



网络图片

## 用饮食口味“减法”为健康生活做“加法”

水涨船高，味蕾狂欢之后，健康多了负担。

油脂过量摄入的影响最为直观。数据显示，我国居民人均每日烹调油摄入量达43.2克，大幅超过膳食推荐标准。油炸的酥脆、爆炒的鲜香、奶油的丝滑带来的味觉享受，也催生了无数“小胖墩”“啤酒肚”，成为引发脂肪肝、心脑血管疾病及部分恶性肿瘤的潜在风险因素。

除油脂外，高糖饮食是龋齿的诱因之一，也可能增加糖尿病患病风险、加剧肥胖；“百味之首”的食盐，摄入过多会给心血管系统带来持续压力，是脑卒中、心肌梗死的重要诱发因素；随着肉类、海鲜消费及饮酒的普遍化，痛风正影响着越来越多的人。

血脂、血压、血糖、尿酸等指标“超标”问题，已成为体检报告中的“常客”。国家卫生健康委办公厅2024年6月印发的高血压等慢性病营养和运动指导原则（2024年版）就显示，我国

成年人高脂血症的患病率约为35.6%、高血压患病率约为27.5%、糖尿病患病率约为11.9%，高尿酸血症的总体患病率约为13.3%。

必须警惕的是，这些问题同属代谢综合征范畴，具有共同的病理生理基础，彼此相互关联，构成复杂的健康风险网络。

国家层面已经高度重视“四高”问题。《“健康中国2030”规划纲要》提出，到2030年实现“健康生活方式得到普及”的目标，并将“普及健康生活”作为重要内容；2024年6月，国家卫生健康委联合多部门启动为期3年的“体重管理年”活动，剑指因超重肥胖引发的健康问题。

社会层面，食品生产企业需要承担更多责任，推动产品配方优化，切实降低加工食品中的油、盐、糖含量，探索开发更健康的风味解决方案；餐饮行业需要积极响应“减油减盐”倡议，

将健康烹饪技艺作为提升竞争力的方向，主动为消费者提供更健康的选择。

家庭和个人层面，也要“管住嘴”，从厨房开启一场细微而持久的改变，养成科学饮食习惯：使用控油壶、限盐勺，让调味品的投放从“凭感觉”转向“有刻度”；激发食材的本味，减少对厚重调味的依赖；养成阅读食品营养标签的习惯，对“隐形”的糖、盐和脂肪提高警惕；外出就餐时，优先选择蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式的菜肴……点滴改变，积累起来便能筑起坚实的健康基石。

实现“健康中国”的蓝图，需要分解到每个人的盘中餐里。合理控制油、盐、糖、嘌呤的摄入，用好饮食口味的“减法”，是为了追求建立在身体健康、精力充沛、远离慢性病基础之上的更长久、更高级的幸福。当这种追求转化为日常自觉，我们便为健康生活做好了“加法”，为未来的生活质量进行更长远投资。 新华社北京电

1月6日，《新华每日电讯》发表题为《用饮食口味“减法”为健康生活做“加法”》的评论。

民以食为天。中国人对美食的钟爱，是刻在骨子里的。但随着生活水平持续提升，油脂、盐、糖、嘌呤等摄入量也

## 冬季进补勿“盲补” 专家提醒辨清体质科学滋养

新华社记者 马丽娟 唐紫宸

冬季是进补的好时节，尤其进入“三九”寒天以来，许多人希望通过进补来驱寒暖身、增强体质。人参、阿胶、膏方……各种补品轮番上阵，殊不知在不了解自身体质的情况下盲目进补，不仅可能“补不对路”，还可能“越补越虚”。专家提醒，应判断自身体质，选择适合自己的进补方式。

“中医将人体体质主要分为九种，其中平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质和湿热质这六种在冬季最为常见。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌表示，中医认为“虚则补之”，冬季最适合进补的是体质偏虚或处于病后康复期的人。对于精力充沛、面色红润、饮食睡眠俱佳的平和质人群，冬季无需刻意大补，饮食保持温和均衡即可。

郭斌介绍，“虚”分为气虚、阳虚、阴虚等，进补前要先辨识清楚，公众可以结合一些日常典型表现进行初步自我观察。

在中医理论中，“气”是维持人体

生命活动的基本动力，气虚的主要表现包括少气懒言、神疲乏力、面色偏黄、精神不振等，进补的核心原则是平补、缓补。气虚者可适当多吃山药、莲子、板栗、大枣等平补健脾的食品。切忌一开始就使用阿胶、红参等滋腻或大温大热的补品，以免加重脾胃负担，导致“虚不受补”。

阳虚增加了明显的“寒象”，表现为畏寒肢冷、进食耐温不耐寒、易大便不成形、舌质淡白等，进补的核心原则是温补阳气。阳虚体质的人群应忌食寒凉性质的食物，适合多吃羊肉、牛肉、韭菜、生姜、桂圆等温补类食物。

阴虚的主要表现包括手足心热、口干咽燥、失眠盗汗、大便干结、舌红少苔等，进补的核心原则是滋阴润燥。阴虚体质的人不宜吃燥热助火的食物，如辣椒、花椒等，而宜选用鸭肉、银耳、黑芝麻、冬笋等具有滋阴润燥作用的食材。

湿热与痰湿体质在冬季的调理重



图力生成

点并非传统意义上的进补，而是“通”和“化”。湿热体质的特点是“湿”与“热”交织，常见表现包括面部油光、口苦口臭、大便黏滞、舌质偏红、舌苔黄腻等。相关人群可食用赤小豆、薏米、冬瓜等清热利湿食材，避免羊肉、辣椒、花椒等助热食材。

痰湿体质则以“痰浊内蕴”为特征，典型表现包括形体肥胖、身体沉重

困倦、舌体胖大、舌边常有齿痕、舌苔白厚腻等，调理重在健脾化痰，避免食用冷饮、肥肉、甜点等“助湿生痰”之物，宜吃山药、茯苓、白术等健脾食物。

“人体体质复杂，常有阴阳两虚或夹湿夹瘀等情况。如果自我判断困难或症状复杂，建议寻求专业中医师的帮助，通过四诊合参进行精准辨证，制定更有效的个性化冬季进补方案。”郭斌强调。

### 遗失声明

格尔木江汉理发店营业执照正本及副本(注册号:632801600017757)不慎遗失,声明作废。  
2026年1月13日

### 遗失声明

青海省格尔木市八一中路50号2幢2单元292室曹旭门牌证(证号:102715)不慎遗失,声明作废。  
2026年1月13日

### 遗失声明

青海省格尔木市黄河中路20号3幢3单元352室王有梅门牌证(证号:104111)不慎遗失,声明作废。  
2026年1月13日

社会主义  
核心价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

格尔木市融媒体中心 宣