

吃“小鸟餐” 跳健身操…… 中国家庭掀起健康新风尚

热点聚焦

“碳水不够水果来凑,谷物轮换通畅肠道,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,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“孕妈萌宠小鸟餐”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,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日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,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。

国际时讯



日本冲绳民众示威要求削减美军基地

15日是冲绳回归日本本土50周年纪念日,日本政府和冲绳县政府当天在东京和冲绳两地举办纪念仪式。大批冲绳民众在会场外强烈抗议,要求削减冲绳美军基地规模甚至将美军基地全部撤出。1945年4月,美军占领冲绳。1972年5月15日,冲绳的施政权被正式交还给日本政府。但冲绳仍保留了大量美军基地,目前约70%的驻日美军基地集中在冲绳县。

图为5月15日,人们在冲绳回归日本本土50周年纪念日现场外抗议。

芬兰政府正式决定申请加入北约

芬兰总统尼尼斯托和总理马林15日举行联合记者会宣布,芬兰政府当天正式决定向北约提出

加入申请。经议会讨论同意后,芬兰加入北约的意向声明将在下周提交北约。

拖欠电费 俄罗斯暂停向芬兰供电

俄罗斯统一电力进出口公司旗下北欧子公司宣布,由于芬兰“拖欠电费”,从14日起暂停向芬兰出口电力。

这家设在芬兰首都赫尔辛基的公司的一份声明中说,自5月6日以来,一直没有收到芬兰缴纳的电费,“这一情况罕见,在我们交易20多年来首次发生。”这家公司没有说明芬兰拖欠电费是否与欧盟制裁俄罗斯有关。

芬兰电网运营商“Fingrid”分管运营规划的经理蒂莫·考科宁证实,俄方已经按计划从14日凌晨停止供电,“输电量现在是零”。

按这家运营商的说法,进口自俄罗斯的电量占芬兰所需电量的大约10%,俄方停止供电暂未危及芬兰电力供应,“可以通过增加从瑞典进口量和国内发电量来填补缺口”。

俄罗斯2月24日对乌克兰发起特别军事行动后,芬兰寻求申请加入北大西洋公约组织。

芬兰总统绍利·尼尼斯托和总理桑娜·马林12日发表联合声明,明确芬兰将申请加入北约。俄罗斯方面同日回应,芬兰加入北约对俄构成直接威胁,考虑实施报复。

匈牙利首位女总统就职典礼举行

匈牙利首位女总统诺瓦克·卡塔琳的就职典礼14日在布达佩斯国会大厦前举行。

诺瓦克在就职典礼上发表讲话说,在应对流行病、安全威胁和经济挑战之外,要建设一个更加

光明、和平和富裕的未来。她表示,她在未来几年执政期间将努力超越党派界限,找到匈牙利人共同的归属。

匈牙利国会3月10日选举诺瓦克为匈牙利总统,任期5年。

美国威斯康星州发生3起枪击事件

据美国媒体14日报道,美国威斯康星州密尔沃基市13日晚发生3起枪击事件,共造成21人受伤。

据报道,这3起枪击都发生在密尔沃基市中心娱乐区,当时上万人正聚集在这里观看美国职业篮球联赛东部半决赛密尔沃基雄鹿队对波士顿凯尔特人队的比赛。伤者均无生命危险,警方已逮捕11人。

枪击事件发生后,密尔沃基市长卡瓦利埃·约翰逊发布宵禁

令,禁止21岁以下年轻人14日、15日晚11时至第二天清晨5时30分期间在市中心娱乐区聚集。

另据美国媒体报道,纽约州布法罗市一家超市14日发生枪击事件,造成至少10人死亡、3人受伤。目前警方正以仇恨犯罪对这一枪击事件展开调查。

过去两年,美国枪支暴力问题呈恶化趋势。美国专家认为,新冠疫情对经济和社会造成的冲击以及美国枪支保有量上升或是重要原因。

英国再报告两例猴痘确诊病例

英国卫生安全局14日说,继不久前报告一名猴痘病例后,英格兰地区再次报告两人确诊感染猴痘,且与先前病例无关联。

路透社援引卫生安全局声明报道,这两名患者在同一住所,现阶段一人在伦敦圣玛丽医院传染病病房接受治疗,另一人居家隔离,暂不需入院治疗。卫生安全局目前正开展调查,一方面弄清

他们如何感染猴痘病毒,另一方面追踪密切接触者。

卫生安全局临床和新发感染部门主管科林·布朗强调,猴痘不易在人际间传播,“普通民众感染风险非常低”。

英国卫生安全局7日宣布确诊一名猴痘患者,此人近日从尼日利亚乘飞机返回英国。这是英国今年报告的首例人感染猴痘病例。

以色列重新开放与加沙地带唯一人员通道

以色列国防部15日宣布重新开放埃雷兹口岸,即加沙地带人员进出以色列的唯一通道。这一口岸3日关闭,时隔近两周重新开放。

以色列国防部负责处理巴勒斯坦民事工作的部门说:“在评估安全局势后,(我们)决定……从周日(即15日)起开放埃雷兹口岸,以便加沙地带工人和持有许可证人员进入以色列。”

法新社援引世界银行近期数据报道,加沙地带失业率接近48%,许

多民众需要到以色列谋生。

据德新社报道,通常情况下,每天有大约1.2万名巴勒斯坦人经由埃雷兹口岸进入以色列工作。

巴以局势近期日益紧张。自3月下旬以来,以色列多地发生袭击事件。以方随后在约旦河西岸展开大规模搜捕行动,与巴勒斯坦人发生冲突并造成死亡。此外,斋月期间,在耶路撒冷有超过200名巴勒斯坦人因与以色列警察冲突而受伤。

信息速览

两部门调整差别化住房信贷政策

记者15日从中国人民银行获悉,人民银行、银保监会发布相关通知,调整差别化住房信贷政策。对于贷款购买普通自住房的居民家庭,首套住房商业性个人住房贷款利率下限调整为不低于相应期限贷款市场报价利率减20个基点,二套住房商业性个人住房贷款利率

率政策下限按现行规定执行。

通知提出,在全国统一的贷款利率下限基础上,人民银行、银保监会各派出机构按照“因城施策”原则,指导各省级市场利率定价自律机制,根据辖区内各城市房地产市场形势变化及城市政府调控要求,自主确定辖区内各城市首套和二

套住房商业性个人住房贷款利率加点下限。

人民银行表示,此举旨在坚持房子是用来住的、不是用来炒的定位,全面落实房地产长效机制,支持各地从当地实际出发完善房地产政策,支持刚性和改善性住房需求,促进房地产市场平稳健康发展。

上海:16日起分阶段推进复商复市

记者从15日举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上了解到,上海正在大力推动网节点点应开尽开、保供人员应返尽返,从5月16日起,分阶段推进复商复市。

上海市副市长陈通说,上海正在大力推动网节点点应开尽开、保供人员应返尽返,全市运营商业网节点从最低谷的不到1400个,增加到10625个,日配送订单达到500万份。接下来,按照“有序放开、有限流动、有效管控、分类管理”原则,严格落实各项疫情防控措施,从5月16日起,分阶段推进复商复市。

根据相关安排,购物中心、百货商场、超市卖场、便利店、药店等商业网节点逐步有序恢复线下营业,划定进出通道,做好人员限流,并推行“线上订、线下送”和“线下到店消费”服务。

农贸市场将逐步有序恢复。批发市场开展无接触交易,暂停零售业务,合理控制在场人数和入场采购人数,严格落实入场车辆和司乘人员防疫措施。菜市场开展集中采购,有序恢复线下营业,合理控制开摊率和客流量。

此外,餐饮、理发和洗染服务逐步有序恢复。餐饮服务实行线上、线下外卖。理发、洗染服务实行错峰限流。

根据要求,商贸企业应当在恢复经营前,制定疫情防控方案,对场所环境开展预防性消毒,全面实施场所码或“数字哨兵”,严格把好进门入场关、清洁消毒关、人员管理关、场所限流关、证照查验关。

“2500万人口的生活物资保障是打赢‘大

上海保卫战’的基础和关键。”陈通还介绍,上海疫情防控正处于应急处置向常态化防控转换的关键阶段,将继续做好封控区、管控区政府发放生活物资的托底保供工作,各区按照“保基本、全覆盖”目标和相对平衡的原则,提高保供礼包发放工作透明度和预期性,市级层面面对发放品类、频次、质量等提出基本要求。市场监管部门将按照“四个最严”要求,全程参与政府生活物资发放,做到事前事中事后全流程监管,从严从重从快查处质量和食品安全违法行为。

截至5月14日,上海12家重点连锁超市卖场企业,合计门店总数1625家,实开门店数1193家,其中,线下营业门店总数183家,线上营业门店总数1010家。



我国创造大气科学观测世界纪录

5月15日凌晨1时许,“极目一号”Ⅲ型浮空艇从海拔4270米的中科院珠峰站附近放飞升空。4时40分,浮空艇升空高度达到4762米,创造了海拔9032米的大气科学观测世界纪录。据介绍,执行此次观测任务所使用的浮空艇,是我国自主研发的系留浮空器。浮空艇在高空采集的科学数据,将用于研究、追踪区域水循环,监测地面和空中大气水汽和组分的变化。

图为“极目一号”Ⅲ型浮空艇(5月12日摄)。