

健康中国委员说

中医康养

中秋养生：养肺润燥

——访全国政协委员杨宇飞

本报记者 陈晶

中秋临近，它是一年秋季的中期，也是气候转换的分界点，这时天气开始明显转凉，早晚温差大，人体新陈代谢减缓，容易出现上呼吸道毛病如感冒、咳嗽，另外，一些人会出现腹泻、便秘、肠胃功能失调等症状。那么，中秋养生应遵循哪些原则呢？

“中秋气候稍凉，空气中普遍缺乏水汽，在饮食上，应少食辛辣、葱、韭菜、蒜等辛辣食物，可以多吃些芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、菠菜、白木耳、梨、鸭肉、乳品等柔润食品，体弱的老人还可以多吃一些米粥来益胃生津。”全国政协委员、中国中医科学院肿瘤学科带头人、西苑医院肿瘤科学术带头人杨宇飞介绍，中秋期间应注意饮食平衡、营养全面、避免偏食，注重补充优质蛋白、维生素等营养素，不宜过量食用寒凉瓜果以免造成腹泻、大便溏稀等症状，也不宜食用辛辣食物以防造成大便秘结等症。

“对于中秋必吃的团圆大餐和月饼而言，更应注意节制和适度，不宜暴饮暴食，否则容易引起食积引发消化不良等胃肠疾病，如急性胃肠炎、胰腺炎等。”杨宇飞强调，月饼是中秋经典美食，但食用不当却会损害健康。月饼中糖和脂肪的比例较高，老年人的消化能力差，过多食用月饼会加重脾胃负担，引起消化不良和腹泻等；婴幼儿因消化系统发育尚不健全，消化器官难以消化过量的高糖、高脂的食品，故也少吃月饼为宜。在食量上，一天食用量不超过一个，每次只吃一小块。对于患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人；患有龋齿的人；患有肥胖病、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病的人而言，也要尽量少吃或不吃月饼。此外，月饼不宜久存，以免

油脂氧化，馅料腐败变质，应仔细阅读生产日期和保质期及储存方法，打开盒子没吃完的月饼，最好用保鲜袋装好，放入冰箱保存，但仍须尽快吃完。

“此时，不少人还会出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥，甚至嘴唇和皮肤有‘起皮’的现象，这是身体在给我们示警了，这表示我们的皮肤严重干燥。”杨宇飞提醒，中秋时节真正干燥的是肺，我们要养肺润燥才能从根本上解决问题。此时，饮食应以防爆燥、滋肾润肺为主，要特别注意水分的补充，多喝水、多吃含胶质与水分的水果。

“中秋期间，人们沉浸在阖家团圆、欢快轻松的气氛之中，尽享美食、纵情娱乐，是心气实的表现。中秋节后，喜悦的心情久久不能平复，之前过度兴奋愉悦与享乐造成了物质和能量的耗损，进而出现无能为力的哀怨和对什么都提不起兴趣、干什么都没劲的漠然，这就称为心理的不应期，也就是心气虚‘喜伤心’的表现。”杨宇飞介绍，恢复心气首先应从饮食上着手，除了恢复到正常规律的饮食习惯，还可以做些清淡又富营养的五行粥（小米、大米、红豆、绿豆和毛豆，把这五种食材放在一起炖煮成粥），有助于身心尽快恢复。

为了节后及时进入工作状态，建议大家节日期间可以提前对后期工作与生活做一个合理的规划与安排；还可以做做家务或参加户外锻炼，让自己的身心调整到一个理想状态。此外，《素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神乃至”要保证充足的睡眠，以弥补节日期间玩乐太过所消耗的精气神，这是调整精神阴阳的重要手段，养精蓄锐才可摆脱负面情绪。

延伸阅读

看标签购月饼

赵霞

中秋在即，各种月饼纷纷上市，除去记忆中味道的传统月饼，有当下时兴的小资口味月饼，有地域特色的风味月饼，还有主打“健康”各类营养元素月饼等，这些看上去名字好听、包装精美的月饼，常常令人目不暇接，驻足忘返。各式各样的月饼，我们如何正确安全选购呢？下面向你介绍选购月饼的几项秘诀。

秘诀一：基本信息不可缺

合格的月饼标签应包括：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者信息（名称、地址、联系方式）、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号、营养成分表等9大项目内容。购买月饼时，要注意查验相关信息是否完整、标示是否清晰，拒绝购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰、掩盖或篡改标示的产品。

秘诀二：营养成分表要细看

除了前面说的食品标签，有的月饼还会提供食品营养标签。营养标签主要包括：表格形式的“营养成分表”，以及解释营养成分水平高低的“营养声称”和解释健康作用的“营养成分功能声称”。其中，营养成分表至少应标出5个要素（能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠）的含量及其每日常所需营养素参考值（NRV）。消费者可根据营养素参考值和自己的身体状况选择食用。对于控制能量和糖分摄入的人群，还要注意查看月饼是无糖或低糖，食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》中规定，“无糖”是指营养成分表中碳水化合物含量≤0.5g/100g，“低糖”是指营养成分表中碳水化合物含量≤5g/100g。而无糖月饼中的甜味来源于添加了低聚糖或甜味剂等物质，大多不会造

成血糖过快升高。但要注意区分“无糖”和“无蔗糖”，“无蔗糖”是指配料中不含蔗糖、白砂糖、绵白糖等，但是不等于不添加其他糖（葡萄糖、果糖、乳糖、麦芽糖等）。所以对于“无蔗糖”月饼，控制血糖的人群不可大意，仍需谨慎购买。

秘诀三：配料顺序有讲究，基本信息不可缺

月饼饼皮主要由小麦粉等谷物粉或植物粉、油、糖等为原料制成，包裹各种馅料，由于品种繁多，制作饼皮和馅料的配料种类也不尽相同。正规渠道销售的月饼，食品添加剂的使用种类和添加量均应按国家标准添加。按照食品安全国家标准要求，食品中使用的所有食品添加剂都必须要在配料表中注明，并按制造或加工食品时的加入量，依从高到低顺序逐一排列，加入量不超过2%的配料可不按照递减顺序排列。

秘诀四：留心月饼生产日期、保质期

正规渠道销售的月饼，包装上会清晰标示生产日期和保质期。选购月饼时，不要购买已过保质期的产品，还要注意查看礼盒及单件食品包装上的标示。国家规定，当同一预包装内含有多个标示了生产日期及保质期的单件预包装食品时，如月饼礼盒中含有多种口味的月饼或同时含有其他食品，其外包装上标示的生产日期应为最早生产的单件食品的生产日期，或外包装形成销售单元的日期，而且外包装上标示的保质期应按最早到期的单件食品的保质期计算；也可在外包装上分别标示各单件食品的生产日期和保质期。

（作者系首都医科大学附属北京积水潭医院营养科副主任医师）

全国政协委员胡盛寿建言慢性病防控：改变生活方式是最有效最经济干预手段

本报融媒体记者 李木元 刘乙潼



“生活方式改善获益优于治疗，生活方式医学可为疾病防治带来事半功倍的效果。比如每天多走500步，后续心血管事件的发生风险降低11%；如采取合适的生活方式医学措施，多达40%~60%的癌症可以预防，糖尿病绝对风险可降低20%。”在近日举行的2024年中国心脏大会开幕式上，全国政协委员、中国工程院院士、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿在会上表示。

不良生活方式是我国心血管疾病高发最主要原因

胡盛寿认为，过去30年我国卫生健康工作成就举世瞩目，医疗可及性和质量指数进步幅度位列中等收入国家首位。1990~2016年，国人期望寿命由67.0岁增至76.4岁，健康期望寿命由59.8岁增至67.9岁，且呈显著上升趋势。

不过他提示，我国心血管疾病发病率、致死率的“拐点”尚未到来，目前全国心血管疾病患者3.3亿，每年约458万人死于心血管病，心血管病患者住院人数和住院费用仍在快速持续增加。此外，人口老龄化加剧和危险因素流行，将进一步促使我国的心血管病负担持续加重。如果考虑血压、总胆固醇、糖尿病上升等因素，我国心血管病事件数将额外增加23%；2010~2030年心血管病事件数增加约2130万，死亡增加约770万。

“不良生活方式是威胁全球和我国居民健康的最主要原因。”胡盛寿表示，世卫组织数据显示，在慢病致病因素中，生活方式占60%。目前我国高血压患者2.45亿，血脂异常患者2亿，超重或肥胖人群2.4亿，吸烟人群3亿，糖尿病患者9000万。“究其原因，就是目前我国居民不良生活方式流行。过去30年我国吸烟所致死亡显著增加；80%的中国居民每日摄入盐多于12.5克；过去20年，男女居民身体活动水平分别下降44%和36%；我国人群肥胖率逐年增加；血脂异常发病率逐年增加，但知晓率仅30%，控制率不足10%。”

生活方式医学是疾病防治的核心和基石

“加强包括心血管病在内的慢性病的防控，必须改变生活方式。与此同时要积极发展生活方式医学。”胡盛寿表示，改变生活方式是最有效最经济的干预手段。国内外多项指南指出，生活方式医学是疾病防治的核心和基石。比如，欧洲心脏病学会心血管病指南强调，预防动脉粥样硬化性心血管疾病最重要的方法是在一生中坚持健康的生活方式。中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南指出，健康的生活方式是预防和管理心血管代谢疾病的基石。

胡盛寿解释说，生活方式医学是现代医学模式“以疾病为中心”向“以健康为中心”、全生命周期关爱的良好体现。生活方式医学有六个支柱，包括健康饮食、规律身体活动、戒烟限酒、压力管理、睡眠管理、社会支持。

方式医学的人员基本上都是过去的体检中心、健康管理中心的人员，由健康生活方式倡导转变到健康生活方式医学还有很大的距离。生活方式医学需要多学科复合型人才，即医学、营养、运动、心理、睡眠、中医学科交叉融合的人才。四是缺乏有效的推广及普及措施，基层实践能力弱。总之，提升基层生活方式医学实践能力是我国面临的重大问题。

会上，胡盛寿发出了普及健康生活方式的行动倡议：一是大力推进“全国健康生活方式”运动。建议政府牵头、多部门合作，社会各界、全民参与，在全社会形成风尚、文化；基于全国爱国卫生运动委员会成功经验，在国家层面制定实施规划方案，协调各部门制定制度。

二是推动公立医院设立生活方式医学科，传递“预防为主，健康生活”的理念，为全国健康生活方式运动提供支持。逐步形成公立医院主导、社会办机构共同参与的我国健康生活方式医学体系，确立公立医院在“从以治病为中心向以健康为中心转变”中，在技术研究、模式探索、人才培养的主导地位。临床医生应具备开具“生活方式处方”的能力。积累生活方式医学的循证依据是公立医院生活方式医学中心的一个很重要的工作。我们要基于中国人群的数据，获取科学、客观的证据，制定中国人的健康生活方式方案和指南，打造生活方式医学研究的中国方案。

三是开设生活方式医学专业，发展学科，培养人才，为专业人才的培养、基层人才的转型提供基础性支撑。在现代医学中，生活方式医学是相对有自然发展规律和专业特色的一门独立学科，是跨学科的新兴医学学科，需要针对我国国情、民情展开更多的系统性研究。在医学院校里设置这样一个专业，无疑会为专业人才的培养、基层人才的转型提供坚实支撑。

四是协同社会力量，促进生活方式医学产业发展。国家正在做大健康产业这块“大蛋糕”，预计到2025年全国健康产业及相关支撑产业的规模将突破30万亿元人民币。当前，无论是推进生活方式医学的全民普及和健康优先发展战略，还是推动解决我国经济结构的调整，生活方式医学产业都是一个重要的话题和领域。

打造生活方式医学研究的中国方案

伴随着国家实施健康优先发展战略，我国生活方式医学迎来快速发展阶段。胡盛寿表示，我国开展生活方式医学有着良好的基础。一方面得益于“治未病”理念的普及，同时也和我国健康管理机构的快速发展有关。“据统计，目前全国31个省级行政区有健康管理（体检）机构7570家，其中民营机构共1313家，占比17%。”

2020年9月，国家心血管病中心成立了首个健康生活方式医学中心，标志着生活方式医学在我国正式落地；2022年12月，华南首家“健康生活方式医学中心”协议签署，2023年6月在南方医科大学深圳医院正式开业；2023年2月，山东首家健康生活方式医学中心成立。“这几家健康生活方式医学中心的成立是生活方式医学概念在中国的发展标志性事件。”胡盛寿表示。

据了解，国家心血管病中心健康生活方式医学中心成立至今，主要从四个方面进行了一些尝试，包括健康教育、健康管理、社区实践以及心脏康复。另外，2022年9月，国家心血管病中心还牵头成立了生活方式医学联盟，目前已有122家单位加入，遍布全国20余个省及直辖市。

第10届中国健康生活方式大会呼吁：为全民构建生命健康防线

本报讯（记者 陈晶）8月29日—30日，由国家卫生健康委医疗应急司指导，中国疾病预防控制中心主办，全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾控中心慢病中心、中国疾控中心营养所共同承办的以“体重管理 人人参与 终身受益”为主题的第10届中国健康生活方式大会在北京举行。大会以加强全民健康生活方式行动交流为目标，希望通过全社会的共同努力，进一步提高健康生活方式的影响力，让更多百姓受益。

“健康生活方式与慢性非传染性疾病防控有密切关系。通过控制中间危险因素，如体重、血压、血糖、血脂和肺功能，可以有效减少慢性疾病的发生风险。”中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石认为，健康促进是系统工程，既要树立科学健康理念，还要兼顾身体健康。健康生活方式的核心内容包括合理饮食、适当身体活动、饮酒限量、不吸烟和心理健康等，而其中的关键是做到“吃动两平衡”。陈君石强调了政策落地的重要性，指出需要进一步完善具体的政策，以促进健康生活方式的普及。他提出，基层医疗卫生机构应当积极参与健康管理，提高全

民对于健康生活方式的意识和健康素质。中国疾病预防控制中心党委副书记周宇辉表示，全民健康生活方式行动已经深入人心，成为我国慢病防控和健康生活方式倡导最具影响力的行动之一，持续推动了我国慢性病防控事业的发展，促进了践行健康文明生活方式的良好氛围逐步形成。提升全民健康素养，促进人民群众养成健康的行为、生活方式，要多用人民群众听得见、听得懂、听得进的途径和方法，普及健康知识和技能，让健康知识深入人心，引导人们树立健康意识，养成良好的行为和生活方式，以降低和消除影响健康的危险因素。

每年9月是全民健康生活方式宣传月，2024年9月1日是第18个“全民健康生活方式日”。与会领导和嘉宾共同启动了2024年全民健康生活方式宣传月活动，发布了涵盖家庭、社区、工作、学校、就医、就餐、运动和交通出行等不同场景健康生活方式核心要点（2024），并向社区居民、健康生活方式指导员和行业代表赠送了体重管理工具包，呼吁公众主动践行健康生活方式，做好体重管理，保持健康体重，共享健康生活。



护理专家工作坊下基层

日前，广西柳州市护理质量控制中心举办“护助连心 质重笃行”医疗质量提升专项行动——基层护理人员质量管理能力提升培训班，以专家工作坊的方式对来自融水苗族自治县和融安县的200多名基层护理人员进行了培训，以进一步提高基层医院护理服务质量，提升人民群众就医满意度。龙涛 摄

健康资讯

国家卫生健康委明确：

本科规培合格可获医学硕士学位

本报讯（记者 陈晶）日前，国家卫生健康委在《对十四届全国人大二次会议第2782号建议的答复》（以下简称《答复》）中明确提出，要进一步加强我国青年医师培养，尤其是在提高规培医生薪酬、待遇，保障其职业发展方面。住院医师是所有医学生正式进入医院的第一岗位，而规范化培养则是医学生成为一名合格医生的必经阶段，在医学教育体系中扮演着至关重要的角色。但是长期以来，由于薪酬待遇较低，规培医生面临着巨大的生活压力和心理负担，这不仅影响了他们的生活质量，也对他们的职业发展造成了一定的不利影响。为了解决这一问题，国家卫生健康委在《答复》中提出了一系列举措：一是加强政策保障。二是保障财政投入。三是狠抓待遇落实。四是切实提高高培水平。五是狠抓基地质量建设。同时，完善规培评价体系，包括教学过程管理、教学绩效考核机制等。

《答复》指出，国家卫生健康委推

图说健康



护理专家工作坊下基层

日前，广西柳州市护理质量控制中心举办“护助连心 质重笃行”医疗质量提升专项行动——基层护理人员质量管理能力提升培训班，以专家工作坊的方式对来自融水苗族自治县和融安县的200多名基层护理人员进行了培训，以进一步提高基层医院护理服务质量，提升人民群众就医满意度。龙涛 摄