目的英国惠康基金会桑格研究所表示，虽然每个病人的癌症基因组都是独特的，但它们重复的变化规律是有限的，因此通过足够大规模的分析找出基因变异规律可帮助研究人员精确辨识肿瘤的类型，未来这些数据有可能帮助医生更好地开展癌症诊断，为患者定制合适疗法。 **新华网**