

近日,历时两个月的“健康广东行动,创造美好生活”——共建“广东美好健康家庭”活动圆满收官。这是由新快报社主办,羊城晚报报业集团、健康广东行动推进委员会办公室指导,安利广东分公司作为合作单位举办的活动。项目自去年10月底启动,活动受到市民热捧,仅“健康知识学习打卡”这一项就超过1800人参加。其中,219人一路过关斩将,成功获得“广东美好健康家庭”认证。

活动包括线上学习打卡,线下专业医生科普健康知识,以及体质测试、趣味小游戏闯关等健康项目体验。据统计,参与活动的人群年龄跨度也很大,从十几岁的青少年到80多岁的老人,大家热情高涨,乐在其中,而整个活动的社会面覆盖人数超过30万人,这对于居民健康素养的提升有着极大意义。

■新快报记者 陈福香/文 龚吉林/图

历时两个月,16场线下活动,超1800人打卡学习

## “共建广东美好健康家庭”活动圆满收官



■线下活动吸引了很多市民参与,沉浸式的体验项目获得很多好评。



### 1 219人获“广东美好健康家庭”认证 活动社会面覆盖人数超过30万

国家流感中心发布的最新一期《流感监测周报》显示,全国本轮流感疫情已进入下降期,但乙型流感占比持续上升,需密切关注。

“往年流感高发期,我基本都会中招,但今年我和家人都无恙,其中最大的功劳还是来自近期的健康知识的学习和运用。”王女士是新快报的忠实读者,自去年10月底关注到“健康广东行动,创造美好生活共建”——“广东美好健康家庭”的活动后,便认认真真学习,听从专家的建议加强了体育锻炼,还发动家人一起加入。

值得关注的是,在“健康中国”建设的战略背景下,广东省人民政府于2020年颁发了关于实施健康广东行动的意见,其中18项主要任务的前3项分别是:实施健康知识普及行动、实施合理膳食行动、实施全民健身行动。

“应该说,此次活动是一次很好的践行。”广东省卫生健康委规划发展与信息化处副处长董日荣此前接受采访时表示,这一次的健康广东行动和“共建广东美好健康家庭”项目,是对健康广东策略的进一步落实和切实的推进。同时,此次活动的核心是进一步推进健康广东行动,创造美好生活,让大众更好地树立和践行对自己健康负责的健康管理理念,主动学习健康知识,提高健康素养,加强健康管理,形成符合自身和家庭特点的健康生活方式,进而不断实现人民对美好生活的向往。

记者梳理活动内容发现,项目紧贴大众健康需求,在科普内容的选取上下了不少功夫,如10月30日的启动仪式上,广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼科普的《合理膳食促健康》,让大众学会如何在日常饮食中避开“高糖与高盐的坑”;11月4日,广州市妇女儿童医疗中心临床营养科主任医师刘喜红以《孕产妇的营养饮食需求》为题,为孕产妇这一特殊群体科普科学喂养的重要性;11月28日,广东省中医院芳村分院正骨科主任王君鳌将看似简单的跑步运动,以《科学运动促健康》的专业讲解获得观众赞赏;12月7日,中山大学附属第六医院临床营养与微生态科副主任医师马腾辉的《肠道亚健康的营养选择》内容贴近生活,讲座轻松温暖,让人记忆犹新……

此外,结合以上专家的讲座,安利还邀请了营养讲师、体适能高级教练、安排线下健康项目体验等,从更多维度增加和提升大众的健康素养。

不可否认的是,提高全民健康素养也被提升到国家战略层面,《“健康中国2030”规划纲要》《国务院关于实施健康中国行动的意见》《健康中国行动(2019—2030年)》和《“健康广东2030”规划》提到,到2030年全省居民健康素养水平不低于35%。

因此,在上述宏观政策背景下,安利中国调整企业战略重点和资源配置,深耕细作大健康赛道,将“全面健康推动者”为企业定位,在全国开展推广“健康中国,我们行动”的健康知识普及活动。

据项目相关负责人介绍,截至目前,线下举办了16场活动,超1800人参与学习打卡,219人成功认证“广东美好健康家庭”。线上通过新快报微信、直播、网站等多媒体平台、安利广州旗舰体验馆微信公众号+讲座学习微信群等平台,社会面覆盖人数超30万。



■许下健康的  
美好愿望。



■获得“广东  
美好健康家  
庭”认证的市  
民表示,希望  
这种活动可  
以多多举办,  
个人和家庭  
都收益。

### 2 大众多存在饮食不均衡问题 营养补充是健康调理的有效手段

世界卫生组织针对影响现代人健康的不良行为与生活方式,提出了“健康四大基石”理论:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,其中合理膳食排在首位。

去年,第五版《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称“指南”)发布。指南用通俗易懂的语言,指导居民在饮食方面应该怎么做,一日三餐怎么吃更科学、更营养、更健康。

公开资料显示,我国于1989年由中国营养学会发布了《中国居民膳食指南》,并先后于1997年、2007年、2016年进行了三次修订并发布。

尽管《指南》对居民饮食有明确的指引,但根据安利纽崔莱高级营养讲师黄雄多年的行业经验观察发现,大众在日常的饮食中存在比较多的问题是饮食不均衡,如早上时间紧,匆匆买份炒粉或面包,甚至不吃早餐,完全没有达到“营养早餐”的需求;中午吃的则是多油少青菜的外卖;晚上可能是一天中最丰盛的一顿,甚至可能还有烤串、宵夜等等,因此很多人不仅营养不均衡,还存在热量超标的问题。

黄雄进一步分析,以上不健康的饮食方式同时导致了很多问题,比如青少年的瘦弱、生长发育迟缓,高油高热量饮食导致超重甚至肥胖的现象;对于上班族,更多会出现胃肠道问题,同时还存在代谢紊乱、血糖血脂过高等情况。

这些现象在一些数据上也体现得很明显:根据《2022年轻人恐病报告》,当年轻人被问及现在自己的身体是否健康时,只有9.42%的年轻人很肯定地回答:非常健康。其中,90后对自身的健康状况尤其不自信,仅给出6.28的健康自评分。

从国家心脑血管病联盟牵头发布的《中国中青年心脑血管健康白皮书》里看到,我国大约每6个心脑血管疾病患者及高风险患者中,就有一个是90后。而在中国患病率最高的慢性疾病“三高”中,风险同样趋于年轻化:几乎每10个人就有3个高血压、1个高脂血症、1个糖尿病。

重要的是,专家普遍认同“营养补充是健康调理的有效手段”这一观点,中国亦出台了很多与营养相关的政策,其中《国民营养计划(2017—2030)》中强调:关注国民生命全周期、健康全过程的营养健康。开展个性化的健康干预,解决居民营养不足与过剩并存问题。

为什么强调营养?因为营养是最划算的一种模块。在临床上治疗慢病的时候,有合适的营养治疗,医疗费用能够减少20%。在政策领域每投入1美元,得到回报最多的就是通过促进健康饮食的措施,每投入1美元,将回报12.82美元。由此,世界卫生组织提出了“联合国营养行动十年”。

鉴于中国饮食结构的丰富性,以及个人饮食习惯的不同,很多人无法做到“饮食均衡”。对此,黄雄建议,正常情况下,应当尽可能通过均衡膳食从食物中获取人体所需的营养素。对于营养素不足的情况,可以根据个人需求采取膳食改善措施,包括选择强化食品、营养素补充剂作为营养素补充的来源,在学习或工作等较为紧张的时间里,弥补营养不足、纠正营养素缺乏等状况。



扫码获取更多  
健康医药资讯



■全家一起来参与,仪式感满满。