

健康知识普及行动

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

健康生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健，生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。

适宜运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况，动则有益，贵在坚持。运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，最大心率=220-年龄，每周至少运动3次。

戒烟的人，不论吸烟多久，都应该戒烟。戒烟越早越好，任何时候戒烟对身体都有好处，都能够改善生活质量。过量饮酒，会增加患某些疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加。建议成年男性一天饮用的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

心理平衡，是指一种良好的心理状态，即能够恰当地评价自己，应对日常生活中的压力，有效率地工作和学习，对家庭和社会有所贡献的良好状态。

乐观的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

保健食品不是药品，正确选用保健食品。

保健食品指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且在规定剂量之内，对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。保健食品可补充膳食摄入不足或调整身体机能，健康人群如果能够坚持平衡膳食，不建议额外使用保健食品。

我国对保健食品实行注册评审制度，由国家食品药品监督管理总局对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》，获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准、法规的要求。消费者可根据自身需要，正确选择国家主管部门正式批准和正规厂家生产的合格保健食品，但不能代替药品。

科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。

科学就医是指合理利用医疗卫生资源，选择适宜、适度的医疗卫生服务，有效防治疾病、维护健康。

生病后要及早就诊，早诊断、早治疗，避免延误治疗的最佳时机，这样既可以减少疾病危害，还可以节约看病的花费。遵从分级诊疗，避免盲目去大医院就诊。

就医时要携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料，如实向医生陈述病情，配合医生治疗，遵医嘱按时按量用药。按照医生的要求调配饮食、确定活动量、改变不健康的行为生活方式。不要有病乱求医，使用几个方案同时治疗，不要轻信偏方，不要凭一知半解、道听途说自行买药治疗，更不要相信封建迷信。

医学所能解决的健康问题是有限的，公众应当正确理解医学的局限性，理性对待诊疗结果，不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员的责任心和业务水平。如果对诊疗结果有异议，或者认为医护人员有过失，应通过正当渠道或法律手段解决，不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。

更智能 更安全

试驾一汽大众ID.7 VIZZION

■记者 施雅敏

上周末，记者试驾了一款自去年末上市后就一直很旺的车——一汽大众ID.7 VIZZION(PRO版本)。

综合试驾体验来说，这款纯电车无论在空间、驾控，还是电池的续航能力与安全性能上，都是非常不错的车型。同时，ID.7 VIZZION最大的惊喜是补齐了大众在智能化方面的短板，这让新车竞争力明显提升。

首先来看外观，ID.7 VIZZION的表现非常“大众”。车辆行驶在路上，一眼就能认出这是大众车，它的外观造型延续了ID.家族的设计理念，前脸简约、科技、舒展，侧面线条流畅、优雅、一气呵成。细节上，半封闭式前脸匹配IQ.Light LED矩阵式大灯，辅以贯穿式灯带与大众发光LOGO，保留了大众家族的辨识度，同时又兼顾了一定的科技感。

新车的侧面，是个人认为新车

最好看的角度。首先车长达到了4956mm，在此基础上，它还使用了短前悬和长后悬的设计，从A柱到C柱的设计跨度很长，提升了视觉美感，把空间利用率最大化。

车尾采用了掀背设计和3D贯穿式尾灯，同时在尾厢部分加入了小尾翼的设计，强调运动感的同时也保障了后备厢空间的实用性。

坐进车内，新车的座舱使用了大量的皮质面料以及翻毛皮材质，同时配合上较为细腻的缝线处理，整体也算是拿出了旗舰车型的水准。

通常来说，纯电动轿车，受限于电池布置，头部空间都不会太充裕。不过ID.7 VIZZION超过4.9米的车身长度，超过2.9米的轴距，坐进车内不但没有压抑感，无论是前排，还是后排，头部空间都很宽敞。

硬件配置上，ID.7 VIZZION全系标配15寸2K超清智能悬浮大屏，内存提高到16GB，采用了屏幕

与边框一体化的设计，画面效果更清晰，显示内容也更丰富，并且集成了更多功能，因此整套座舱的实体按键进一步减少。同时，车辆的仪表嵌入到了与空调整齐的位置中。

特别是在行车过程中，新车语音交互也是非常流畅，有了科大讯飞的加持，实际体验来看，ID.7 VIZZION的语音交互识别精度和响应速度都没什么可挑剔的，用语音交互基本可以实现跟导航和车控相关的功能，而且连续下达指令也能比较顺畅的响应。

在试驾过程中，记者对新车全系标配的AR-HUD印象较为深刻，在开启导航情况下，新车的AR-HUD确实会呈现非常明显的信息，包括时速、限速、所在路线名称等，而且转弯时会有明显的动画效果，视觉效果可以打高分。

空调出风口在不开启的状态，出风口是全封闭的，与周围浑然一

体。空调打开后，它可以自动监测到车内不同区域的温度，从而自动调整吹风的方向。所以这个空调出风口不需要手动调整吹风方向的。

相比智能座舱的升级，ID.7 VIZZION在智能驾驶方面充满“韵味”。新车集成了交互式辅助变道、自适应续航、拥堵辅助、车道保持、变道辅助、预碰撞安全系统等功能。

在试驾中，其电门踏板反应迅速，无论是加速还是制动，车辆都能提供及时的反馈，而且加速非常线性，不会出现一般电车的“弹射感”。尤其在复杂交通条件下，能轻松精确控制车速，而且比较线性，没有明显的拖拽感，更不容易晕车。

同时，车辆如果在低速行驶状态，新车还能进行能量的回收，刹车力度平稳且可预测。有一说一，它的底盘路感相对较为明显一些，不是目前常见的新能源汽车那种“软绵绵”的味道，开着让人更踏实。

疾控微课堂

■通讯员 沈爱新

痛风在过去被称为“宫廷病”，只有贵族因大吃大喝才会惹上它。但现在生活条件好了，很多老百姓也深受痛风困扰。据最新流调数据显示，痛风已成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢类疾病。痛风不止是痛那么简单，主要危害是高尿酸血症导致尿酸盐结晶析出，沉积在组织表面，引起一系列疾病。

春节长假期间，人们走亲访友，各种大小聚餐接踵而至，亲朋好友、同学战友聚在一起吃饭，大鱼大肉在所难免。而这些都是痛风患者的危险因素，那么，春节期间，痛风患者在饮食上要注意什么呢？

首先，要少吃肉类食物。肉类食物包括畜肉、禽肉和海洋产品，这类食物嘌呤含量都较高，其中肥肉还富含脂肪和胆固醇，会增加尿酸代谢紊乱，这都会进一步加重痛风风险，所以肉要少吃，畜肉还要选瘦肉，做肉时最好水煮去汤来减少嘌呤含量。少喝肉汤、鱼汤、鸡

过年了 痛风患者应该注意什么

汤、火锅汤等，因为这些汤中含有大量嘌呤成分。

那一天能吃多少肉呢？如果尿酸不高，肉每天最多吃3两，如果已经尿酸高，肉每天最多吃2两。2两肉大概相当于1掌心的鱼加1掌心的瘦肉。如果痛风正在发作，那一口肉也别吃。

第二，尽量少喝酒。酒精饮料尤其是白酒和啤酒，都会升高尿酸，因为酒精代谢过程不仅会增加尿酸生成，还会抑制尿酸排泄，另外像啤酒也含有大量嘌呤，也会增加尿酸合成。过年时，亲朋好友一起聚餐，觥筹交错，不知不觉喝下去很多酒水，但若有痛风，此时可要悠着点了，不然，痛风很容易又复发了。

第三，少吃富含果糖的食物。比如蜂蜜、含糖饮料、果汁和高果糖水果这些富含果糖的食物也会升高尿酸，这是因为果糖可以在体内代谢为尿酸，这个代谢过程还有限制速度的酶，所以高果糖饮食升高尿酸的速度特别快，然后就

容易诱发痛风发作。

果糖含量高的水果尽量少吃，具体包括香蕉、梨、苹果、橙子、龙眼、荔枝、柚子、柿子、石榴、提子。

另外各种甜食也尽量少吃，这是因为即使添加的不是果糖或富含果糖的果葡糖浆，而是蔗糖，蔗糖也是会在体内消化成果糖的。

那么，哪些食物可以多吃呢？

1. 奶制品：尤其是低脂奶制品可降低血尿酸水平，可以减少痛风的发病率。

2. 豆类制品：豆类并非痛风患者的禁忌，豆制品(如豆腐脑、豆腐、豆浆等)可弥补限制红肉摄入带来的蛋白质摄入减少，还可降低冠心病的发病风险。大多流行病学的数据都显示，大豆摄入量与尿酸水平呈负相关，也就是多吃大豆有利于降尿酸。

中国居民膳食指南建议每天豆类吃到15~25克，25克大豆(蛋白质含量)约等于50克豆腐干、175克内酯豆腐、360克豆浆、140克南豆腐、70克北豆腐。

如果还没有尿酸问题，不管豆浆或其它豆制品都可以按照这个量吃；如果已经尿酸高，就选择豆腐、豆腐丝、腐竹这些加工过程中除去过水分的豆制品，因为嘌呤会溶于水，嘌呤含量并不算高。

3. 蔬菜：近年多项研究表明，进食富含嘌呤的蔬菜，并不增加血尿酸水平及痛风的发病率，进食大量的蔬菜，可碱化尿液、有利于尿酸排泄，从而降低血尿酸水平。建议每天吃到1斤左右的蔬菜，芦笋、西兰花、菌菇、海带、紫菜嘌呤较高稍加控制量就行。

4. 新鲜水果：选择含糖量较低的水果，如西瓜、椰子水、草莓、车厘子、菠萝等。

5. 多喝水：每日喝水2000ml，多饮白开水可以稀释尿酸，加速尿酸排泄从而使尿酸水平下降。

春节期间，要远离痛风的困扰，需做到：少吃肉、少吃富含酒精和富含果糖的食物；多喝奶、适量吃豆制品、多吃蔬菜，多喝水，这样才能快快乐乐地欢度春节。

临近春节 如何健康饮食

第五，在春节期间，尽量做到全家一起聚餐，共同烹调食物，享受美食。特别是年轻人要多陪老人进餐，这样可以在愉悦的家庭气氛中更好地享受食物的美味，也可以更好地实现合理营养的要求。

那么，春节期间该如何科学摄入营养，提高自身免疫力呢？合理饮食的基础是“食物多样化”，即每天摄入超过12种食物，每周争取达到25种食物。在此基础上，提高免疫力需做到以下几点：

第一，确保优质蛋白质的摄入。可

以选择一些富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋清、清蒸鱼、去皮鸡胸肉、里脊肉、豆腐等。建议食物均匀分布到三餐，每餐摄入25-30克蛋白质，这更有利于蛋白质的消化、吸收和利用。

第二，多吃新鲜蔬菜和水果。做到“每餐有蔬菜，每天吃水果”。具体来讲，每天蔬菜量生重应该在300-500克，水果量应该在200-350克。而且要注重食物多样化，比如蔬菜，除了绿叶菜之外，要强调深色蔬菜的摄入。蔬菜加水

果，一天摄入的总量最好在5种以上。

第三，保证充足饮水。成人每天平均的饮水量至少在1500毫升，并且要规律饮水。补充水分一般选用白开水、淡茶水、苏打水等，尽量不要喝含糖饮料。

除此之外，对于一些特殊的群体，比如老年人或者慢性病患者，以及素食人群，在饮食的基础上，还可在医生指导下选择一些营养补充剂，比如蛋白质补充剂、微量营养素补充剂或者特殊医学用途配方食品。

光大银行理财产品推荐

理财产品

产品名称	起点金额	期限	过往参考年化收益率/业绩比较基准	销售期	风险评级
阳光橙安盈12号	1元	263天	3.20%-3.40%	2月8日-2月21日	较低
阳光金15M半利	1元	15个月	3.20%-3.60%	2月8日-2月22日	
随心宝2号	1分	每天	近期平均收益2.60% (30万元实时赎回)	工作日每天15:30前购买	低

光大银行定制存单

5万元起，三年期，年利率：2.6% 三年累计：7.8%
以100万元存款为例，三年利息累计7.8万元。

以上产品额度均有限，售完即止，理财产品详细情况及风险条款请参见产品说明书，并以银行与客户间签订的协议为准。代销产品请参照发行机构发布的说明书。

风险提示：理财产品过往业绩不代表未来表现，不等于理财产品实际收益。理财非存款，产品有风险，投资需谨慎。请根据您的风险测评结果选择合适产品。

风险等级：光大银行自管理理财风险等级分为“低、较低、中、较高、高”五级，代理产品风险等级根据其发行机构法律文件规定。(广告)

ank 中国光大银行
CHINA EVERBRIGHT BANK

萧山支行(金城路1038号):22829730
萧开支行(市心北路287号):22829615
南市花园社区支行(通源路812号):22829737

广告

新客户办卡 消费达标
赠150元 微信立减金

活动时间：2023年10月1日至2024年3月31日
活动对象：办理中国银行有循环信用额度信用卡产品的新客户(以下简称“本活动新客户”)
活动内容：活动期间，首次办理中国银行信用卡的新客户，在卡片核发当月及后续1个自然月内通过微信、支付宝、京东、美团任意渠道完成一笔满等值人民币10元及以上的快捷支付消费，即可在消费达标次月15个工作日内前往中国银行App领取150元微信立减金券包，每位客户限领一次。

ICBC 中国工商银行 浙江省分行

工迎新春 共筑美好

工银财富管理

主金筑梦 新年财运隆

财富社区 优选基金 专属理财 安心保险

*更多产品详情请咨询当地网点

扫码了解详情