

培养健康生活方式 筑牢家庭健康基石

——2025年全民健康生活方式宣传月活动形式多样

新华社记者 顾天成

“体重管理年”活动广泛开展；“三减三健”理念深入人心；全国人均体育场地面积逐年增加……健康是广大人民群众的共同追求。

近日，第十一届全民健康生活方式促进大会在京召开，宣布正式启动2025年全民健康生活方式宣传月。国家卫生健康委将今年宣传月主题确定为“培养健康生活方式，筑牢家庭健康基石”。

体重管理成为突破口

大会公布数据显示，我国居民健康素养水平已从2008年的6.48%提升至2024年的31.87%。然而，超重肥胖、慢性病等问题成为长期健康挑战。

“超重和肥胖是多种慢性病的独立危险因素。”中国工程院院士陈君石说，“吃动两平衡”是干预关键，体重管理是防治慢性病“良方”。

2024年6月，国家卫生健康委等部门启动为期三年的“体重管理年”活动，提出全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及的目标。

中国疾控中心慢病处处长赖建强表示，当前我国居民膳食结构发生明显变化，油脂摄入量上升，全谷物、蔬菜水果摄入不足。“今年宣传月活动以家庭健康和体重管理为突破口。”他说。

每年9月是全民健康生活方式宣传月。据悉，今年宣传月期间，全国各地将开展形式多样的科普与实践活动，包括聚焦“家庭健康”，推广体重管理；开展“915”减盐周宣传活动；推进口腔保健科普与义诊；围绕骨骼健康和力量训练展开主题宣传等。

健康环境建设有亮点

世界卫生组织驻华代表马丁·泰勒在现场赞赏中国公共健康环境建设领

域的投入与实践。

“每天清晨，我总能看到众多北京市民在散步、慢跑、跳舞甚至游泳。”他表示，政府投资建设公园、绿化步道和健身基础设施，创造让体育活动变得有趣且可及的环境，正是健康促进的关键举措。

如今，这样的健康支持性环境正在全国蔓延。截至2024年底，全国共有体育场地484.17万个，面积42.3亿平方米，“15分钟健身圈”逐渐成为现实。

除了硬件设施，无形的健康环境同样在优化。上海、深圳等城市实施控烟条例；健康科普知识融入地铁公交、社区宣传栏、短视频平台；学校、企事业单位食堂提供低盐低油餐食……一系列支持性环境建设，让健康成为更自然、便捷的选择。

科技创新成为新引擎

科技创新也正成为健康生活方式

促进的新引擎。哈尔滨医科大学教授孙长颢在报告中分享，“精准营养”有望成为未来慢性病防控的关键策略。

“通过AI系统就能自动拍摄识别食材并估算热量和营养成分。”孙长颢说，未来，通过基因检测、代谢组学分析和肠道菌群评估，还可定制个人最适宜的膳食方案。

体重管理也因科技变得更为精准。智能可穿戴设备实时监测身体活动量、睡眠质量、心率变化等指标；移动健康应用提供运动建议和饮食记录，让体重管理更加科学。

国家卫生健康委副主任、国家疾控局局长沈洪兵表示，要将健康融入所有政策，通过政府主导、多部门协作、全社会参与，不断健全健康促进长效机制。

从倡议，到认知，再到行动；从国家，到家庭，再到个人……在这场关乎健康的“长征”中，每个人都是参与者。据新华社

白露养生重在润燥、保暖、调畅情志

7日将迎来秋季的第三个节气“白露”。中医专家介绍，白露时节气温下降更明显、昼夜温差增大，容易诱发呼吸系统、心血管、皮肤和关节等方面的疾病，养生防病重在润燥、保暖和调畅情志。

中国中医科学院广安门医院针灸科主任杨涛介绍，白露时节我国北方“一场秋雨一场寒”，南方闷热感大幅减弱，虽然清晨露水凝结，但空气整体趋于干燥，偏凉的干燥气候一方面易导致呼吸道黏膜受损，引发感冒、咳嗽、哮喘等，另一方面可导致皮肤瘙痒、关节疼痛。此外，这一时期人们也容易出现悲秋、抑郁、焦虑等情绪。

顺应白露节气的特点，人们应当如何从饮食、起居、运动、情志等方面调养？

杨涛说，这一时期可多吃梨、百合、银耳等润肺食物，适量进补红枣、山药等温性食物，少食辛辣、生冷食物；早睡早起，保证充足睡眠；选择健走、太极拳、八段锦、五禽戏等轻缓运动，避免过度劳累；通过深呼吸、听音乐、冥想等方式缓解压力，保持心情舒畅。



白露养生 新华社发 朱慧卿 作

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”中国中医科学院广安门医院针灸科主任医师于金娜提示，白露时节需要逐步增加衣物，以穿上后“身体略微有点凉意”为度；但昼夜温差较大，“午热晚凉”特征突出，因而民间也有“白露身不露”的说法，强调这一时节早晚外出要增加衣物，保护好腹、胸背、脖颈、关节、脚等重要部位，以免寒邪侵袭人体，老年人、小孩以及体质虚弱、有心肺及免疫系统疾

病的患者尤需注意。

白露时节还可以利用足浴、穴位按摩等方法调养身体。宁夏医科大学中医学院教授郭斌举例说，每晚用40℃左右的水泡脚15分钟，水中加适量艾叶或生姜，能够促进血液循环，驱散寒湿，预防关节冷痛、脾胃虚寒腹泻等问题；轻叩或热敷肺俞穴可提升肺卫之气；按压太冲穴可调畅气机，缓解秋季情绪抑郁。

据新华社

研究发现血液肿瘤致命弱点 有望推动靶向治疗

斯德哥尔摩消息：一项新研究发现，某些血液肿瘤细胞存在可被药物“精准靶向”的薄弱环节，这使得在不损伤健康细胞的情况下“定向”清除癌细胞成为可能。

瑞典卡罗琳医学院日前发布公报说，该机构研究人员参与的国际团队重点研究了一种名为骨髓增生异常综合征(MDS)的血液肿瘤。该病主要影响老年人，目前治疗手段有限，治愈难度较大。

团队发现，体细胞中SF3B1基因发生突变引发骨髓增生异常

综合征，但这种突变在导致疾病的同时，也恰好成为癌细胞的致命弱点，因为携带该突变的癌细胞会错误处理遗传信息，导致关键蛋白质UBA1合成异常。缺乏UBA1会使癌细胞内部秩序紊乱，变得更加脆弱。

基于这一弱点，团队测试了能够阻断UBA1的药物TAK-243，试图对本就缺乏UBA1的癌细胞进行“雪上加霜”式打击。结果显示，该药物可有效杀死癌细胞，而UBA1水平正常的健康细胞基本不受影响。这一结果已在多种实验模型中得到验证，其中

包括来源于真实患者的细胞。

公报指出，目前骨髓增生异常综合征的治疗主要集中在缓解贫血等症状。干细胞移植是一种有治愈潜力的方法，但风险较高、对患者挑战较大，因此开发副作用更小、靶向性更强的新药十分迫切。此次研究为直接针对突变癌细胞的靶向治疗提供了新思路。

下一步，团队计划评估药物联合方案，以期进一步提升疗效并推动研究成果向临床应用转化。相关成果已发表在国际学术期刊《白血病》上。据新华社

新学期伊始，这份“健康锦囊”请收好

新学期伊始，一些学生还没从假期状态“切换”过来，有的学生因为环境变化、天气转变而出现身体不适。专家提示，刚开学的这段时间正是学生快速适应校园生活、预防秋季常见病的关键时期，科学调整生活方式尤为重要。

天津医科大学总医院儿科医学中心主任郑荣秀表示，开学后，由于气温逐渐下降，早晚温差增大，加上生活、学习节奏加快，校园人员密集，孩子容易出现多种健康问题。从临床接诊数据来看，秋季儿童高发疾病及常见健康问题主要集中在呼吸道疾病、消化道疾病、适应障碍引发的健康问题等。

郑荣秀表示，在呼吸道疾病中，感染性的疾病以普通感冒、流感、支原体肺炎最为常见。此外，秋季空气干燥，花粉和尘螨等过敏原增多，过敏体质的孩子容易出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒等过敏症状，有哮喘史的孩子也容易哮喘发作，家长们应注意防范。

轮状病毒感染、诺如病毒感染、部分细菌性肠炎等消化道疾病也是秋季开学季的高发疾病。郑荣秀表示，若孩子出现食欲不佳、呕吐、腹泻、腹痛、低热、乏力等症状时，要暂停油腻、生冷食物，改为米粥、面汤等易消化饮食，减轻肠胃负担；若腹泻次数多或呕吐频繁，需补充口服补液盐，少量多次饮用，预防脱水。

此外，适应障碍引发的健康问题也应引起关注。专家介绍，刚开学，一些学生因为作息改变、学习紧张等容易引发情绪焦虑，有的学生会出现头痛、腹痛、乏力、食欲不振，甚至频繁眨眼、清嗓子等症状，但体格检查及化验均没有明显异常，这种情况称为“心身反应”或“心理、情绪障碍的躯体症状”。

专家建议，家长需与孩子密切沟通，比如一起做好作息计划、保证睡眠时间，通过睡前陪伴沟通等缓解孩子焦虑；若症状持续超过1周，建议带孩子到儿科或心理科咨询，排除器质性疾病后，帮助孩子调整心理状态。据新华社



科学调整生活方式 新华社发 冯德光 作