体重管理,并没想象中那么难

不久前,中华预防医学会医疗机构 公共卫生管理分会发布的《成人健康体 重管理白皮书(2025)》(以下简称"白皮 书")显示,73%的受访者表达了体重管 理期望,64%愿意付诸努力,真正行动 者仅55%,而将其融入日常形成习惯者 仅38%。可见,对于不少人来说,体重 管理存在着"知易行难"的问题——要 想"知行合一",需要在行为改变的不同 阶段,开出精准药方。

想要讲行体重管理的人,都在担心 什么?白皮书显示,76%的人认为体重 管理执行起来不轻松。体重管理最大 的痛点包括:"我不会",这折射出科学 知识匮乏;"我很忙",直指时间成本压 力;"见效慢",则挑战着大众的耐心阈

既然细菌和食物残渣相互作用产

酸是主因,那为啥天天刷牙还防不

住?对此,赵媛团队成员、兰州大学

口腔医院牙体牙髓科主治医师苟雅萍

给出答案:"牙齿并非平面,若刷牙不

彻底,食物残渣仍会顽固地残留于牙

缝、窝沟等不易清洁的角落,持续为细

速慢,口腔自洁能力弱,即使牙刷得再

频繁,细菌也容易滋生;还有人饮食习 惯特殊,经常吃甜食、喝碳酸饮料,相当 于不断给细菌"投喂"产酸原料。这些

问题,不是单靠刷牙就能完全解决的。 更关键的是,刷牙方式直接关系清 洁效果。"错误的刷牙方式,如长期横向

'拉锯式'刷牙,不仅清洁效率低,还可

能磨损牙釉质、伤害牙龈,其至在牙颈

部刷出'楔形缺损',反而为细菌侵蚀创

推荐巴氏刷牙法。"手持牙刷,倾斜45

度靠在牙齿和牙龈交界处,让刷毛一部

分进入龈沟、一部分贴在牙龈边缘,轻

轻颤动。刷前牙内侧时,可将牙刷竖起

来,用刷头前部清洁,确保每个牙面都

照顾到。"苟雅萍还建议,每次刷牙时间

不少于3分钟,同时用温水漱口,减少

关于刷牙频率,"早晚各一次是基

那么,正确的刷牙方式是什么? 她

造新的突破口。"苟雅萍说。

对牙齿和牙龈的刺激。

此外,有些人天生唾液分泌少、流

菌'供能'。'

值。在网络热搜上,"怎么办""怕反弹" 也是与体重管理相关的高频"焦虑词"。

更严峻的现实是认知偏差。体重 管理的科学参考指标包括体重、腰围、 体脂率,其中体重、腰围是最直观、最易 测量的。但白皮书数据显示:63%的人 依赖"目测"判断胖瘦,33%的人自评结 果与实际体重存在显著差异。

其实,减肥并没有大家想象中的那 么可怕。《成人体重管理科学建议20 条》(以下简称"20条")提出的科学减重 总体原则就是很好的答案——坚持吃 动平衡,保持积极心态,养成健康生活 方式,维持长期健康体重。

在具体措施层面,主要应在饮食、 运动和生活习惯方面多下功夫:

首先是"吃",切忌陷入"饿瘦"的陷 阱中。减肥更要吃好一日三餐——早 餐必吃、晚餐忌晚、规律定量。优化饮 食结构重点在餐桌,要增加全谷物、蔬 果与优质蛋白(奶、豆、水产);同时注意 科学"三减"(减盐油糖),饮食要清淡; 还要学会看食品标签(尤其营养标签),

其次就是"动",核心理念是"动则 一微小习惯可累积成健康质 变,重在培养运动兴趣与享受运动过 程。运动时要注重减脂、增肌双轨并 行,有氧、抗阻结合,老年人尤其要注重 肌肉维持;同时,要适度,强调循序渐 进、量力而行、持之以恒,避免运动损

最后就是生活习惯,养成定期测量 体重与腰围的习惯,可以利用可穿戴设 备与记录软件进行记录。日常生活中, 和家人一起营造"以身作则、互相监督" 的家庭氛围和"以大带小"的示范效 应。还应该认识到, 体重应"终生管 理",拒绝速成与极端手段,要将其视为 贯穿生命始终的健康实践

铜陵有色板

体重管理不仅需要个人的内在驱 动,外部形成的健康食物环境建设同样 是重要的促成动力。随着AI与数字技 术的发展进步,未来可以积极推动相关 技术用干体重管理,帮助人们从"被动 记录"跃升至"预测与个性化指导"时 代,例如打造专属营养私教等。

光明日报

刷牙方法用对才有效



础,晚上睡前刷牙尤为必要,能清除积 存一天的牙菌斑。"苟雅萍强调,饭后不 建议立即刷牙,此时口腔pH值偏酸,牙 釉质相对脆弱,最好等30分钟至1个小 时,待pH值恢复正常后再刷。"若不方便 刷牙,可用清水或漱口水漱口,或用牙线、 冲牙器清洁牙缝,也能降低蛀牙风险"。

对于电动牙刷与手动牙刷的选择, 苟雅萍认为,"正确使用前提下,电动牙 刷清除牙菌斑效率更高,但核心在于刷 牙方法而非工具,手动牙刷用对了,同 样能实现良好清洁"。牙膏的选择也影 响防蛀效果,她说,"选择含氟牙膏,更 能增强牙釉质的抗酸能力。"

人民日报海外版

"秋冻""贴秋膘"有讲究!

专家回应秋季养生热门话题

俗话说"秋不养生冬易病",人秋以 来气温逐渐下降,科学养生也被提上日 程。"春捂秋冻"何为度?"贴秋膘"该怎 么"贴"? 在国家中医药管理局16日举 行的发布会上,中医专家回应了秋季养

"秋冻"并非人人适合

们堂说"秦捂秋冻" 甘核心在干 顺应季节气候,帮助抵御病邪。"秋冻" 的"度"该如何把握?

首都医科大学附属北京中医医院 院长刘清泉介绍,适当"秋冻"能刺激机 体自主调节体温的能力,增强身体对寒 冷的耐受能力,降低突然降温所导致呼 吸道疾病发生的概率;但"秋冻"需适 度,平均气温在10℃以下且出现大风降 温时,就不再适合"秋冻",而应及时添

特殊人群也需避免过度受冻伤 身。刘清泉举例说,低温会导致心脑血 管疾病患者血管收缩、血压上升、血流 阻力增加,加大脑血栓、心绞痛风险.这 类人群需注意头部、颈部等重要部位的

此外,老年人对寒冷的耐受和适应 能力较差,儿童免疫系统和体温调节机 制不成熟,这两类人也需要适度保暖, 不可盲目跟风"秋冻"。

"贴秋膘"需因人而异 天气渐凉,食欲转好,"贴秋膘"应

"'贴秋膘'旨在通过秋季进补增强 体质,为冬季储备能量,但'贴秋膘'不 能单纯理解为补充营养。"江苏省中医 院消化病研究所所长沈洪说,人们存在 气虚、阴虚、痰湿等不同体质,盲目"贴 秋膘"可能会适得其反。

沈洪举例说,气虚体质者应以温补 为主,可适当进补温性食物和补气食 物,如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药 等;而痰湿体质者需要通过饮食调理 来健脾化痰、祛湿利水,可适当选择

具有利湿作用的食物,如薏米、红豆、

专家特别提醒,有几类人不宜盲目 进补:肥胖及代谢异常人群,过多摄入 高脂肪、高热量食物会加重病情;脾胃 虚弱者强行进补易导致消化不良、积 食;胃火旺盛者需要先清热再进补,否 则易加重内热:老年人和儿童消化功能 较弱,大量进食肉类易引起积滞。

"'贴秋膘'应该遵循循序渐进的原 则,避免暴饮暴食,损伤肠胃;同时要重 视辨证施补,以平补润燥为要。"沈洪

新华网

体重降了,脂肪肝却更严重了?

你的饮食可能缺了"这一样"

脂肪肝已成为现代人体检报告上 的"高频词",越来越多的人开始主动调 整饮食,试图靠"吃得健康"逆转局面。

但一些看似合理的饮食习惯,反而 可能在无形中加重肝脏的负担,这是为

脂肪肝距离肝癌有多远?

脂肪肝是由于大量脂肪组织在肝 细胞内堆积造成肝脏脂类代谢紊乱。

脂肪肝患者早期往往无任何不适, 且肝功能基本正常,因此多数人不予重 视。但随着患病时间延长,肝脏脂肪变 性会逐步加重,进而发展为肝纤维化,

甚至肝硬化、肝癌。 此外,脂肪肝患者5-10年内发生 代谢综合征、2型糖尿病、冠心病的风险 较普通人群显著增加;少数人还可能在

1-3年内并发心梗、卒中等严重并发症。 每天严格控制饮食 为什么脂肪肝

更严重了? 日前,李先生在体检中发现了轻度 脂肪肝,他想自己先调整饮食试试,于 是,用了约3个月的时间,把每天的饭

菜都换成了水煮菜和杂粮。 体重秤上的数字确实日渐减少,但 是脂肪肝竟从轻度发展成了中重度。 明明人变瘦了,为什么脂肪肝却变严重

医生提醒,只吃水煮菜和杂粮会导 致蛋白质摄入不足,身体无法合成足够 的"脂蛋白",而肝脏要将脂肪运输出

去,需要"脂蛋白"作为运输工具,脂蛋

白的合成依赖于优质蛋白。

长期缺乏肉、蛋、奶等蛋白来源.脂 肪无法被有效运输出去,只能在肝脏中 聚集,最终加重脂肪肝。水煮菜、杂粮 看似健康,却容易导致营养失衡。

此外,如果人较长时间处于饥饿状 态,身体为了弥补体内葡萄糖的不足, 会将其他部位贮存的脂肪、蛋白质动员 起来通过肝脏转化为热量,于是肝脏内 脂肪酸大量堆积,反而加重脂肪肝。

健康饮食不是简单的"水煮菜+杂 粮",而是蛋白质、脂肪、碳水、维生素、 矿物质的协同搭配。

有脂肪肝要学会"挑食"记住8个 黄金法则

均衡能量不过量,吃饭最好八分饱 能量摄入过多对脂肪肝不利,可使 脂肪合成增加,加速脂肪肝病变,所以 应适当控制能量摄入。

对于超重/肥胖者,应先减重(能量 逐步减少300-500千卡/天),在控制 热量摄入的同时,保持营养均衡。

建议多选择低热量食物,吃饭吃到 八成饱;或者吃饭先吃蔬菜,再吃肉,最 后吃主食。

选择优质蛋白质,有助修复肝细胞 充足的蛋白质摄入有保护肝功能、 促进肝细胞复原和再生的作用。可选 用脱脂奶类、鸡蛋清、鱼类、去皮鸡肉及 鸭肉、豆制品等。

脂肪选择有讲究,适量优选"好脂肪" 应避免食用动物油,每日植物油摄

人以20-25克为宜。避免肥肉、黄油、250克左右,如柠檬、柚子、樱桃、雪莲 油炸食物、浓肉汤等高脂肪食物。限制 动物内脏、鱼卵、蟹黄、鱿鱼、脑髓等高 胆固醇食物的摄入,每日胆固醇摄入量 以不高于300毫克为宜。

此外,适当多选择富含 ω -3脂肪酸 的食物,如海鱼、亚麻籽油、橄榄油等。 ω -3脂肪酸有助于降低血脂、抑制炎症 反应,减少肝脏脂肪堆积。

控制碳水化合物,一定要粗细搭配 摄入过多的碳水化合物可刺激胰 岛素分泌,使肝脏合成三酰甘油增加, 进而使肝内脂肪堆积,对脂肪肝不利。

谷类最好粗细搭配食用,降低白米 饭、白粥、白馒头、白面包等"精制谷物" 的比例,过多的淀粉容易在肝脏内转化 为脂肪。另外,不宜摄入蜂蜜、碳酸饮 料、甜味冷饮、果汁、果酱、蜜饯、点心、 奶油蛋糕等。

多一些膳食纤维,水果要选低果糖 适当增加膳食纤维摄入,全谷物、 豆类、菌类、蔬菜、薯类、水果等都富含

建议每日蔬菜总摄入量以500克 为宜,其中绿叶蔬菜至少占50%,控制 淀粉类蔬菜(如土豆、山药、芋头)摄入 量。水果以低糖水果每日200克-300 克为宜。

从蔗糖、高果糖玉米糖浆等添加糖 中过量摄入果糖,与肥胖、非酒精性脂 肪肝等健康问题密切相关。对于脂肪 肝患者,建议每日摄入低糖水果控制在 果、番石榴、梨和苹果等。

做饭建议少放调味料,以免增加食欲 避免过咸及刺激性调味品、动物油 等,钠盐每日以5克-6克为宜,每日植 物油摄入以20克-25克为宜。可多采 用蒸、煮、烩、炖、清炒等烹饪方式,避免 油炸、油煎等。

比如,要少食辛辣刺激性食物,洋 葱、姜、葱、蒜、辣椒、咖啡等,避免引起 食欲增加。

8小时内把饭吃完,一定要按时吃饭 2025年6月《肝病学杂志》刊发的 一项研究发现,如果将每天吃东西的时 间限制在8个小时内,仅需4个月,肝脏 脂肪含量就能显著减少23.7%,还能降 低体重、改善身体代谢等。

"16+8饮食"是每天只在8小时内 进食,其余16小时仅喝水或无热量饮 品(如黑咖啡、淡茶)。最推荐的是在 9:00~17:00内进食。

此外,一定要按时吃饭。在饥饿状 态下,为了维持血糖的水平,机体会分解 脂肪,导致血液中游离脂肪酸增高,大量 脂肪酸进入肝脏,导致肝脏脂肪堆积。

绝对禁酒是铁律,不要乱用药和保

酒精进入人体后95%以上在肝内 分解代谢,大量长期饮酒还可引起酒精 肝,使脂肪肝加重。

此外,不建议个人乱用护肝保健品 和药品,建议遵医嘱。 央视新闻

板蓝根能预防感冒吗?

换季了,感冒的人逐渐多了起来, 这时人们经常想起板蓝根。那么,板蓝 根能否预防感冒?

板蓝根是一种常见的中药材,主要 来自十字花科植物菘蓝的干燥根,具有 悠久的使用历史,在传统中医中被归类 为"清热解毒"药,常用于治疗风热感 冒、咽喉肿痛等热证。其性寒、味苦、传 统上认为对"热毒"症状(如发热、咽痛)

现代药理研究认为,板蓝根一方面 具有抗病毒与抗菌作用:部分实验显 示,板蓝根中的活性成分(如靛苷、多糖 等)在体外对某些病毒(如流感病毒、腺 病毒)有抑制作用,但这类研究多为细 胞或动物实验,尚未在人体临床试验中 得到明确验证。

另一方面,它还具有免疫调节作 用:板蓝根的免疫调节作用是其药理活 性的核心之一,主要通过激活固有免疫 和调节适应性免疫来增强机体防御能 力,同时避免过度炎症反应。

但是,板蓝根的疗效和适用范围存 在一定局限性。首先,抗病毒作用有 限,缺乏高质量临床证据。体外实验不 等于体内效果,虽然部分实验室研究显 示板蓝根提取物对某些病毒(如流感病 毒)有抑制作用,但体外实验浓度远高 于人体实际用药水平,且无法直接等同 于临床疗效。目前尚无大规模、随机双 盲的临床研究证实板蓝根对流感或其 他病毒感染有显著治疗作用。世界卫 生组织(WHO)和现代医学指南均未 推荐其作为抗病毒主要药物。

其次,板蓝根的适用症有限,不适 用于所有感冒类型。中医理论中,板蓝 根适用于风热感冒(症状如发热、咽痛、 黄痰),但对风寒感冒(畏寒、清涕、白 痰)可能加重症状。因此,它无法替代 对症治疗。比如对于细菌感染(如链球 菌性咽炎)或重症病毒感染(如COV-ID-19),板蓝根不能替代抗生素或抗

险。部分人服用后可能出现皮疹、瘙痒 甚至过敏性休克,尤其对菊科植物过敏 者需谨慎。再一个是消化系统反应,大 剂量或长期使用可能导致恶心、腹泻等 胃肠道不适。另外还有肝肾功能影响, 个别案例报道,长期服用可能引发肝酶

在健康传播中,板蓝根的预防作用 经常被夸大。对此要明确,无证据表明 板蓝根可预防流感或COVID-19等传 染病,盲目服用可能延误疫苗接种或其 他防护措施。还可能延误规范治疗,依 赖板蓝根治疗严重感染(如肺炎、细菌 性扁桃体炎)可能导致病情加重。 板蓝根的合理使用建议如下。

首先,作为辅助治疗。轻症风热感 冒可短期使用,若症状持续超过3天或 加重,需及时就医。其次,过敏体质、孕 妇、婴幼儿、肝肾功能不全者应在医生 指导下使用。第三,避免联合用药风 险,与西药(如解热镇痛药)同服时需注 意相互作用,建议间隔2小时。

人民日报海外版

新血检工具可提前识别 HPV 相关头颈癌

美国麻省总医院百瀚医疗系统科 学家开展的一项最新研究发现,他们研 制的血液检测工具"HPV-Deep-Seek"能在症状出现前10年识别出与 人乳头瘤病毒(HPV)相关的头颈癌, 从而为患者提供更早的治疗干预,改善 其预后和生活质量。相关研究成果发 表于新一期《国家癌症研究所杂志》。

在美国,70%的头颈癌由HPV引 起,且发病率逐年上升。与HPV引起 的宫颈癌不同,目前尚无针对HPV相 关头颈癌的筛查手段,患者往往在肿瘤 已发展至数十亿个细胞,出现症状甚至 扩散至淋巴结后才被确诊。而"HPV-DeepSeek"有望在症状出现前10年就

该检测方法采用全基因组测序技 术,可识别从肿瘤脱落进入血液的微量 HPV的DNA片段。研究团队此前已 证实,该检测方法在临床应用时可达 99%的特异性和99%的灵敏度,优于现

为验证"HPV-DeepSeek"能否 在癌症确诊前多年实现早期识别,研究 团队对来自马萨诸塞州布莱根生物银 行的56份样本进行了测试,其中28份 来自被确诊为HPV相关头颈癌的患 者,另外28份来自健康对照者。

结果显示,"HPV-DeepSeek"在 28 例癌症患者中的 22 例血液样本中 检测到了HPV肿瘤DNA,其中最早一 例阳性样本采集于确诊前7.8年,而所 有对照样本的检测结果均为阴性,显示 出高度特异性。通过引入机器学习技 术,研究团队进一步将检测灵敏度提高 至可识别28例癌症中的27例,包括确 诊前10年采集的样本。

目前,研究团队正基于美国国家癌 症研究所"前列腺癌、肺癌、结直肠癌和 卵巢癌筛查试验"中收集的数百份样本 开展进一步研究,以验证这一成果。

对不合格产品及时下架、召回、处罚——

保健食品抽检合格率超99%

低于0.6%——国家市场监督管理总 局近日公布的数据给消费者吃下"定 心丸"。据市场监管总局有关负责人 介绍,"十四五"以来,通过严格监管、 压实责任、严厉打击和科普宣传等多 项举措,保健食品市场秩序显著规 范,质量安全水平持续提升。

保健食品就是保健品吗?

中国消费者协会秘书长王振宇 向记者解释,"保健品"与保健食品有 很大区别。"保健品"涵盖的范围非常 广泛,没有明确的法律界定,是消费 者对声称具有功能或者功效的食品、 用品的俗称。比如,宣称"保健酒" "增高粉""瘦身咖啡"的食品,宣传具 有特定保健作用的床垫、理疗仪、饮 水机等日用消费品等都属于"保健

"而保健食品是根据我国食品安 全法依法注册或者备案的特殊食品, 具有明确的法律定位,可以声称明确 的保健功能,其他食品则不得声称保 健功能。"王振宇说。

自2020年4月以来,市场监管总 局联合多方开展了为期5年的保健食 品行业专项清理整治行动。市场监 管总局特殊食品司司长刘松涛表示, 市场监管总局始终坚持"事前事中事 后"全链条监管,强化全过程风险防 控,严把保健食品安全、功效、质量关。

在准人环节,对保健食品实行严 格的注册与备案管理,科学评价质量 安全功效,规范功能声称和标签标 识,严把产品上市关。生产环节,严 格生产许可审查,确保产品配方、生 产工艺与注册备案要求一致,并强化 体系检查,落实企业自查报告制度, 保障质量管理体系有效运行。

监管环节,加强日常监管、实施 飞行检查、加大抽检力度。五年来全 国共抽检保健食品17.5万批次,对不 合格产品及时采取下架、召回、处罚 等措施,有效防范安全风险。

与此同时,保健食品注册备案双 轨制改革为市场带来积极变化。北 京市民刘女士表示:"同样的蛋白粉,

这正是双轨制改革成效的体现。 根据2015年修订的《中华人民共 和国食品安全法》,我国保健食品实 施注册管理和备案管理。市场监管 总局食品审评中心主任耿欣介绍,这 是根据我国保健食品安全监管实际, 充分借鉴国外先进管理经验确定的, 主要考虑不同类型保健食品的安全 性和保健功能评价的要求不同。"如 使用中药材为原料的产品,原料前处 理、用量、配伍等对安全性和保健功 能都有影响,相对比较复杂,采取注 册管理方式。"耿欣说,"而补充维生 素、矿物质等营养物质的产品,可以 根据国家标准等通用要求对其安全 性、保健功能进行评价,采用备案管

理方式。" 截至目前,市场监管部门已累计 发放保健食品注册证书1.4万件、备 案凭证2.3万件,形成了"备案是多 数、注册是少数"的工作格局,进一步 推动了行业规范发展和质量提升。

值得注意的是,随着线下监管的 严格,"保健品"市场也存在违法营销 向线上发展的趋势。市场监管总局 价监竞争局一级巡视员杨洪丰坦言, "这几年,直播带货经营模式和网络 经济迅速发展,部分网红主播、知名 博主,利用自身影响力和流量优势, 对一些普通产品进行虚假宣传,对一 些保健食品夸大功能功效,诱导消费 者购买,侵害消费者合法权益。新型 营销乱象不仅形式多样、识别难度 大,还常常跨平台、跨区域传播,给市 场监管部门监管执法带来挑战。"

王振宇提醒,广大消费者出于保 健目的选购食品时,首先要认清保健 食品标志(俗称"小蓝帽")及批准文 号,依据保健功能和适宜人群科学选 购并按标签、说明书的要求食用。其 次要选择正规的线上线下渠道购买 保健食品,并索要、留存发票或销售 凭据,谨慎通过朋友圈、微信群、会 销、小程序、电话推销、直播间等渠道 购买产品。此外,务必警惕虚假营销 套路等。 人民日报海外版