

●生活顾问

我国居民日均“喝”油量多于喝奶量

2024年,围绕“合理膳食、健康生活”主题,聚焦我国居民当前突出的饮食消费不合理情况,着力减少食用油,增加豆及豆制品、奶及奶制品消费等,国民营养健康指导委员会办公室组织制定了“减油、增豆、加奶”核心信息,并组织业内专家对此进行了解读。

值得注意的是,我国居民的烹调油摄入量多于牛奶的摄入量。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,中国居民每标准人日烹调油摄入量为43.2克,远超推荐量。据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,标准人指18岁从事轻体力活动的男子,根据中华人民共和国卫生行业标准《中国居民膳食营养素参考摄入量第1部分:宏量营养素》(WS/T578.1-2017),其能量需要量为2250千卡。

然而,中国健康与营养调查CHNS(2018)数据显示,2018年,中国成年居民奶及奶制品的摄入量为27.9克/天,远低于推荐量。

科信食品与营养信息交流中心副主任阮光锋对中青报·中青网记者解释说,27.9克奶大约是27毫升牛奶,这个数据虽然是2018年的数据,但是近几年,居民油的摄入量可能更多,而奶的摄入量更低了。在中国居民的饮食习惯里,奶属于营养品,大众摄入奶制品的习惯有待养成。

减油的重点在于减少烹调油

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天烹调油摄入量以25~30克为宜。然而,目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。国民营养健康指导委员会办公室组织制定的“减油”核心信息指出,减油的重点在于减少烹调油。

“我们膳食来源里的脂肪(油)大约有54%来自烹调油,24%来自畜肉。”国家食品安全风险评估中心应用营养一室副主任、副研究员梁栋说。

中国居民目前不仅烹调油的摄入量超标,总脂肪的摄入量也超出了推荐值。梁栋介绍,《中国居民膳食指南(2022)》推荐,对于一般人群,总脂肪提供人体总能量的适宜范围是20%~30%,但我国居民实际脂肪摄入量已接近或达到34.6%,超过适宜范围上限4.6%。如果以成人每天所需能量2000千卡来计算,跟

●健康指南



网传便秘自救秘方哪个真有用？

便秘,困扰着那些饮食习惯不佳、学习生活节奏紧张的学生群体。有网友戏称便秘为“现代青年的隐秘烦恼”。在年轻人热衷的某社交媒体平台上,便秘患者们倾诉着难言之隐,还根据自己的治疗和调理经验,整理发布了众多便秘“自救秘方”。

在诸如“便秘星人看过来,这个方法超有效”“告别便秘,我终于可以畅快呼吸”的分享中,网友们为便秘找到了“解救神器”:膳食纤维补充、中医穴位按摩、果蔬汁通便法、定时排便训练、益生菌摄入、运动改善、特定蹲便姿势……这些方法真的能攻克便秘难题吗?究竟应该如何科学预防和缓解便秘?记者采访了中日友好医院肛肠科主任医师范学顺,解析那些措施能够切实帮助预防和改善便秘。

生活中哪些习惯容易引起便秘

排便本是日常行为,却让许多年轻人饱受压力。刚上大学的李可在社交平台写道:“今天脚都蹲麻了,甚至要出来了,依然没有便意。”网友们在下面纷纷留言:“每天都在斗争,啥时候是个头啊”“我今天也没有排便,好苦恼”。

对此,范学顺告诉中青报·中青网记者:“从专业角度来说,一般一周排便少于两次,即3天以上没有排便,且排便困难伴有身体不适,这种情况可判定为便秘。”此外,如果每天都能排便,但排便过

●以案说法

“搬运”已公开的个人信息的个人信息,构成侵权吗?

【案情】林某在公众号发布了一篇文章,文中附有北京某企业的录用名单,名单里虽对姓名作打码处理,但院校、专业与学历信息未打码,杨某的相关信息也在其中。文章虽然对杨某姓名作了打码处理,但仍可根据其他信息识别出为杨某。该录用名单为录用单位依据公示程序进行公开,但已在公示期满后予以删除。杨某发现林某发布的文章后,便向林某发送微信告知其已构成侵权,但林某未予删除或修改。

沟通无果的情况下,杨某将林某诉至法院,主张林某发布的涉案文章中公开了自己的姓名、学校、专业、学历信息,侵害了

程很困难、费力,时间较长,比如超过10分钟且身体不舒服,也属于便秘范畴。

范学顺说,生活中一些不良习惯易引发便秘。例如,一些年轻人偏爱辛辣、油腻食物,且喝水少、蔬菜水果摄入少,这会加重肠道负担,使肠道蠕动减缓,引起便秘。还有些人因工作忙或其他原因,在有意愿时选择抑制排便,久而久之,粪便便会逆蠕动,回到直肠上方至乙状结肠,形成坏习惯,这样会导致便秘。此外,熬夜在年轻人中已成为一种生活常态,而这一习惯对肠道健康极为不利。熬夜会使水分摄入减少,同时身体活动量也降低,导致肠道缺乏水分滋润和运动刺激,从而容易引发便秘。

缓解便秘,网传哪些方法有效

针对网络上五花八门的便秘治疗方法,范学顺认为,部分方法在缓解便秘方面有一定作用。

一、补充膳食纤维

“膳食纤维对肠道蠕动有益。摄入足够量的膳食纤维,可以有效缓解便秘。”范学顺告诉记者,各种蔬菜水果以及粗粮,如玉米、荞麦等都有丰富的膳食纤维,这些食物可吸收肠道水分,增加粪便体积,刺激肠道蠕动,从而促进排便。

二、中医穴位按摩

“有些穴位确实有促进肠道蠕动的作

用。”范学顺表示,例如按摩神阙穴,即

推荐上限相比,我国成人每天超量摄入脂肪约10克,一年约为3.6千克。

今年10月,国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》指出,肥胖症已成为我国重大公共卫生问题,是我国第六大致死致残主要危险因素。关于肥胖症的成因,上述指南指出,过多摄入高能量、高脂肪、高糖、低膳食纤维的食物和饮料,通过刺激神经中枢摄食神经元,引发进食过量、进食行为不规律等不良饮食习惯,可导致肥胖症。此外,长期高油、高糖膳食会破坏能量摄入消耗和脂肪合成分解平衡。

烹调油包括动物油和植物油,梁栋说,因为植物油的不饱和脂肪酸高于动物油,因此,烹调油应以植物油为主并经常更换种类,也可以两三种同时换着食用。此外,还可以利用食材本身的油,如可以将五花肉中的油“煸”出来做菜,以减少额外烹调油的用量。

梁栋还提醒,生活中还有不少容易被忽略的高油食品,如辣椒油、芝麻酱、沙拉酱、饼干等,大家要学会看营养标签,选择脂肪含量少的食品。另外,特别提醒家长,人的味觉是逐渐养成的,儿童青少年时期口味的养成非常重要。因此,要从小培养孩子健康饮食理念,养成清淡不油腻的饮食习惯。

大豆富含优质蛋白,被称为“田中之肉”

日常生活中的豆类有很多种,中国疾控中心营养与健康所营养与健康教育室副研究员丁彩翠介绍,按照营养成分分类,大豆类蛋白质含量高,大豆包括黄豆、黑豆和青豆3种;杂豆类碳水化合物含量高,杂豆包括赤豆、绿豆、豌豆、蚕豆、鹰嘴豆、芸豆等。国民营养健康指导委员会所要求的“增豆”主要是指增大豆。

丁彩翠介绍,大豆被称为“田中之肉”,大豆蛋白属于优质蛋白,与动物性食物提供的蛋白相似,大豆还提供脂肪,而且富含健康的不饱和脂肪酸,和以含饱和脂肪酸为主的畜肉相比,大豆提供的脂肪更健康。相比之下,杂豆类的淀粉含量较高,以碳水为主,而脂肪含量较少。

“减油、增豆、加奶”核心信息提示,常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松症等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。建议成年人平均每天摄

围绕腹部肚脐周围,适度用力,精神集中,经常做顺时针、逆时针各几十下的按摩,可以刺激肠道主动蠕动。但要注意,并非所有穴位都有良好效果,要注意鉴别。

三、定时排便训练

训练自己养成定时排便的习惯也是一种有效的方法。范学顺告诉记者:“人体排便有一种反射,如果能养成定时定点的规律,如早晨起床就去厕所,无论有无便意都蹲一下,形成生物钟,有助于防止便秘。”不过,每次如厕时间不宜过长,最好不要超过5分钟,否则可能引起其他肛肠和肛周疾病。

四、果蔬汁通便法

对于网上形形色色的果蔬汁通便法,范学顺认为在一定程度上是可行的,但要注意选择合适的果蔬。例如,一些富含膳食纤维的果蔬制作的汁可能有助于通便,但如果选择的果蔬不恰当,可能效果不佳。同时,过量饮用果蔬汁可能会引起其他消化问题。

五、运动改善

运动对改善便秘有积极作用。对于年轻人来说,快走是促进肠道蠕动的较好方式。每天坚持半小时的快走,可使交感神经放松,副交感神经发挥作用,从而促进肠蠕动。

六、特定排便姿势

关于姿势问题,传统的蹲坑排便方式是有好处的。蹲坑时肛门直肠角度有助于大便排出,能把直肠角度拉直,相比坐便更有利于排便。在坐便时看书、玩手机等行

信息处理者处理已公开的个人信息,对个人权益有重大影响的,应当依照本法规定取得个人同意。

本案中,涉案文章中录用名单截图包含有杨某的姓名、院校、专业与学历,属于杨某的个人信息。上述个人信息经用人单位公示程序合法公开,并无证据证明其对杨某个人权益有重大影响,林某在发布杨某上述个人信息时,无须取得杨某同意。在杨某明确表示拒绝其处理前,林某发布涉案文章的行为不构成侵权。但是,杨某明确拒绝林某处理其个人信息后,林某未及时对公众号内容进行修改或者删除处理,根据法律规定,此

人15~25克大豆或相当量的大豆制品。目前,我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。

丁彩翠提到了一些关于大豆的谣言。有谣言称,大豆中含有雌激素,不适合儿童、男性吃。实际上,大豆中含有的大豆异黄酮,属于植物雌激素,不等于雌激素,而且大豆中大豆异黄酮的含量很少。

还有谣言称,大豆中嘌呤含量高,尿酸高的人不能吃豆腐、喝豆浆。丁彩翠对此辟谣:植物中的嘌呤,人体对其利用率低,而且豆制品在加工后,嘌呤含量会继续降低,深加工后的豆制品,含有的嘌呤量更低,因此高尿酸血症人群及痛风患者可以适量食用豆制品。

我国大多数居民奶的实际摄入量远低于推荐量

国民营养健康指导委员会办公室建议,每天应摄入300~500毫升液态奶或相当量的奶制品。目前我国大多数居民实际奶摄入量远低于推荐量,鼓励多摄入。

针对不少群众认为自己喝牛奶乳糖不耐受的情况,阮光锋解释说,有不少乳糖吸收不良的人误以为自己乳糖不耐受,而大部分乳糖吸收不良的人可以耐受12克乳糖,即可以喝250毫升牛奶。

此外,乳糖吸收不良和乳糖不耐受的人,都能喝牛奶。阮光锋建议,可以少量多次地喝,逐步提高耐受;也可以和其他食物搭配摄入,给乳糖一个“减速带”。随着市面上的产品越来越丰富,还可以选择无乳糖、低乳糖牛奶,以及酸奶、奶酪及其制品。

“减油、增豆、加奶”核心信息提示,奶及奶制品中的钙含量较高且易吸收,儿童青少年处于生长发育的关键时期,老年人易患骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。

阮光锋补充说,人体骨骼中钙的堆积会在30岁左右达到顶峰,儿童时期和青年阶段多喝奶,可以增加骨密度,减缓成年后钙的流失速度。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,居民膳食中缺乏乳品或其摄入量低是导致钙、维生素A等营养摄入不足的直接原因。建议大家多途径增加奶及奶制品的摄入,如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加。除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成部分,居民可根据需要选择。

来源:中国青年报

为,会转移注意力,不利于排便。

长期便秘对身体有何损害

范学顺告诉中青报·中青网记者,长期便秘会导致人体代谢内分泌失衡,可能出现脸上长痘、皮肤粗糙等情况,还会引起情绪问题,如烦躁、焦虑等。此外,长期便秘可能增加肠道疾病风险,如痔疮、肛裂等。对于中老年人,用力排便还可能引发心脑血管意外。

范学顺强调,年轻人便秘的原因主要与不良生活方式有关,要预防便秘,首先要养成良好的生活习惯,有便意及时排便,不要久忍;饮食上多吃蔬菜水果,多喝水;适当运动,避免熬夜。

对于轻度便秘患者,范学顺主张先从饮食上调理,如多吃蔬菜水果、多喝水等,同时不要熬夜,坚持每天运动。如果便秘持续超过12周,即属于慢性便秘,此时可根据具体情况适当进行药物治疗,中西药都可以,但应避免使用刺激性泻药,如含大黄、番泻叶等成分的药物,以免损伤肠道黏膜,导致肠道黑变病。可选择生活中常见的食物缓解便秘,如芝麻油、蜂蜜等都有一定的效果。

总之,攻克便秘难题需要综合运用科学方法,从调整生活方式、改善饮食及合理用药等多方面着手,才能有效预防和缓解便秘,让身体保持健康。

来源:中国青年报

一场别开生面的亲子运动会

全媒体记者 何彦婕 文/摄

本报讯 “加油,加油!”11月23日上午,在此此起彼伏的欢呼声中,一场别开生面的运动会在春华小学启幕,我市小玩国幼儿园正在这里举行第五届运动嘉年华暨“五湖四海”亲子运动会。

开幕式现场,家长和孩子身着俄罗斯、波兰、德国、法国等“一带一路”沿线国家的传统服饰,乘坐融合各国文化元素的创意自制花车,缓缓行进,如同一幅绚丽多彩的跨国风情画卷缓缓展开。

开场舞、啦啦操、足球技能展示等精彩纷呈的表演更是将现场氛围推向了新的高潮,随着新园歌“小玩国里好好玩”的发布,孩子们与爸爸妈妈一同随着欢快的旋律起舞。随后,家长和孩子投入到运动游园活动,体验“其”心协力、印度飞毯、条条道路通罗马等15项极具异国特色的亲子互动游戏,不仅增进了亲子之间的感情,也让大家进一步了解“一带一路”沿线国家的多样文化。

据了解,今年是小玩国幼儿园成立五周年。小玩国幼儿园负责人斯玉玲表示,此次运动会旨在通过体育竞技的形式,引领孩子们跨越地理界限,探索多元文化的魅力。此外,运动会能够鼓励孩子们在团队竞赛中学会合作,面对挑战时保持坚韧不拔,培养公平竞争、勇于尝试的运动精神,在竞争中,孩子们学会尊重对手,珍惜友谊,将“五湖四海一家亲”的理念深植于心。



家长和孩子随着欢快的旋律起舞。

●中医养生

手脚冰凉怎么办

中医认为,温煦阳气、濡养阴血,才能维持四肢温暖。四肢不温,难以回暖,与“郁”和“虚”有关。例如,阳气虚弱者易受寒邪侵袭,肢体冷感明显,长居室内且活动少者更甚;阴血不足者不能濡养四肢,导致血虚、手足寒凉;脾胃虚弱者消化吸收差,易出现气血生化不足、四肢发冷。

冬季宜进行“日光浴”,背对阳光,温暖背部,温通膀胱经气,30分钟左右为宜,有助于肾中阳气升发。

采用中医外治法。艾灸谷谷、关元、气海、足三里等穴位,可以温经散寒,促进气血运行。背部膀胱经拔罐可以疏通经络,调整阴阳平衡,激发气血运行,常用于气滞血瘀所致的四肢不温。选用艾叶、红花、桂枝等中药煮水泡脚,可以温经通络,改善手脚冰凉等症状。

适当食用牛肉、羊肉、生姜、大蒜等温热性食物,有助于温煦机体阳气,散除寒气。食用黄芪、当归、红枣、桂圆等补气血的食物,能促进气血运行。

有氧运动可促进血液循环,激发机体阳气生发。阳气不足者,还可以尝试太极拳、五禽戏、八段锦等传统养生功法,导引四肢气血运行。

来源:人民日报

天气多变,皮肤出现瘙痒、红疹 齐草堂皮肤病研究所帮您解决皮肤问题

天气忽冷忽热,有些人的皮肤会感到不适,出现瘙痒、红疹。皮肤问题多数由过敏引起的,那么我们应该如何去预防与调养呢?多年来,齐草堂皮肤病研究所在皮肤健康领域有着丰富的经验及服务保障,在多种皮肤问题的调理方面取得突破性的成果,清癣、止痒、皮肤过敏等纯中药制剂获得多项国家认证,其产品不含激素,特色调理方面在全国各地都有着较高的知名度。

皮肤出现问题的原因

引起皮肤问题的主要原因是过敏,过敏的原因虽然比较多,但大致区分为身体接触、吸入或食入过敏源。吸入性过敏源主要有花粉、灰尘、宠物毛发等;食入性过敏源主要有牛奶、海鲜、鸡蛋、酒和一些药物等。

以上几种主要的过敏源称之为外因,与之相对的内因,就是机体免疫力低下,也就是常说的体质不好。加上皮肤干燥、身体代谢变缓,每天体内毒素排出变慢、变少,皮肤表层的保护膜被破坏,容易引起皮肤问题。

皮肤过敏的症状

皮肤过敏的症状有很多,主要特征就是瘙痒难忍。通常情况下,人们会感觉皮肤发干,然后出现瘙痒,而且可以明显看到脱皮现象,越抓挠越严重,还容易起红班,从脸上到颈部,最后可能蔓延全身。也有人表现为眼部周围红肿、流泪、鼻涕多,总是打喷嚏等。

如果发现身体出现以上症状,就要多注意观察,如果症状严重起来,那么要及时寻求调理,以便早日康复。

皮肤过敏的调理

齐草堂药浴开创了“草本浴包+矿物质能量粉”治疗皮肤病的先河,矿物质粉富含1000多种对人体有效的有机物及矿物质,通过表皮吸收,快速调理改善各种皮肤顽疾。其药浴的作用机理,系药物作用于全身肌表、局部患处,并经吸收,循行经络血脉,内达脏腑,由表及里,因而产生效应。

全媒体记者 李红岩