

在烟火日常中促进健康膳食

“健康食堂”“健康餐厅”“健康家庭餐桌”是传播和践行健康膳食理念的重要载体。各机关、学校、企业可将专业营养知识转化为职工、居民可感知、可参与的实际行动，从保障一餐一饭的营养搭配、健康饮食做起，在烟火日常中促进健康膳食理念落地，让“吃得饱”转向“吃得好”“吃得营养健康”。

□张暄(媒体人)

近日，浙江省丽水市中医医院的职工们吃上了院内的药膳轻食套餐。该院膳食科将黄精、黄芪、玉竹、紫苏等药食同源的中药材融入减脂餐，为职

工及家庭健康饮食带来新选择，为健康膳食理念找到一个更有烟火气的践行方式。

近年来，我国居民整体营养状况明显改善，但膳食结构仍存在不合理之处，主要表现为人均烹调油、盐的摄入量偏高，奶类、大豆制品以及蔬菜水

果的摄入量不足。与之相对应的是，居民超重肥胖问题不断凸显。聚焦实施健康中国战略和满足健康饮食个体需求，以《“健康饮食、合理膳食”核心信息》为指引，机关、学校、企业积极推进“健康食堂”建设，社会餐厅采用健康烹饪方式，家庭践行健康膳食理念，各类探索实践正促进“食物多样、合理搭配，吃动平衡、健康体重”等理念融入居民生活日常。

“健康食堂”“健康餐厅”“健康家庭餐桌”是传播和践行健康膳食理念的重要载体。近年来，许多机关、企业成立膳食管理小组，联合营养师精心设计食谱，为职工提供营养均衡的餐食。有的学校通过举办营养健康知识竞赛、“小厨师体验日”“健康饮食小标

兵”评选等活动，在潜移默化中培养学生良好的膳食行为和习惯。一些餐厅用清蒸、白灼、低温慢煮代替油炸煎炒，保留食材本味与营养。同时，通过墙面健康标语、餐桌科普手册、电子屏动画等形式，将科学膳食知识宣传融入顾客用餐全过程。许多家长向孩子传授健康膳食知识，培养孩子不挑食、不偏食的习惯。

然而，健康膳食推广仍面临一些挑战。例如，外卖、加工食品因便捷性广受消费者青睐，健康餐食常被认为口味寡淡、缺乏饱腹感而不被选择；偏远地区缺乏专业营养师，老年人、留守儿童等群体难以获取科学膳食知识。要改变这一现状，仍需构建多方协同机制，加快推进健康食堂、健康

餐厅建设，努力在“减盐量、减油量、减添加”与“保风味、保文化、保营养”间找到平衡。

千学不如一看，千看不如一练。以丽水市中医医院的探索为借鉴，各机关、学校、企业可将专业营养知识转化为职工、居民可感知、可参与的实际行动。例如，设立营养咨询点，提供“一对一”膳食评估服务；设置“营养食谱展示台”，陈列常见一日三餐模型，方便大家参照；推出“营养示范餐”，由营养师推荐标准化食谱等。如此，“健康食堂”“健康餐厅”“健康家庭餐桌”联动，从保障一餐一饭的营养搭配、健康饮食做起，在烟火日常中促进健康膳食理念落地，让“吃得饱”转向“吃得好”“吃得营养健康”。

隔时间等。

当前，一些厂商人员在社交平台故意制造健康焦虑，进而推销相关健康产品。穿戴类电子产品虽是一种便捷的健康监测工具，但不能成为戴在消费者头上的健康“紧箍”。消费者要小心不被刻意制造焦虑的行为“牵着鼻子走”，如此才能趋利避害，让穿戴类电子产品成为健康生活的得力助手，而不是焦虑的新源头。

莫让健康数据带来健康焦虑

□唐传艳(医生)

眼下，不少人习惯通过一些穿戴类电子产品追踪自己的健康数据。当健康数据被量化，一个新问题也随之而来：你是多了一位生活中的贴心助手，还是被健康焦虑绑架了？

穿戴类电子产品确实发挥了诸多

积极作用。比如，智能手表的睡眠监测功能可以让使用者初步了解自己的睡眠情况；持续血糖监测仪能实时预警低血糖风险；对高血压人群而言，智能手表可捕捉血压异常波动；健身爱好者则可利用运动手环记录心率，指导科学训练。这些穿戴类电子产品让健康管理变得更加科学，并大幅提升健康管理的便利性，使穿戴者能够随

时随地知晓一些身体健康指标。

然而，不当使用和过度关注健康数据也会带来不少麻烦。有人因血脂率波动，连续一周节食；有人因为血糖的些许数据波动，吃东西时过分谨慎。此外，将健康数据和躯体疾病过度关联，会让人的神经系统长期紧张，可能引发失眠、消化不良等健康问题，甚至导致焦虑等问题。

理性使用穿戴类电子产品，方能避免引发健康焦虑。使用者可设定数据查看的时间，或每天固定时段记录关键指标，用趋势观察替代随时“盯梢”。在技术层面，设备厂商应优化数据呈现的方式，并增加专业解读功能，避免用户曲解数据。穿戴类电子产品也可推出“防沉迷”系统，限定数据查询次数或延长查询间



行业纵论

回应现实需求，推进老年友好型社区建设

□赵星月(媒体人)

随着人口老龄化进程加快、程度加深，使老年人“活得久、活得好”，成为政策制定的出发点。全国示范性老年友好型社区创建工作已开展近5年时间，全国老龄办近日印发《全国示范性老年友好型社区创建指引(2025年)》，使这项工作方向更明确、路径更清晰。

“示范性”创建须分类施策，着眼于解决城乡发展差距、城乡老年人需求差异等现实问题。《创建指引》此次明确划分“城镇社区”与“农村社区”，并分别提出7个方面的创建标准。从具体创建标准来看，城镇社区强调在既有设施基础上“提品质”，而农村社区更多聚焦于“保底线”。

比如，在出行设施完善便捷方面，城镇社区鼓励加强住宅公共设施无障碍改造，而农村社区优先保障对村主干道道路进行硬化处理，修缮破损路，整治低洼路。

再如，在基本公共服务便利可及方面，城镇社区强调“外部服务嵌入社区”，通过开展协议合作，推动医养结合、社会工作服务等常态化提供；而农村社区更注重“调动内部资源”，依靠村医、幸福院、邻里互助点等把相关服

务“在家门口”做实。

“示范性”创建须由基本生活保障拓展至满足精神文化、心理慰藉等多个维度。伴随晚年生活从“养老”向“享老”过渡，在《创建指引》中，无论是鼓励老年人参与基层治理和社会服务，建立老年组织和文体团队，还是提倡为再就业老年人提供岗位技能培训和实用技术培训，均体现出对老年人“完整生活需求”的深刻理解，也引导社区在健全硬件设施的同时关注老年群体的精神需求，丰富软性服务内容。

“示范性”创建须将“老年人满意度”作为评判的重要依据。评价惠老措施“优不优”，关键看老年人是否可感可及。《创建指引》要求把老年群众支持力度、参与广度、满意程度作为创建重要内容。这种导向的转变不只是单一指标的变化，更是治理理念的进步，也提示社区应当动态调整服务内容和服务方式，确保供需适配，把惠老服务做到老年人心坎上。

全国示范性老年友好型社区不应只是少数社区的“荣誉标签”，更应成为普遍可及的民生工程。推动“老年友好”照进每一处院落、每一户家庭，需要基层治理能力、跨部门协作水平、社区群众参与热情等同步提高。

党建引领 文化聚力

以“江湾文化”软实力驱动医院硬发展

□吕炜

广西壮族自治区职业病防治研究院(广西壮族自治区工人医院)坐落在美丽的邕江湾畔，具有深厚的红色文化底蕴。作为三级甲等职业病专科医院，医院设有33个临床医技科室，并增设广西中毒急救中心、广西化学物质毒性检测所、广西核辐射事故医学应急中心等牌子，不但具备综合医疗服务能力，拥有“一锤定音”的毒物检测技术，“一招救命”的中毒急救能力，而且还是自治区卫生健康委指定的储备特效解毒药品医疗机构。近年来，医院坚持党建引领铸魂，不断擦亮具有地理特色的“江湾文化”名片，以文化软实力驱动医院硬发展。

党建引领铸魂根基

医院坚持用党的创新理论武装头

脑，夯实文化建设的理论基础，确保“江湾文化”站到政治高位、融到业务一线、做到群众身边，开创了文化建设新局面。

医院秉承先辈坚定无畏的革命信念和战斗精神，确定“关爱 责任 创新 奉献”八字院训，制定全院干部职工共同遵循的行为准则。医院自主研发“江湾党建”信息平台，在全院开展“学思想，强素质；学制度，强服务；学业务，强发展”应知应会学习大练兵行动，以学促干，营造比学赶超、竞进有为的良好氛围，在医院营造浓厚的“江湾学风”，以红色文化铸就“江湾文化”的根与魂。

医院把党建与业务工作同安排、同部署，深化“一支部一主题一品牌”创建工作，突出技术创新、改善服务、守护健康等方面的文化内涵，通过党建引领、文化赋能，促进了医疗、教学、科研、管理的融合互促。

医院积极建设邕江湾“树文化”健康园，31个党支部分别认领1棵树并

挂牌。推动“我为群众办实事”活动走深走实，带领干部职工进机关、进企业、进学校、进社区、进乡村、进家庭，开展传统文化宣传、义诊、健康科普等服务，如大树般扎根基层。医院常态化开展关心关爱患者活动，打造医院“家文化”，提出让患者“到院如家”，倡导职工“爱院如家”，致力于提升患者的就医体验和满意度，增强职工的归属感和责任感。

虚功实做强阵地

医院充分利用走廊、过道等空间，在环境设计中融入文化元素，构建起“三廊一厅一园一馆”文化空间。

“三廊”用于展示医院党建文化和党风廉政建设成果以及健康科普内容；“一厅”用于展示医院的发展历程及整体概况；“一园”即邕江湾“树文化”健康园；“一馆”即医院打造的职业健康体验馆，以实物、实操和虚拟现实技术体

验为载体，让知识传播看得见、摸得着，便于公众详细了解职业病防治知识。

传递价值拓内涵

医院以人文关怀为核心，在更高层次、更广视野扩充“江湾文化”的内涵，传递职业病防治和医疗服务价值。一是下好“先手棋”。申报“邕江湾健康科普大讲堂”商标注册，保护地理标志品牌价值。

二是布阵“主力军”。建成“江湾”科普专家库，组建“江湾”青年科普服务队、职业健康志愿服务队；推出二十四节气系列科普视频，依托“邕江湾健康科普大讲堂”“两微两号一官网”“江湾直播间”，以线上视频推文、线下义诊讲座等形式，开展职业健康知识科普。医院还为平陆运河、南宁市轨道交通建设者开设“职业健康微课堂”，至今已举办讲座20余场，职业健康知识直播收看量达到近3万人次。

盲人刷脸



近日，据媒体报道，江苏省扬州市的一名盲人管先生在某运营商营业厅办理手机卡时，因眼球缺失无法完成眨眼动作，导致通不过刷脸验证，无奈之下，只能以亲属的名义开通手机卡。在享受技术带来的便利时，人们也不能忽视那些因生理缺陷等原因而无法适应技术升级的特殊群体。对于盲人、人脸烧伤患者、脑瘫患者、面瘫患者等特殊群体而言，刷脸认证往往是难以跨越的障碍。强制要求他们完成人脸识别，否则不予办理相关业务，这不仅缺乏人文关怀，更是一种变相歧视，侵犯了他们平等享受公共服务和参与社会生活的合法权益。

沈海涛绘

国产创新药可显著改善体重及心血管代谢指标

本报讯 (记者崔芳 特约记者钟艳宇)由北京大学人民医院纪立农教授团队牵头开展的全球首款申报上市的胰高血糖素(GCG)/胰高血糖素样肽-1(GLP-1)双受体激动剂——玛仕度肽在我国超重或肥胖受试者中的Ⅲ期临床研究结果显示，玛仕度肽可显著改善受试者体重及全面的心血管代谢指标。5月25日，相关研究论文在国际期刊《新英格兰医学杂志》在线发表。

玛仕度肽由国内创新药企研发。该研究是一项低剂量玛仕度肽的减重注册临床研究，共入组610名肥胖或超重并伴有至少一种肥胖相关并发症(如糖尿病前期、高血压、血脂异常、负重关节疼痛等)的18~75岁受试者。受试者被随机分配至玛仕度肽4毫克、6毫克组或安慰剂组，接受每周一次皮下注射给药，持续48周。

统计结果显示，在第32周时，玛仕度肽4毫克、6毫克组体重较基线百分比变化的均值分别为-10.09%、-12.55%，显著优于安慰剂组的0.45%；在第48周时，这一差距进一步扩大，3组人群的体重变化分别为-11.00%、-14.01%和0.30%。此外，在第32周时，玛仕度肽4毫克、6毫克组体重较基线降幅≥5%的受试者比例分别达73.9%、82.0%，而安慰剂组仅为10.5%；在第48周时，玛仕度肽4毫克、6毫克组体重较基线降幅≥15%的受试者比例分别达35.7%、49.5%，安慰剂组仅为2.0%。

研究还发现，玛仕度肽显著降低了受试者的血压、血脂(甘油三酯、总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇)、血尿酸、转氨酶水平等心血管代谢指标，同时显著降低了脂肪肝患者的肝脏脂肪含量。

纪立农表示，上述研究结果的发表，标志着我国在代谢性疾病药物领域的研究水平已与国际接轨，为全球代谢性疾病的治疗提供了新的治疗手段。

中国医生登上世卫大会领奖台

(上接第1版)

“中国特别重视老年人的健康，必须得干好”

近年来，随着人口老龄化进程加快和人均预期寿命延长，老年痴呆患者数量持续增长，给个人、家庭和社会带来了严峻挑战。对于老年痴呆防治工作，王华丽说：“中国特别重视老年人的健康，必须得干好。”

在王华丽指导下，中国不少地方启动了“认知障碍患者家属支持及身心健康关爱项目”。例如，四川省广元市第三人民医院老年医学科记忆门诊今年初启动了该项目。为推进项目实施，该院加强团队建设，提升相关学科医务人员学历、能力，加大护工专业培训力度，全面提高团队素质；加大宣传力度，提升医院老年认知障碍病区、记忆门诊的知名度，科普认知障碍和老年痴呆防治知识，增进公众认知；强化与基层医疗卫生机构的合作，探索建立高效联合机制，携手做好患者的筛查、诊断及社区康复。该项目仅是一个缩影，更多关爱认知障碍患者及其家属的举措已在中国开花结果。

世卫组织发布的《公共卫生领域应对痴呆全球行动计划(2017—2025年)》提出，8个量化指标，明确7项重点任务，要求协同推进健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略，坚持预防为主、防治结合，坚持强化照护、扩大供给，坚持政府主导、社会参与，旨在建立健全老年痴呆防控体系，减少或延缓老年痴呆的发生与发展，提高老年人的生命质量。

2024年底，中国国家卫生健康委等15部门联合印发《应对老年痴呆国家行动计划(2024—2030年)》，提出8个量化指标，明确7项重点任务，要求协同推进健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略，坚持预防为主、防治结合，坚持强化照护、扩大供给，坚持政府主导、社会参与，旨在建立健全老年痴呆防控体系，减少或延缓老年痴呆的发生与发展，提高老年人的生命质量。

“我将带动更多同道持续推动主动健康，积极防治老年痴呆，促进老年人精神心理健康。”在领奖台上，王华丽郑重承诺。她表示，将进一步发挥专业引领作用，坚持开拓创新，为应对老年痴呆作出积极贡献，为推进全球痴呆防治行动贡献中国力量。

评论投稿邮箱

mzpljkb@163.com