

吃“小鸟餐”，跳健身操……中国家庭掀起健康新风尚

“碳水不够水果来凑，谷物轮换通畅通道，少盐少糖年轻美貌，蛋白常在身体体壮……”这是北京“80后”上班族张卓冉的家庭饮食观。在她看来，养成健康的饮食习惯，让愉快的每一天从健康早餐启程，如此，才会有愉快的人生。

家庭是人生温暖的港湾，良好的家风是精神成长的沃土。在5月15日国际家庭日来临之际，记者采访了解到，追求健康日益成为新时代的家风。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出，倡导每个人是自己健康第一责任人的理念，激发居民热爱健康、追求健康的热情，养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

小家健康，关乎国家安康。为了让家庭吃得健康，中国计划生育协会联合相关部门开展“孕妈萌宝小鸟餐”优秀案例征集活动，倡导妇幼营养“小鸟餐”，发动广大孕产妇和婴幼儿家庭行动起来，践行优生优育科学理念，注重食品安全与合理膳食，厉行节约、反对浪费。

奶香南瓜条、鸡肉蔬菜蛋饼、多彩小米粥……营养均衡、节约精致的创意“小鸟餐”受到网友追捧。2021年两期“全民食尚小鸟餐”主题直播活动共吸引超过120万人在线观看，“小鸟餐”微博话题登上热搜，互动阅读量近6000万。

像“小鸟餐”一样，许多新的健康饮食习惯正在中国家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配三餐营养，被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的

“标配”。

人均每日食盐摄入量不高于5克，成人日均食用油摄入量不高于25克至30克……山东省平阴县畜牧事业发展服务中心职工田琳琳对这些健康知识熟稔于心。她自学健康管理师课程，不仅向家人传递健康理念，还将所学用于烹饪，改善家人的营养状况。

“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。用可穿戴设备监测心率等健康指标，跳“刘畊宏”健身操或做亲子瑜伽，打造干净整洁的房间和庭院……中国家庭追求健康的方式日益多样和时尚。

“腰间的肥肉咔咔掉，人鱼线、马甲线我想要！”伴着动感的音乐和富有激情的解说，被称为“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的年轻人，把居家跳操健身当成了日常必修课。

如今，追求健康已成为许多家庭的自觉。国家卫生健康委员会规划发展与信息化司司长毛群安近日在国家卫健委新闻发布会上介绍，我国经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%，居民健康素养水平达到23.15%。而家庭健康风貌的改变，得益于系列家庭健康促进举措的推动。

2019年，国务院印发文件，在全国推动实施健康中国行动，组织开展健康知识普及、合理膳食、全民健身等15个专项行动，全方位采取有效干预措施，大力倡导健康文明生活方式，着力提升全民健康素养。

近年来，中国计生协联合多部门在全国开展家庭健康促进行动，加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年人的健康指导和服务；围

绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面，每年在全国开展形式多样的家庭健康主题推进活动，仅2021年的8万余场活动就吸引了5200多万人参与。

未来，如何帮助更多家庭成员做好自己健康的“第一责任人”？在湖南等地，一个新“职业”正在“上线”。

“家庭健康指导员每周上午到家帮我测血糖、血压，做背部按摩，帮我解决了好多病痛问题。”湖南省长沙市开福区四方坪街道科大景园社区73岁的张艺欣说。

据了解，中国计生协家庭健康促进试点项目落户湖南两年以来，全省已打造县、乡、村三级家庭健康服务场所8000多个，培训发展了2万多名家庭健康指导员。

每个村(居)至少培养一名家庭健康指导员，每个家庭培养一名健康“明白人”，搭建起健康知识进入家庭的“桥梁”；在长沙一些地方，家庭健康服务中心、健康小屋、健康指导站等家庭健康服务场所正逐步构建起“15分钟健康服务圈”。

“我国是拥有14亿人口的大国，家庭数量超过4.9亿户，家庭在个人健康行为养成和优良文化传承方面发挥着重要作用。”中国计生协副秘书长何翔表示，中国计生协将继续探索促进家庭健康的经验做法，丰富家庭健康主题推进活动形式，提升家庭健康意识和健康素养，努力为健康中国建设做出更大贡献。

(新华社记者 田晓航)



想做“刘畊宏女孩”，这些膳食营养你得了解！

崔峰峰

最近刘畊宏健身操在网络上掀起一片热潮，很多女孩也被称为“刘畊宏女孩”，俗话说“三分练七分吃”，在做“刘畊宏女孩”或健身运动前，这些膳食营养建议你得知道。

适时补充水分和矿物质。运动期间或运动结束后适量补充水分，尤其是在运动前建议补充200—300毫升的水。运动期间或运动结束后也应该少量多次的补充水分，每次控制在200—300毫升左右。不建议或者应该避免运动时(包括运动阶段和结束后)一次性大量饮水。大量饮水后，会造成肠胃短时间内大量聚集水分，会引起肠胃产生沉重闷胀感，同时也会影响呼吸和膈肌活动，影响心肺功能和增加心脏负担。一次性大量补水会引起血液中的血容量快速增加，稀释血液，导致渗透压降低，引起细胞内的物质离子紊乱，严重时会引起细胞水肿，轻则使人头晕、呕吐或产生幻觉等“水中毒”症状，重则使人昏迷、呼吸暂停乃至死亡。另外，在运动过程中体内内环境变化较大，通常会大量出汗，适时补充钾、钙、铁、钠等矿物质能够有效中和和运动产生的乳酸、丙酮酸等代谢性酸性物质，同时还能参与神经兴奋调节和缓解运动后的疲劳感。在中高强度或大量运动后可以选择低浓度盐糖水或运动型功能性饮料进行水分和矿物质补充。

日常运动的膳食建议多摄入植物性食物或碱性食物，如深色蔬菜、水果、粗杂粮等食物。

吃动平衡，适量适度。根据世界卫生组织和中国营养学会的建议，成人最好每周至少进行150分钟的中等强度身体活动或75分钟的高强度身体活动。每个人的运动强度和习惯不同，且有一部分人群不适合做高强度运动，因此在跟随刘畊宏做运动前一定要合理的自我评估，看自身是否适合跟随该项运动或运动。

很多人在观看刘畊宏直播时觉得运动强度不是很大，但是实际跟随该项运动或运动后才发现难以持续。选择合适的运动时长和运动强度是任何健康运动的前提，如何识别运动强度呢？营养学上常用自觉疲劳度、最大心率和最大耗氧量等专业指标进行判断，但是日常生活中我们可以根据运动时的心率、呼吸频率、语言的流畅程度、出汗量以及疲劳感等方面来综合判断运动强度。

良好的运动强度应该是身体出汗、饮食、睡眠、心理得到改善，运动过量则会食欲下降，出现失眠、多梦、浑身肌肉酸痛或其他不良症状。一般来说，健康成年人的运动强度可以分为高中低三类。较低强度运动时身体轻微发热，可正常对话、唱歌，心率、呼吸没有明显增快，心率小于100次每分钟，微微出汗或几乎不出汗，肌肉没有明显疲劳感，运动结束后第二天不会出现劳累感。中等强度运动时说话会轻度气喘，呼吸较急促，无法唱歌，心率、呼吸明显加快，出少量汗，肌肉感到轻度疲劳，心率在100—140次每分钟，这是比较适合健康成人的运动强度。高强度或剧烈强度运动时呼吸急促，不能用语言交谈，无法连续说话，心率、呼吸频率和血压增加幅度较大，大汗淋漓，肌肉有明显的疲劳感，心率超过140次每分钟，感觉气喘吁吁。一般除非专业人士或在专业人士指导下，不建议长时间进行高强度或剧烈运动。

运动中有一个“运动开窗理论——高强度或剧烈运动会降低抵抗力”。有数据研究表明，超过90分钟的高强度或剧烈运动，会让运动者的免疫力降低15%—70%。上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科医师周剑平2017年在《健康时报》刊文指出，高强度的体能锻炼后可能造成运动性横纹肌溶解，特别是在潮湿、闷热的环境下，由于超负荷高强度运动而产生的横纹肌溶解。典型的临床特征为肌肉酸痛、乏力和尿色加深，而此类疾病如不及时处理可发展为急性肾衰竭甚至多器官功能障碍。因此，应该科学的运动应该是吃动平衡、适量适度，结合自身的身体情况合理安排运动强度和计划，做好运动前热身和拉伸活动，加强适应性训练，不宜在阳光直射、高温、高温环境下进行高强度或剧烈运动。

足量补充主食，保障碳水的摄入。有一句话叫“运动是良药”。有数据研究证明，在运动时大脑会分泌一些神经递质，尤其是当肌肉中的葡萄糖(肌糖原)被快速消耗时，大脑就会分泌能够使人感觉快乐、保持兴奋的内啡肽、多巴胺、儿茶酚胺等物质。而主食中含有大量的碳水化合物，碳水是人体能量最直接、最经济的来源，大脑中的能量绝大部分都是由碳水化合物(葡萄糖)提供。因此保障足量

的主食不仅可以补充运动结束后的能量消耗，还可以刺激胰岛素的分泌减少肌肉蛋白质的分解，适量补充碳水化合物可以促进肌肉中的肌糖原和肌肉蛋白质的合成。同时，碳水化合物具有延缓中枢性疲劳、防止过多酮体生成、节约蛋白质等作用，还可以有效提高运动耐力，运动期间建议选择选择足量的主食，保障足量碳水化合物的摄入，推荐采取粗细搭配的方式，比如粗杂粮、蔬菜水果等食物混合搭配。

合理补充优质蛋白质。蛋白质是细胞修复和遗传的主要物质，也是人体运动系统—肌肉的组成成分，摄入适当的优质蛋白质可以及时修复运动过程中的肌肉损伤，蛋白质缺乏也会影响运动过程中肌肉收缩，另外蛋白质及其水解生成的氨基酸具有延缓和减轻运动性疲劳的作用，因此合理的补充蛋白质，是运动营养必不可少的工作。常见的优质蛋白主要来源于动物性食物和大豆类，比如肉禽类、蛋类、奶制品和大豆制品。根据新版《中国居民膳食指南(2022)》建议每天摄入300—500克的奶制品、大豆及坚果25—35克。同时也要注意蛋白质摄入量过量会对肾脏造成负担。18岁以上的成年人每天推荐蛋白质摄入量男性为65克，女性为55克。而一个鸡蛋(中等大小，按照标准份算50克计)大约含有7克蛋白质，所以每天摄入一个鸡蛋时不建议抛弃蛋黄。

适量补充维生素，尤其是B族维生素。运动饮食应该保持食物多样化，推荐多摄入富含维生素C、B族维生素的新鲜蔬菜、全谷物类食物。新版《中国居民膳食指南(2022)》中建议每天12种、每周25种以上的食物，多选用深色蔬菜，动物性食物当中的矿物质的吸收利用率较高，建议每周适量补充鱼虾肉禽类。运动会分解体内的糖原，造成乳酸等物质增加，同时脂肪分解产生的酸性代谢产物容易导致运动性疲劳，降低运动的耐力。B族维生素能够参与机体中的神经调节机制，增加维生素的摄入，如B族维生素、维生素C、维生素E等能够中和代谢性酸性物质，减少运动疲劳，延长运动持久力。

(作者系安康市营养学会秘书长、高级公共营养师)

产教融合牵动匠心 科技赋能引梦前行



5月1日，新修订的职业教育法正式实施。我国已建成世界上规模最大的职业教育体系，目前共有职业学校1.13万所，在校生超过3000万人。随着我国进入新的发展阶段，产业升级和经济结构调整不断加快，各行各业对技术技能人才的需求越来越紧迫，职业教育重要地位和作用越来越凸显。图为西安铁路职业技术学院学生在实训基地实习。

新华社记者 李一博 摄

轻食：自律饮食文化的背后是对健康的探索

张鑫

随着经济社会的日新月异，饮食的变迁也衍生出很多的方式。近年来，轻食概念、地中海式膳食、低碳饮食等饮食方法吸引了很多人目光。轻食概念一经推出，就受到了追捧和大众推崇。

轻食最早来自欧洲，当地人的午餐大多是简便又快捷的，只要满足果腹需求即可。简单地说，轻食就是提倡在一定的热量限制内，尽量选择饱腹感强的食物。核心是含糖量少的饮食，主要以摄入更多的水果、蔬菜、坚果、种子类、豆类、高纤维、必需脂肪酸、优质蛋白以及营养素，同时减少摄入饱和脂肪、反式脂肪、精制碳水化合物；也指少油、少盐、少糖、少调料、少复杂烹饪，不给身体造成负担的饮食方法。随着时代的发展，轻食已成为更符合现代人生活需要的健康饮食，既简单又健康，既均衡又适量，因此，得到更多崇尚健康人群的追捧。

“轻食”是一种健康又自律的饮食文化，经常使用全谷杂粮、新鲜蔬菜水果、新鲜水产品等。它的烹调方法更常采用生食、蒸、焯、烤等方法，避免油炸、油炸和爆炒。“轻食”不是一种特定的食物，而是任意食物的一种形态，轻的不只是菜品，是食用者的无负担、无压力、营养、享受、美味，是美食的一部分，不仅健康，还是一种积极阳光的生活态度。

轻食的核心不是偏食，也不是限制饮食，更不是素食。它是一种在全营养下的营养结构更合理，在选择食物上、在数量上、进食规律上、烹饪手法上更自律的一种饮食文化。这与2022年全民营养周的主题完全契合：会烹会选、会识标签。因此，轻食需要更多的学习营养健康知识、学会更营养的健康烹饪方法、学会选择优质营养食物原材料。

轻食有利于“三高”慢病的康复与调理。

但是也需要进行全面健康评估后对食谱进行科学规划来实施，同时轻食实施需要动态调整，不能刻意或者过度追求。必须与身体营养平衡相吻合，以健康为核心的饮食调节才是正确的。

轻食者首先要进行全面的了解轻食营养知识，了解轻食的核心以及这种文化自律的特点，还有就是自身的身体健康数据的评估，然后进行合理性的搭配食材，进行科学的烹饪，尽最大的保留食材的原味和新鲜，同时，还需要对这种饮食的坚持，没有坚持，一定会没有结果。轻食就是饮食的自律，当我们面对和选择轻食，在很大程度上就是拒绝常规的美食，这也是一个巨大的挑战。

所以，“轻食”也是一种意志力的体现，践行落实是关键，营养搭配要做好，烹饪技能要全面，学会选择食材是重点。

(作者系市营养学会副理事长)