



红十字会系统 已累计在全国重点场所 配备6.4万余台AED

新华社南京5月16日电（记者 李恒）截至目前，红十字会系统已累计在全国重点场所配备6.4万余台自动体外除颤器（AED），教育部急救教育试点学校已达1200多所，实现了急救教育试点各级各类学校全覆盖。

这是全国爱国卫生运动委员会办公室副主任、国家卫生健康委规划发展与信息化司司长毛群安16日在由全国爱国卫生运动大会组委会和溧阳市人民政府共同主办的“爱卫新征程 健康中国行”主

题活动（溧阳站）上介绍的。

毛群安介绍，近年来，随着工业化、城镇化、老龄化进程加剧，生态环境及人们生活方式发生变化，高血压、脑卒中、冠心病等慢性病已成为影响我国居民健康的重要疾病，应急救护工作也成为居民全生命周期健康保障的重要组成部分。

自动体外除颤器是一种便携、易操作的急救设备，被誉为“救命神器”。《健康中国行动（2019—2030年）》明确提出，完善公共场所急救设施设备配备标准，

在学校、机关、企事业单位和机场、车站、港口客运站、大型商场、电影院等人员密集场所配备急救药品、器材和设施，配备自动体外除颤器。

毛群安表示，各地要充分发挥爱国卫生运动组织优势、群众优势，加强部门联动，动员社会各方力量，进一步推动在客运航班、列车、学校、景区等人员密集场所配备急救设备；广泛开展急救知识培训，促进应急救护知识和技能的进一步普及。

近20%居民不能每天吃早餐 专家建议这样吃

新华社北京5月12日电（记者 温竞华）今年5月12日至18日是2024年全民营养周。中国营养学会一项调查显示，我国居民吃早餐情况不容乐观：工作日18.4%的人不能每天吃早餐，周末29.7%的人不能每天吃早餐，且食用谷薯类比例达89.4%，食用奶豆、蔬果的比例不到50%，膳食结构不够合理。

这是记者从12日举行的第六届全国营养科普大会上了解到的信息。营养专家提示，吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节，提高健康水平应从每天的早餐做起。

“大量科学证据表明，不吃早餐或早餐吃得不好，都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍，早上人体血糖水平较低，不及时吃早

饭会刺激身体一些激素的分泌，利于促进脂肪生成；同时，空腹时间长，人体容易产生饥饿感，从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说，研究表明，长期不吃早饭会使2型糖尿病风险增加21%，还会增加心血管、消化系统等疾病风险，对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

“丰盛早餐不仅能够最大程度抑制食欲，更好地控制体重，而且会让身体有更好的代谢和内分泌反应，改善下一次进食时的血糖反应，增加胰岛素敏感性，维持血糖稳定状态，降低糖尿病风险。”刘爱玲说。

那么我们应该如何吃好早餐？《中国居民膳食指南（2022）》建议，早餐要保证食物多样，做到4类品种以上：至少包括主食1份、



奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份，保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物，如新鲜的、五颜六色的蔬果，以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示，早餐不能吃太少，应占全天食物总量的25%至30%，能量供给与午、晚餐相似。早餐时间不宜太晚，尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐，在温馨愉悦的状态中开启美好一天。

新华社沈阳5月16日电（记者 高爽）踏春入夏，气温适宜，公园里、街道旁开展运动的老年人越来越多，但不少人存在运动误区。对此，记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长张立洁。

运动时间越长效果越好吗？张立洁表示，延长运动时间可增加能量消耗，对于需要控制体重的老人有一定益处，但无限延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险，“对于老年人来说，每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜”。

运动强度越大越健康吗？张立洁建议，对于久坐、合并多种慢性病的老年人，可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度；而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动，会增加心脑血管事件发生的风险。

“筋长一寸，寿长十年”是真的吗？张立洁认为，所谓“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险，但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤。

“除了控制运动时间和强度，老年人还应选择适宜的运动方式。比如，可以通过慢走促进胃肠蠕动、缓解和改善便秘；可以长期坚持打太极拳、做八段锦，改善身体内部循环、缓解慢性疾病；可以跳广场舞，增强记忆力、改善身体协调。”张立洁说。

此外，张立洁提示，老年人运动前后应进行充分准备活动，以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。



专家：老年人运动应避免这些误区

文明

WEN MING LV YOU

旅游

每个人都是一道

亮丽的风景线