

全民共筑健康体重防线

新华社记者 李恒 董瑞丰

题召开新闻发布会，就相关问题进行介绍。

多方联动，共筑健康体重基石

“加强体重管理，既是普及健康生活方式，提高居民健康素养的需要，更是坚持预防为主、推动慢性病防控关口前移的必要举措。”国家卫生健康委医疗应急司副司长、一级巡视员高光明表示，通过体重管理这一“小切口”，可以有效推动应对慢性病防控的“大工程”。

据介绍，自“体重管理年”活动启动以来，各地各部门高度重视，积极响应——相关部门将体重管理融入相关政策和行动计划中，推动形成政策合力。各地因地制宜，采取各类特色鲜明、亮点突出的创新举措，让体重管理更加贴近群众生活。比如，浙江省研发数字健康人等智能化服务应用，可针对超重肥胖人群制定个性化营养、运动干预方案。

此外，针对体重管理的重点领域和重点人群，相关部门还出台了系列技术文件，如2024年版体重管理指导原则、中小学生超重肥胖防控“十要义”、高血压等慢性病营养和运动指导原则等，为医疗卫生专业人员提供了技术支撑，也为不同人群的体重管理提供了分类指导。

科学引领，专业力量助力体重管理

在“体重管理年”活动中，专业力量的引领和示范作用不可或缺。

北京协和医院临床营养科主任于康表示，合理的饮食是保持健康体重的关键。对于肥胖和超重者，应严格控制能量摄入，降低食物能量密度，增加饱腹感且低能量的食物，如深绿色和绿叶蔬菜、粗粮等。同时，建立每日三餐或少量多餐的规律进食习惯，保持清淡口味，避免辛辣刺激和高盐食物。

在国家体育总局体育科学研究所研究员路璐看来，保持健康体重需要科学运动。日常生活中，成年人每周应至少进行150分钟中等强度有氧运动或75分钟较大强度运动，以及2至3次抗阻运动。此外，增加日常身体活动，打断久坐状态，也是保持健康体重的重要手段。

作为“体重管理年”活动宣传大使，艺术体操运动员黄嘉洋分享了自己的体重管理经验。她表示，健康适量、搭配得当的饮食和明确目标、合理计划的运动是保持健康体重的关键。同时，要学会享受运动的过程和乐趣，持之以恒地坚持下去。

全民参与，共绘健康体重蓝图

高光明介绍，“体重管理年”活动的口

号是“健康体重 一起行动”。控制体重的关键在于大家都参与进来，都关注体重、了解体重，从体重管理中获得健康收益，全社会的超重肥胖率上升趋势才能得到有效遏制。

在北京市顺义区，自2001年开始举办第一届中小学生健康知识及技能竞赛活动以来，截至目前，已经成功举办十四届，每届知识竞赛保证两个100%，即学校100%参与，学生100%参与，有效培养学生的健康意识。同时，顺义区还坚持开展健康促进学校和星级示范学校创建工作，不断改善学校健康环境，健康促进学校建成率达100%。

北京市顺义区委常委、副区长冯江全介绍，在吃得安全和营养方面，2020年至今，该区各中小学校均建立了校园营养指导员队伍，设置营养教育课程，为学生提供体重监测和评价软件，近6万名学生坚持使用评价软件进行体重自测，实时掌握自身健康数据。

在全民参与方面，第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加了健康体重大赛；健康中国行动知行大赛家庭专场，有3万多组家庭“组队”参与打卡互动，体重管理知识得到进一步普及。

健康科普

小寒最冷“三九”来 保暖温补护阳气



二十四节气中的“小寒”，因隆冬“三九”基本处于这一节气内，小寒往往是一年中寒冷的时期。中医专家认为，小寒时节养生防重在防寒和保护阳气，可在做好保暖的同时适当运动和进补。

中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东介绍，小寒时节寒湿较重，寒为阴邪，主收引凝滞，易伤阳气，常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅，诱发寒证、痛经，女性则容易出现痛经、月经不规律等。

“因此，小寒养生不但要遵循‘秋冬养阴’的原则，还要格外注意保护阳气。”唐旭东说，外出应做好保暖，护好头、颈、腰等重点部位；宜保持充足睡眠，以帮助阳气潜藏、阴精蓄积；可选择散步、慢跑、打太极拳等运动增强抵抗力，户外运动时宜采用鼻吸口呼方式，并在运动前充分热身；还可多晒太阳，以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

冬季进补能够补养精气，为来年的健康打下基础。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白介绍，小寒时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物，还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等，最好不吃寒凉或生冷之品。

李蕊白同时提醒，进补不宜过急，晚餐应节制饮食，以顾护滋养胃气；体质偏热、易上火的人应“缓补”，补益太过易导致体内积热，出现口腔溃疡、上呼吸道感染、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中医药适宜技术来调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒，小寒是养肾的好时机，艾灸大椎、足三里和关元等穴位有一定的温补肾阳功效，可增强人体免疫力；睡眠不好的人可尝试晚间泡脚十五分钟左右，这样有助于驱寒和促进血液循环，可在一定程度上改善睡眠质量。

(新华社记者 田晓航 帅才)

阿尔茨海默病与1型单纯疱疹病毒存在关联

以色列耶路撒冷希伯来大学6日发布公报说，该校研究人员发现了阿尔茨海默病与1型单纯疱疹病毒之间的联系。相关论文发表在美国《细胞报告》杂志上。

单纯疱疹病毒感染是一种常见感染，主要通过皮肤接触传播，可引起疼痛的水泡或溃疡。单纯疱疹病毒有两种类型，其中1型主要引起口腔内或口腔周围的感染。根据世界卫生组织2024年底的数据，全球大约有38亿50岁以下的人感染过1型单纯疱疹病毒，这是发生口腔疱疹的主要原因。

以色列研究人员在阿尔茨海默病各阶段的患者大脑中发现了共计19种与1型单纯疱疹病毒相关的蛋白质。此外，阿尔茨海默病患者大脑中疱疹病毒蛋白ICP27的活性增加，并且随着疾病的发展变得更加明显。

Tau蛋白(神经细胞中的一种微管相关蛋白)过度磷酸化是阿尔茨海默病的重要病理标志。以色列研究人员发现，1型单纯疱疹病毒可能直接影响Tau蛋白并导致阿尔茨海默病的变化。研究人员通过干细胞培养的脑器官进行的实验表明，该病毒感染可以增加与阿尔茨海默病相关的部位的Tau蛋白修饰。值得注意的是，这些修饰最初通过减少病毒和防止细胞死亡来保护脑细胞，但随着病情的进展可能会导致脑损伤。

这一研究还强调了阿尔茨海默病相关变化在大脑免疫系统中的作用，重点关注影响Tau蛋白变化的通路。研究认为，这些发现可能有助于开发针对病毒活动和大脑免疫反应的治疗方法，以减缓或阻止阿尔茨海默病的进展。

(新华社记者 王卓伦 陈君清)



随着人们生活水平的不断提升，体重异常特别是超重肥胖，成为导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的危险因素。为应对这一挑战，2024年6月，国家卫生健康委会同多部门启动“体重管理年”活动。

目前各地落实情况如何？取得哪些进展？如何进一步发力？3日，国家卫生健康委以“注重吃动平衡，保持健康体重”为主



国风国韵飘香江

1月5日，中国歌舞剧院民族舞剧《李白》在香港文化中心上演，为2025年“国风国韵飘香江”文化演出季揭幕。(新华社记者 黄茜恬 摄)

视野

免签政策让日本“熊猫迷”开启“说走就走”中国行

“前两次去中国都需要申请签证。现在有免签政策，特别开心。”中国大熊猫的铁杆粉丝古屋优子最近刚结束第三次中国之旅，她告诉新华社记者，免签政策为她提供了巨大便利，“今后可以随时飞去中国看大熊猫”。

日本大型旅游公司阪急交通社提供的数据显示，自中国对日本实施免签政策以来，公司收到的日本游客赴华旅游订单大幅增长，2024年11月28日至12月23日，该类订单环比增长427%。

四川省中国国际旅行社日本部负责人王静日前接受新华社记者采访时说，中国对日本实施免签政策后，日本游客的咨询量显著增多。“今年元旦前后，我们接待了一波又一波来自日本的熊猫粉丝，其中不少人来过很多次。免签政策对日本熊猫粉丝可谓重大利好，以后他们可以‘说走就走’，非常方便。”

去年圣诞节期间，古屋专程去四川看望了深受日本民众喜爱的大熊猫“香香”。与她结伴而行的是另一名“熊猫迷”阿部满利子。这是阿部的首次中国之旅，为此她专门穿上自己亲手缝制的红色中式服装。“我既喜欢中国的旗袍，也喜欢川剧变脸。”阿部热爱中国文化，自学了中文，希望收获更充实的文化体验之旅。

中国驻东京旅游办事处主任欧阳安介绍，目前，包括日本H.I.S.和日本交通公社等在内的大型旅行社都计划开发更多赴华旅游产品。除北京、上海等传统旅游线路以及大熊猫主题旅游外，随着中国多地直飞日本航线复航，再结合免签政策利好，日本旅行社还将目光投向郑州、西安、洛阳等中国内陆城市，计划打造研学游、“丝绸之路”等更多契合日本游客需求的高品质旅游产品。(新华社记者 胡晓格 杨智翔)

腰痛的科学养护及日常生活预防

蒋帅

在日常生活中，我们常常听到这样一句话，“哎哟，我的老腰啊！”其实当今快节奏的生活工作环境下，我们身边不论男女老少大部分人在干了一天工作之后都会发出上述的感叹。腰痛已经是非常普遍的现状，甚至成为一种跨越年龄的病痛。

什么是腰痛呢？腰痛是怎样发生的呢？

腰痛是指肋缘以下、臀横纹以上两侧腋中线之间区域内的疼痛与不适，可表现为一侧或两侧的疼痛，有时疼痛可放射至腿部。它主要是劳累损伤、外伤、炎症、腰椎的先天性畸形以及代谢性疾病、泌尿系统疾病、腰椎的肿瘤等引起的。

腰痛应如何科学养护？

转腰：经常转腰能暖肾补精，增强肌肉力量，预防腰椎病、腰肌劳损。双手反插于腰部，腰向前弯，先按顺时针方向转动10圈，再按逆时针方向转动10圈，反复

做几次。

颠足：颠足可有效刺激肾经上的各个穴位，补肾纳气同时还可以通过牵拉肌肉，起到放松躯干、缓解腰痛的作用。两腿并拢，提肛收腹，肩向下沉，立项竖脊，脚趾用力抓地后提起脚跟，然后身体向下有节奏地颤动。注意落地时放松身体，先缓缓下落一半，而后轻震地面，提踵时尽量维持5到10秒，脚跟落地时要轻柔。

搓耳：进行双耳摩擦揉按，可起到强肾壮腰、养身延年的作用。

双手掌心摩擦发热后，向后按摩腹面(即耳正面)，再向前反复按摩背面，反复按摩多次。

擦背：擦背能疏通经络、激发阳气，提高抗病能力。准备一条毛巾，用手拽住其两端，与后背进行机械摩擦。注意用力要均匀，擦背时不能太湿，温度要适中，时长控制在15分钟左右，擦至皮肤发红、四肢温暖为宜。

日常生活怎样预防腰痛？

保持正确的姿势：座位工作时，要保持正确座位姿势，避免弯腰驼背，立位工作时保持腰部平直，长时间站立膝部直挺而不弯曲会使腰部受伤，所以长时间站立工作时双腿交替休息。

改变用腰姿势：尤其是提起或搬重物时，要量力而行，如提起重物时要屈膝下蹲，保持脊柱垂直的状态(使椎间盘均匀受力)，使物品尽量靠近自己的身体，靠腿部肌肉的力量站立起来将物品提起，避免突然用力，提重物时，最好让左右手负重均衡，重心靠近身体。

控制体重、维持健康的生活方式：肥胖的人群应该适当减重，维持正常的体重，注意合理饮食的营养均衡。

适度运动：坚持适当规律地活动与运动，保持固定姿势一段时间后，起来活动活动，促进腰部血液循环，坚持规律适当的锻炼，强壮腰背肌肉以支撑腰部的稳定

性与灵活性。

注意保暖：注意气候变化，腰部保暖，防止寒湿侵袭。

(北京中医药大学东方医院枣庄医院)



遗失声明

▲峰城区荀子学校工会委员会开户许可证正本丢失，账号：3705016463080000914，核准号：J4540000320203，声明作废。

公告

枣庄铭顺旧机动车交易有限公司：

本委受理曹雷与你(单位)枣庄铭顺旧机动车交易有限公司劳动争议一案(市中劳人仲案字(2024)第457号)，申请人要求与你(单位)确认劳动关系、支付未签订书面劳动合同二倍工资等事项。因与你(单位)无法联系，根据《劳动争议仲裁办案规则》第二十条规定，向你(单位)公告送达答辩通知书及开庭通知书。现定于2025年2月20日14时00分在枣庄市市中区安顺社区1号楼312室市中区劳动人事争议仲裁委员会仲裁庭开庭，无正当理由不到庭的，本委将作缺席裁决。自公告之日起经过三十日，即视为送达。特此公告

枣庄市市中区劳动人事争议仲裁委员会

欢迎刊登中缝广告

电话：3316016