

## 第70届新民健康大讲堂走进浙江台州

# 吃动平衡 让你拥有健美身姿

天气渐热,又到了“露”的季节,不少人为臃肿的体形而烦恼,而肥胖也是不少疾病的隐患。你吃得健康吗?营养要补吗?如何健康动起来?昨天,第70届新民健康大讲堂走进浙江台州市,以“合理膳食、吃动平衡”为主题,邀请复旦大学附属中山医院营养科主任高键,和大家聊聊健康的生活方式。



### 国人饮食不健康

上海曾对1000位40岁以下白领的生活方式展开过调查,结果并不乐观:很多人都有熬夜、饮食无规律、不困不睡觉、不饿不吃饭、渴急了才喝水、极度缺乏运动、超长时间面对电脑、有病不求医等坏习惯。大家的理由很简单很“充分”——工作太忙。熟悉的比喻又一次出现在大家面前。“健康是‘1’,而地位、学识、金钱、才华、外貌皆为‘0’。失去了健康,那等于一切为零。”高键严肃地说。

“中国人的饮食并不健康。”高键指出,在20个全球人口大国中,在经年龄校正后,我国得了两个“第一”——中国饮食相关的心血管疾病死亡率全球第一、中国饮食相关的癌症死亡率全球第一。

高键进一步分析,我国居民高油高盐摄入情况普遍存在,含糖饮

料消费逐年上升;与之对比的是,全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类、大豆类摄入普遍不足。此外,饮酒行为比较普遍,一半以上男性饮酒者饮酒过量。“不合理的膳食是中国人疾病发生和死亡的最主要因素,2017年我国居民310万人的死亡可以归因于膳食不合理。”

### 多样化+七八分饱

早餐是肉包子、一杯牛奶;上午吃点曲奇饼干;午餐是肉丝面,上面点缀着几根黄瓜丝和几根香菜;下午喝了一罐可乐,吃了一包饼干;晚餐是馒头、红烧排骨、炒土豆丝和紫菜汤。这样一天的伙食,你觉得怎么样?

“饮食的第一原则是食物多样化。只有食物多样化,才能更容易达到营养均衡。”高键表示,“吃的食物总类要增多,但总量不能增加。”在他看来,饮食的第二原则是吃饭七



高键和大家一起探讨健康生活方式

八分饱就好。可以根据“十个拳头”的饮食原则:每天吃一个拳头大小的肉蛋、两个拳头大小的谷类、三个拳头大小的水果和四个拳头大小的蔬菜;在此基础上,每天适当吃一些豆制品,喝一些牛奶。

据此,高键也对此前给出的案例做了修改。“早餐可以是全麦面包、牛奶燕麦粥和一个茶叶蛋,吃根香蕉、一把开心果,午餐可以是羊肉荞麦面加一份凉拌胡萝卜海带丝,下午可以来一小杯酸奶、一个橘子,晚餐由小米和大米混合的‘二米饭’、红烧排骨、芹菜炒香干、凉拌菠菜和紫菜汤组成。”

### 为健康 动起来

运动不足已成为现代人的“健康杀手”。高键介绍,运动不足与全球10%的早死、6%的心脏病、7%的2型糖尿病以及10%的乳癌和结肠癌有关。另一组数据是,全球30%的成年人缺乏身体锻炼,导致每年约530万人死亡,运动不足与吸烟造成的死亡人数相当。“而中国成年人经常参加体育锻炼率仅为11.1%。”

对很多“久坐族”而言,都有颈椎病、背痛、肥胖等困扰。相关研究显示,每天多坐两小时,结肠癌风险升高8%;久坐的人心脏病发生率

增加20%。“打工人”抱怨,上班已经很累,还要运动吗?高键给出的回答是:工作是消费健康,而运动是储蓄健康。

高键说,理想运动要做到“三五七”。“三”是指每天运动30分钟,“五”是指每周至少五天,“七”则代表运动强度要做到年龄与心跳数相加为170。“事实上,只要多动都有益,持续运动30分钟和做家务活,步行三次每次10分钟的效果相当。”他表示。

“腾不出时间来运动的人,迟早要腾出时间来看病。”高键说,对于“忙人”,也请找机会锻炼。午餐、晚餐后不要马上睡觉或坐下来看电视,可以去散步或倒垃圾;午餐时间如果允许,到距离公司较远的地方用餐,增加走路机会;可以选择如郊游踏青这类活动度较大的方式开展休闲娱乐;此外,遇到天气不佳时,可以到商场、大超市来逛街运动。

本次活动由台州市卫生健康委员会承办,安利(中国)、万达信息、中国联通等协办。新华网、澎湃、新民网、长三角公共卫生(网络)电台、健康云、安利云等联合直播。

本报记者 邵阳



扫码看讲堂视频

# 轨交嘉闵线工程可行性研究报告获批

## 全长44公里,将采用最高时速160公里动车组列车

本报讯(记者 金志刚)来自上海市发改委的消息,上海轨道交通市域线嘉闵线工程可行性研究报告已获批。这条市域铁路正线全长44.04公里,途经嘉定区、闵行区,故名“嘉闵线”。

嘉闵线是上海市域网络中南北向的骨架线路。该项目建设对推动长三角地区交通基础设施互联互通、促进虹桥国际开放枢纽发展、完

善本市轨道交通网络、改善地区交通出行环境具有重要作用。

嘉闵线正线全长44.04公里,除虹桥枢纽段采用地面敷设,地面段长度2.68公里,其余均为地下段,地下段长度41.36公里。

全线设14座地下车站,1座地面车站;自嘉定城北路站始,经新城路站、嘉戩公路站、丰茂路站、南翔站、金园五路站、金运路站、天山路

站、虹桥站、迎宾三路站、沪星路站、七宝站、七莘路站、莘建路站,至闵行银都路站终。

嘉闵线项目建成后,将实现与轨道交通2号线、9号线、12号线等9条线路,以及市域线机场联络线的换乘,未来还将实现与多条规划轨道交通的换乘。

嘉闵线将采用最高运营速度为160公里/小时的动车组列车,快慢

车组合运输模式。

市域铁路和地铁有何区别?从设计速度看,城际铁路一般在每小时200多公里,地铁大约在每小时80公里,市域铁路则是介于两者之间,嘉闵线设计目标值就是每小时160公里。

在站间距设置上,地铁设站一般在1至2公里之间,市域铁路站间距更大,嘉闵线各站之间的平均间距约为3.1公里。

本报讯(首席记者 连建明)昨天,上交所举办“科创板硬科技大讲堂”首期讲座。邀请科创板高端装备制造行业相关上市公司董事长作为主讲人,结合个人科研经历和创业经历,为上交所员工深入讲解工业无人机发展及行业发展面临的问题。讲座内容还将以视频课程形式,通过上交所浦江学院“上交所公开课·硬科技”专栏,作为上市公司“掌门人大讲堂”课程,供全体上市公司及拟上市企业学习。

邀请科创公司董事长现场授课是本系列讲座的一大亮点,有助于全所了解前沿科技讯息,把握科技发展动向,提升监管和服务科创企业能力。

自开市以来,科创板立足“四个面向”,坚守板块定位,坚持服务“硬科技”企业。目前,已上市科创企业展现出较强的科创属性。去年科创公司研发投入384.18亿元,同比增长23%。科创板已汇聚超过7.5万人的科研队伍,研发人员占比近3成。

## 上交所举办「科创板硬科技大讲堂」讲座

### 徐汇8条精品红色线路等你“解锁”

昨天下午,上海交大与徐汇区文旅局联合推出“重温红色历史,传承奋斗精神”系列党课,带领体验者体验了《循声探秘交大》沉浸式校史情景剧(如图)。据悉,未来两个月,这部剧目将面向社会各界团体和党支部开放多场体验活动,邀请社会公众走进校园“循声探秘”。

徐汇区文旅局还将以“星火汇聚百年荣光”为主题,以探红色基因、循红色足迹、聚红色传承为主

轴,推出了一系列红色线路和百项活动,尤其包括了“循声探秘交大”“见证国歌诞生”“聆听交响共和”“致敬初心之地”等8条个人寻访和团队探寻的红色线路。同时,还推出“星火汇聚百年荣光”红色宣传折页,引导市民游客走进徐汇的梧桐深处,深度“阅读”钱学森图书馆、百代小楼、衡山电影院、武康大楼等徐汇红色地标,从徐汇的过去、现在和未来中体悟红色文化的魅力。

本报记者 杨玉红 周馨 摄影报道



本报讯(记者 袁玮)位于虹口区杨树浦路147号的上海北外滩企业服务中心日前正式揭牌启用,不仅为北外滩区域企业提供“只跑一次”的全流程专属服务,还是企业家交流互动的平台,提升营商环境。

虹口北外滩开发建设大幕已拉开,吸引全球优秀的企业家、科学家、专业人才的目光。无论企业设立总部,还是外国专家和人才安家置

## AI“智能导引员”、VIP预约服务、多部门联合办公 24小时不打烊 北外滩企业服务中心启用

业,均涉及多部门的手续和流程。为此,虹口全新打造面积逾1000平方米的北外滩企业服务中心,将涉及全区29个部门1061项审批服务事项整合成“服务超市”。同时,北外滩

企业服务中心还与区科委签约,并引入“北外滩国际人才领航站”。今后,北外滩的企业和人才办事不必“跑断腿”,在“企业前台”即可享受方便快捷的“北外滩式”服务。

该中心以标准化为起点,融合人工智能、大数据、5G等先进技术,不断开辟便民利企新场景。中心设有24小时自助服务区、VIP现场服务区和可视化展区三个区域。

江苏银行上海分行  
三年期个人定期存款  
4.125% (1万起)  
详询江苏银行上海分行各营业网点  
021-22258243 021-22258242