

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，谷物轮换通肠道，少盐少糖年轻美貌，蛋白常在身强体壮……”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，成人人均每日食用油摄入量不高于25克至30克……山东省平阴县畜牧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”的年轻人们，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，目前，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一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家园社区73岁的张芝欣说。

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，该省已打造县、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。

（据新华社北京5月15日电）

图片新闻



近日，汇川区大连路街道成都路社区联合汇川区第一卫生服务中心开展“关爱老年人、健康进社区”活动，为辖区内65岁以上老年人免费体检，帮助提高居民的保健意识。（记者 张婷 摄）



连日来，新蒲新区新中街道以新时代文明实践站为载体，积极开展家庭教育宣传活动，推动《家庭教育促进法》走进千家万户，形成群众知晓、重视、参与的良好社会氛围。（记者 张婷 摄）



汇川区高坪街道党工委整合辖区各企业力量，与汇川农商银行党委协同合作，打造“党建+普惠金融”共建示范点，满足当地居民小额取款、助农转账、消费结算、代理缴费、政务服务、信息咨询等需求。（记者 一丁 摄）



连日来，湄潭县公安局围绕“与民同心、为您守护”主题，组织开展打击和防范经济犯罪宣传活动，向群众传授防范非法集资、传销、合同诈骗等知识，提高他们的防范意识。（记者 王秦龙 摄）



近日，凤冈县健跑协会会员来到龙泉街道西山村黄家寨组黄大明家慰问。黄大明母亲双目失明，妻子瘫痪，全家靠低保生活。当天，他收到来自社会的3000元捐资和价值2000元的物资。图为会员们在他家安装患者使用的升降床。（陈昌霖 摄）

医疗资讯

遵义医科大学附属医院开展内镜下逆行阑尾炎治疗术

本报讯（记者 吴杰 徐茂豪）近日，记者从遵义医科大学附属医院获悉，该院内镜科成功为一位阑尾炎并粪石嵌顿患者开展了内镜下逆行阑尾炎治疗术，过程顺利，患者术后恢复良好。

据了解，患者半个月前因腹痛到遵义医科大学附属医院就

诊，经检查，初步诊断为急性阑尾炎并阑尾粪石嵌顿。

“诊断明确后，接诊医生介绍阑尾炎可以进行外科手术切除或保守治疗，但患者不愿意手术切除治疗，又怕药物保守治疗后阑尾炎容易复发。”该院内镜科副主任谢睿了解情况后，向患者介绍

了内镜下逆行阑尾炎治疗术，可以在保留阑尾的情况下治疗阑尾炎，而且复发率相比较传统的药物保守治疗明显降低。

据该院内镜科主任庾必光介绍，内镜下逆行阑尾炎治疗术属于一种新型治疗急性阑尾炎的微创方法，应用结肠镜经肛门到达

回盲部找到阑尾开口，应用导丝、导管、取石球囊、塑料支架等解除阑尾腔梗阻，从而达到治疗急性阑尾炎的目的。

经患者家属同意，该科成功为患者进行内镜下逆行阑尾炎治疗术，术后患者明显好转，经过抗炎治疗后顺利出院。

贵州航天医院开展可治愈性高血压免费筛查

面向全市高血压患者，共有300个名额

本报讯（记者 吴杰 徐茂豪）近日，记者从贵州航天医院获悉，全市高血压患者可通过贵州航天医院微信公众号报名登记，到该院进行可治愈性高血压免费筛查。

据该院名誉副院长褚靖介绍，高血压是一种常见的慢性病，

严重危害群众身体健康。判断高血压病因可分为两种，一种是原发性高血压，病因不明，需要长期服药治疗；另一种是继发性高血压，如果能将其病因去除，高血压就可以实现治愈。

其中，原醛症是继发性高血压中重要的一种。以前由于医

学技术的限制，被误认为是罕见病，严重被漏诊，从而导致这类患者心梗的发病危险增加6.5倍，脑梗的发病风险增加4倍，房颤的发病风险增加12倍，成为危害群众身体健康的隐形杀手。

“珠海市人民医院派出专业人员到贵州航天医院，进行团队

式帮扶，联合7个科室成立高血压MDT诊疗团队，开展了最新的化学发光法检测肾素浓度技术，大力发展可治愈性高血压的精准筛查和诊疗工作。”褚靖介绍，本次筛查名额共有300个，有需要的患者可以每周二、每周四到贵州航天医院可治愈高血压门诊登记。

赤水司法局

为社区矫正对象圆求学梦

本报讯（记者 杨义霞）“我一定要努力学习，回报社会。”近日，赤水市一未成年社区矫正对象陈某来到赤水市司法局，向该局的社区矫正工作人员表示感谢。

陈某是赤水市司法局元厚司法所辖区内在册未成年社区矫正对象。今年初，陈某在司法所进行思

想汇报时，表达自己想继续求学的愿望，获得上级部门的大力支持。

3月，陈某被某技术学院录取。入学后一段时间，校方得知他是社区矫正对象后，欲将其劝退。得知此信息后，陈某向元厚司法所工作人员寻求帮助。赤水市司法局获悉后，相关领导带着社区矫正

工作人员来到学校了解情况，商讨解决办法。

在学校，社区矫正工作人员将《中华人民共和国教育法》《社区矫正法》《未成年人保护法》等法律法规中保障和支持未成年社区矫正对象接受教育的条款逐一列举，并进行解读。经协调，学校同意陈某

继续就读，并承诺按照相关法律规定，保护其隐私。

近年来，赤水市司法局秉承“以人为本，依法管控”的监管理念，遵循“教育为主、惩罚为辅”的工作方针，将精准矫治和人文关怀相结合，切实保障未成年社区矫正对象的合法权利。

健康解码

生吃白糖等于吃螨虫？

存储方式是关键

夏天来了，糖拌西红柿是不少人家中餐桌的必备凉菜。然而，最近网络流传一个“白糖会生螨虫”的“理论”，称生吃滋生了螨虫的白糖后，螨虫就会进入人体引起急性胃肠炎。

对此，科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，商品化的白糖不太可能有螨虫，但家庭食用白糖还是要科学合理妥善保存。

“自然界存在数万种螨虫，其中有不少可以引起人类疾病，例如肺螨病、肌螨病、尿螨病、面部螨病等。”钟凯介绍说，吃了被螨虫污染

的食物可以引起肠螨病，能够入侵消化道的螨虫包括粉螨、果螨、甜食螨、麦食螨等。它们可以寄生于肠腔或肠壁，刺激肠壁引起炎症反应，同时螨虫还会产生过敏反应导致肠道不适，常见症状是腹痛、腹泻、脓血便、腹部不适、乏力和精神不振等。

钟凯表示，由于科学界对肠螨病的研究并不多，因此临床上容易漏诊或误诊。比如，诊断为过敏性肠炎、慢性肠炎、肠易激综合征、阿米巴痢疾、盆腔炎等，总的误诊率可以达到60%。

哪些食物容易滋生螨虫？据介绍，部分肠螨病患者有喜欢吃果脯、蜜饯和柿饼或喜欢中药泡水喝（比如甘草、胖大海）的习惯。一项肠螨症患者的家庭调查也发现，中药材是最容易滋生螨虫的食物，但腊肉、红糖、白糖等食物也可以被污染。

检疫部门曾从古巴等地进口的原糖中发现甜果螨、粗脚粉螨等螨虫污染，有些临床研究也发现肠螨病可能和食糖有关，但商品化的白糖不太可能有螨虫。

“制糖工艺通常包括高温加热、真空蒸发、干燥等工艺，这些环

境螨虫不喜欢；根据国家规定，包括原糖在内的各种食糖均不得检出螨虫，因此正规产品不用担心这个问题，关键在于你在家如何存储食物，例如阴凉、避光、干燥等；其次，食物不要囤积过多，开封的食品需要及时分装或密封，防止虫鼠光临；最后，如果白糖或红糖出现明显受潮、异味、变色等情况，就不要生吃了。”（据新华网）