

# 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《成人健康体检管理白皮书(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。

想要进行体重管理的人,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

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),合理选购食品。

其次就是“动”,核心理念是“动则有益”——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。运动时要注意减脂、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,避免运动损伤。

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。

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于体重管理,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

## 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,具有悠久的历史使用历史,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)有一定缓解作用。

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COVID-19),板蓝根不能替代抗生素或抗病毒药物。

第三,需要注意板蓝根的潜在不良反应与安全性问题。一个是过敏风险。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异常,肝肾疾病患者需遵医嘱。

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)同时服用需注意相互作用,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-DeepSeek”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年就识别出这类癌症。

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

有检测方法。

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。

科技日报

## 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%

保健食品抽检不合格率连续5年低于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,通过市场监管、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“保健品”范畴。

“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,总局监管总局始终坚持“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。

在准入环节,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,

## 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”,入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生热门话题。

#### “秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”,其核心在于顺应季节气候,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

#### “贴秋膘”需因人而异

天气渐凉,食欲转好,“贴秋膘”应该“贴”点啥?

“‘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

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”,而应及时添加衣物。

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、颈部等重要部位的保暖。

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,这两类人也需适度保暖,不可盲目跟风“秋冻”。

### 体重降了,脂肪肝却更严重了？

## 你的饮食可能缺了“这一样”

白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。

类似健康,却容易导致营养不良。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。

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,所以应当适当控制能量摄入。

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、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、甜味饮、果汁、果酱、蜜饯、点心、奶油蛋糕等。

多吃一些膳食纤维,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、水果等都富含纤维。

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

250克左右,如柠檬、柚子、樱桃、雪莲果、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,每日植物油摄入量以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、葱、姜、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,机会会分解脂肪,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,不要乱用药和保健品。

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