

健谈

中考作文聚焦“健康”
传递了哪些信号?

6月24日,2025年北京市中考开考,语文作文题目一为“这样生活更健康”。题目看似寻常,却大有深意。让学生在中考这一特定场景下,结合自身经历思索健康的要义,既是对健康认知的一次考查,也是一次潜移默化的健康教育实践。一道作文题,折射出对青少年健康成长的深切期许,也传递出一个清晰的信号:每个人都是自己健康的第一责任人。

这道作文题的设置,呼应了当下青少年群体面临的现实挑战。数据显示,我国6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,2022年儿童青少年总体近视率达51.9%。与之相伴的,还有不容小觑的心理压力。如何摘掉“小眼镜”、不当“小胖墩”、解决“小焦虑”……中考以此命题,正是对这一现实的积极回应,意在引导年轻一代正视健康问题,探寻健康之道。

写好“健康”这篇大作文,不仅需要孩子们自身的努力,更有赖于学校、家庭和社会的协同发力。我们看到,“双减”政策正持续为过重的学业负担松绑;体育课的重要性被重新确立,回归其强身健体的本色;营养健康教育开始融入日常课程,帮助学生理解食物与身体的关系;越来越多的学校注重营造利于身心放松的课间环境和课外活动氛围;家庭教育也在悄然转变,父母们对孩子身心状态的关注更为细腻,保障充足睡眠、合理安排作息、鼓励户外活动逐渐成为共识……当教育真正聚焦人的全面发展,健康生活方式的种子便能在更适宜的土壤中生根发芽。

(本版有删节)

□王美华

《人民日报海外版》6月27日

素问

食品添加剂
都是“科技与狠活”吗

逛超市时,食品包装上密密麻麻的添加剂名称常让人心里打鼓:苯甲酸钠、山梨酸钾、柠檬黄……这些“化学”的东西,真的能吃吗?与此同时,但凡打着“无添加”噱头的产品似乎总能赢得更多消费者的青睐。那么,食品添加剂都是“科技与狠活”吗?

“食品添加剂是为改善食品品质和色、香、味,以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。按照功能划分有甜味剂、防腐剂、增稠剂等。”中国工程院院士、北京工商大学教授孙宝国介绍,其实,配料表上那些看似“工业化”的名字,只是我们日常生活中常见的物品换了个“名字”。如甘油常被应用在化妆品、护肤品中,具有保湿的作用,同样,也能被用来制作糕点。“同一种食品添加剂,无论是人工合成的,还是天然来源的,作为‘物质’而言,它们的化学结构都是相同的,因此,批准使用的食品添加剂是安全的。”科信食品与健康信息交流中心主任钟凯说。

□李春剑

《光明日报》6月28日



近日,一款宣称“人类饲料”的代餐粉在社交平台掀起一波销售“风暴”。在专家看来,应正确认识代餐的作用和局限,避免盲目跟风和过度依赖,别让食用代餐成为一场以健康为赌注的冒险



图/视觉中国

代餐粉命名“人类饲料”引争议

专家:莫拿健康当赌注

上线仅72小时便销售2.4万份。近日,一款宣称“人类饲料”的代餐粉在社交平台掀起风暴,其极具争议性的命名与迅猛的销售势头,将代餐食品推至舆论风口。

用两勺粉解决一餐饭?在快节奏生活催生下,代餐市场正以惊人的速度膨胀,科幻小说中的一颗小药丸相当于一餐饭的营养,似乎正离我们越来越近。数据显示,2023年,中国代餐市场规模达1750亿元,预计到2027年将突破3500亿元大关。然而,在专家看来,这股席卷年轻人餐桌的“高效”风潮背后,并非科学营养的革新,更多是资本营销的狂欢。尤其令人担忧的是健康隐患与监管空白。

“43合1浓缩营养餐,通过219项检测,一餐热量约416千卡。”在多个购物平台,引发热议的代餐粉宣称其营养配方基于《成年人每日营养摄入量推荐量》

设计,含有黑麦、黑豆、高粱等五谷杂粮的研磨粉。一餐摄入60克粉未包及40克颗粒包,饱腹感时长可达4小时。“‘人类饲料’的噱头确实很足,毕竟现在市场上代餐粉太多了,不取个博人眼球的名字,很难‘出圈’。”同济大学附属同济医院营养科医生李莹杰也关注到这一现象,“但究其根本,这还是一种代餐,并非新鲜事物。”

代餐的雏形可追溯到20世纪60年代的太空食物,当时是为满足宇航员在太空中的营养需求而研发的类似能量棒的食物。此后,这种能快速补充能量的食物渐渐兴起,发展出固体代餐、液体代餐等多种产品形态。李莹杰说,普通人群不推荐全天食用代餐,更要避免长期过量食用代餐。而糖尿病患者、孕妇、哺乳期女性、儿童等人群尤其不建议用代餐。

然而,需要警惕的是,品牌营销正将代餐塑造成一种潮流。一

位业内人士向记者透露,当前,代餐行业的商业模式本质是“轻资产、重营销”。头部代工厂提供从原料集采到成品贴牌的“交钥匙服务”,新品准入门槛极低,部分企业受短期利益诱惑,更愿意效仿市场上已成功的产品,而非投入原创性研发。记者搜索了包括“人类饲料”品牌网店经营者在内的多家代餐企业资质信息公示,发现有的代餐企业经营范围颇广,从广告制作、食品互联网销售到保健食品销售等。这不禁引人深思:懂营销的公司,是否懂营养?

“人类饲料”的喧嚣,折射出现代人对健康与效率的焦灼渴求。“别在‘效率崇拜’中遗忘身体的复杂性。”在专家看来,应正确认识代餐的作用和局限,避免盲目跟风和过度依赖,别让食用代餐成为一场以健康为赌注的冒险。

□李晨琰

《文汇报》6月29日

知心

科学减重,从“心”开始

由于工作对外貌有特定要求,湖南长沙的小美(化名)在半年内从90公斤减重至65公斤,然而,这一减重过程引发小美进食障碍和抑郁症。湖南省第二人民医院心身医学科主任杨栋表示,许多人正陷入“体重下降、心理失衡”的陷阱。杨栋说,减肥引发心理障碍的成因颇为复杂。其中,潜意识动机的错位是一个关键因素,边界感崩塌也是导致减肥人群出现心理障碍的原因之一。减肥还可能导致过度焦虑与强迫行为。

如何避免减重成为心理负



担?杨栋建议:首先要重建健康认知,摆脱“体重绑架”。学会将体重与健康、自我价值分离,认识到体重只是身体指标之一,健康的体态和生活方式才是关键;调整减重目标,制

定科学计划。摒弃极端减重方法,设定合理的减重目标(每周减重0.5至1公斤),制定包含均衡饮食、适度运动和充足休息的健康计划;心理调适与情绪管理。当负面情绪出现时,学会用健康方式释放压力,如冥想、深呼吸、瑜伽等放松练习;培养兴趣爱好,转移对体重的过度关注;与亲友倾诉,获得情感支持。若情绪问题持续无法缓解,及时寻求专业心理咨询师的帮助。

□傅容容 刘丽妮

《长沙晚报》6月26日

医目了然

保定点非公立医疗机构自愿参加集中采购等。

□杨阳 龙晓勤
央视新闻 6月25日●国家医疗保障局发布医保
定点医院“新规范”

国家医疗保障局近日印发《关于进一步加强医疗保障定点医疗机构管理的通知》,要求各地医保部门从严从实抓好医保基金监管,守好老百姓的“看病钱”“救命钱”。

通知指出,定点医疗机构应积极配合医保部门推进按病种付费等多元复合医保支付方式;严禁以病组或病种费用限额、医保政策规定等为由,要求患者院外购买或自备药品、医用耗材,以及强制患者出院或减少必要的医疗服务;定点公立医疗机构需通过省级医药集中采购平台统一采购所需药品和医用耗材,省级医药集中采购平台要应用药品耗材追溯码,实现“无码不采”“无码不付”。鼓励和引导医

●科学家发现目前已知仅一
人拥有的新血型

人类理论上拥有数百万种不同血型,因为目前已发现超过600种存在于血细胞上的抗原。这些抗原的任何组合都可能构成新的血型。尽管国际输血协会(ISBT)仅承认47种独立血型组别,但近日,根据法国血液机构(EFS)发布的声明,第48位成员现已正式加入。

2011年,研究人员获得一名来自北美洲加勒比海瓜德罗普岛(俗称“Gwada”)的法国女性血样。科学家在这份血液中发现异常抗体,但直至2019年才通过基因测序确认其独特血型源于基因突变。该血型于今年6月获ISBT正式认证,研究团队以患者家乡命名为“瓜达阴性”,并证实该女性从双亲遗传此血型——其父母均携带该突变基因。

“这无疑是全球已知唯一病例。”EFS医学专家蒂埃里·佩拉德表示:“她是世界上唯一能与自身血液完全相容的个体。”

□刘霞

《科技日报》6月25日

●倾倒有毒物质150吨 森
萱医药子公司被提起公诉

6月23日,森萱医药公告披露,上市公司控股子公司宁夏森萱药业股份有限公司因倾倒有毒物质150吨造成环境污染,被检察机关提起公诉。该公司公告称,银川铁路运输检察院认为,被告单位宁夏森萱药业有限公司,被告人黄雄虎倾倒有毒物质150吨,并造成公私财产损失857897.97元。被告人黄雄虎在被告单位宁夏森萱药业有限公司污染环境中起组织、指挥作用,系对单位犯罪直接负责的主管人员。根据《中华人民共和国刑法》第一百七十六条的规定,提起公诉。

□杜远

经济观察网 6月24日

千金方

膝盖“罢工”前的四个警示信号

近日,应急总医院骨科副主任医师邵楠为读者破解膝盖发出的求救信号,并提供自测方法如下:

O型腿。双腿并拢站立,仔细观察膝盖之间的距离。如果膝盖间距超过3指宽(约5cm),这可能是一个危险信号,提示内侧软骨已经磨损过半。正常情况下,双腿并拢时膝盖应该能够紧密接触,当出现“O型腿”时,说明膝关节的内侧受力不均,长期下来会导致内侧软骨磨损加重。

企鹅步。走路时,留意自己的步伐是否左右摇摆。如果摇摆幅度超过15度,这说明关节正在“偷懒”避痛。当膝关节出现疼痛或不适时,人体会不自觉地调整走路姿势,以减轻疼痛部位的负担,从而导致走路左右摇摆。

腿打软。每月出现3次以上膝盖突然发软的情况,要引

起高度重视,警惕软骨、半月板碎片或关节鼠作祟。

起坐难。坐在椅子上,不扶扶手,尝试在5秒内站起来。如果无法完成,说明肌力下降30%以上。

在日常生活中如果出现上述症状,要及时就医,以免延误病情。

□莫鹏

(作者单位系应急总医院)

《北京青年报》6月23日



“三高”人群不适合生酮饮食方式减肥

生酮饮食模式是高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物。“其中,脂肪占整体供能的70%至80%,碳水化合物仅占大约5%。而在正常饮食供能比中,脂肪约占25%,蛋白质约占15%,碳水化合物约占55%。”

广东省工伤康复医院副主任营养师黄英表示,在这种饮食结构中,存在营养不均衡

的问题,会给身体带来一定的副作用。因此,黄英不建议使用生酮饮食方式进行减肥。特别是本身患有高血脂、高血糖和高血压的“三高”人群,以及营养不良、胃肠道功能不佳、肝肾疾病、心血管疾病、内分泌代谢疾病人群,以及儿童、老人、孕妇等。

□朱嘉乐 刘芳

《羊城晚报》6月25日

湿热怎么破?鸡蛋花来帮忙

芒种过后,暑气渐盛,湿气也随之加重。广州医科大学附属医院五羊门诊部顾颖敏主任中医师介绍,在广东地区常见的鸡蛋花正好用于应季食疗,能解暑湿,助消化。鸡蛋花为夹竹桃科,属落叶小乔木,花冠外白内黄,恰似蛋白包裹蛋黄,故有鸡蛋花之名。五羊门诊部主管护师罗旭华推荐了几道鸡蛋花食疗方。

五花茶。做法:鸡蛋花、槐花、木棉花、菊花、葛花各10克、蜜枣2粒加水300毫升,放入砂锅煎煮约10分钟,温服,一天1次。功效:清热解毒、利湿消滞、凉血祛湿。适用于风热感冒、咽喉肿痛、湿热引起的口干口苦、尿黄、便秘,

以及皮肤疮疹等症。

鸡蛋花茶。做法:将干鸡蛋花放入壶内,加入沸水,焗5分钟左右,代茶饮。功效:清热解暑、利湿化痰、润肺润喉。适用于夏季暑热引起的口渴、咽喉肿痛、咳嗽痰黄,以及湿热导致的痢疾、消化不良等。

鸡蛋花糖水。做法:莲子50克,百合30克,鸡蛋花10克,加适量清水1升,大火煲开改小火煲30分钟,加适量冰糖调味即可食用。功效:清心润肺、健脾安神、润燥养颜。适用于肺热咳嗽、痰中带血、暑热烦渴、失眠健忘、脾胃虚弱如轻微腹泻等。对阴虚火旺引起的口腔溃疡、咽喉不适也有辅助调理作用。

□吴婉虹 徐心怡

《广州日报》6月19日

体检发现这些“病”,其实不用“治”

每次看到检查报告,总有一些“异常指标”让人心头一紧——颈动脉粥样斑块、肺结节、心脏早搏……难道真要马上治疗?来自心内科、胸外科等科室的医生联合提醒:这些“病”大多无需特殊治疗,定期观察即可。

心血管外科:颈动脉粥样斑块。北京同仁医院心血管外科主治医师周自强表示,高血压、高血脂、糖尿病,以及抽烟、酗酒、运动少等都是颈动脉斑块的危险因素。除此之外,随着年龄增长,即便没有上述危险因素,也可能出现颈动脉斑块。所以只要斑块不是太大,没有形成颈动脉狭窄时,可定期复查,无需特别治疗。

超声诊断科:窦性心律不齐。联勤保障部队第945医院

超声诊断科主任邹林表示,严格来说,窦性心律不齐并不是心脏病,造成窦性心律不齐的原因主要有两种:一种是生理性因素,另一种是病理性因素。患者一般不用特别担心,保持良好的心情和规律的作息就可以。

胸外科:4毫米及以下的肺结节。北京大学人民医院胸外科主任医师杨帆表示,如果在影像学报告上看到肺里有微小结节,4毫米及以下,这样的结节在成年人中较为常见,完全不需要担心。只有4毫米以上的非钙化结节,才有可能恶性因素,但也不必恐慌,因为结节与肺癌的发病率相差数百倍。总而言之,发现肺结节并不等同于确诊肺癌,大家需要理性对待。

健康时报微信公众号 6月26日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978