

2025 年度十大营养热词发布,解码全民健康新趋势

近日,中国健康促进与教育协会发布“2025 年度十大营养热词”,体重管理、抗衰老、肠道健康等十个关键词入选,集中反映了当下公众对营养健康的关注热点与趋势变化。

体重管理 体重管理已从单纯“减肥”升级为全民健康行动。科学的体重管理核心在于监测体重指标、平衡膳食、每周开展不少于 150 分钟中等强度有氧运动、保证规律作息及调节心理状态。

抗衰老 随着人口老龄化加速,社会关注重点从延长寿命转向延长健康寿命。营养学视角下的抗衰老,核心是通过科学营养干预延缓身体功能衰退,降低慢性病风险,而非依赖单一营养素的“速效方案”,高质量膳食结构对延缓衰老至关重要。

肠道健康 肠道健康作为免疫、代谢与情绪的关键枢纽备受关注。肠道微生物承载人体 70% 的免疫细胞,其平衡易被高糖高脂饮食、心理压力等打破,引发慢性炎症,进而关联多种疾病。科学护肠需多摄入膳食纤维、补充多酚与不饱和脂肪酸,减少加工食品、红肉及过量糖分摄入。

睡眠健康 睡眠不佳会升高体内炎症水平,加速大脑衰老,而牛奶、小米等富含色氨酸的食物有助于改善睡眠,而咖啡因、高糖高脂食物会干扰睡眠。

微塑料 微塑料分为初级与次级两类,广泛存在于环境与食物中,人们可通过多种途径接触,但目前其健康风险仍无法准确评估,各国已着手从源头控制塑料污染。

预制菜 预制菜是中性词汇,其核心是工厂化预加工、预包装后销售,消费者担忧的原料、添加剂等食品安全问题,可通过规范的科学工艺解决,选择时需关注配料表与营养标签,搭配新鲜蔬果实现膳食平衡。

健康老龄化 健康老龄化依托“营养 + 政策”双轮驱动,核心是延长健康预期寿命。

智慧食堂 智慧食堂借助数字化技术赋能健康餐饮,集食品安全溯源、精准配餐、健康管理于一体,可满足多元场景需求,同时实现食材精准采购、降低浪费,契合餐饮行业数字化转型趋势。

抗炎饮食 抗炎饮食热度持续攀升,公众关注点从“美肤”转向“防病”。抗炎饮食针对慢性炎症,核心是多摄入植物性食物、健康脂肪与抗氧化食材,减少促炎食物,长期保持均衡饮食。

免疫力 免疫力认知从“增强”转向“稳态”,饮食平衡是核心,优质蛋白、维生素等是免疫基础,规律作息、适度运动与情绪管理也能稳定免疫力。

据“中国健康促进与教育协会”官网

多囊卵巢综合征:母亲梦的“拦路虎”

目前,女性不孕不育比例不断上升,令人担忧。其中,由肥胖引起的多囊卵巢综合征和消瘦引起的下丘脑性闭经是造成育龄期妇女不孕不育最常见的两个原因。

多囊卵巢综合征,是指育龄期妇女的卵巢上虽然长了很多个卵泡(每侧至少 12 个以上),但这些卵泡个子比较小,一般不超过 1 厘米,总是长不大,不能发育成熟,没有优势卵泡形成,也就无法排卵,故而无法怀孕。导致多囊卵巢综合征的原因主要有两个。

一是由于环境因素的改变(如环境污染、精神压力过大等)导致下丘脑功能紊乱。卵巢的功能是受下丘脑和垂体指挥和调控的,上级的下丘脑功能失调势必引起下级的卵巢的功能紊乱和卵泡发育障碍,从而表现为月经失调、不孕不育。”

第二个原因,是由于生活方式的变化,比如能量摄入过多引发肥胖,从而导

致胰岛素抵抗和代偿性高胰岛素血症。胰岛素能增强卵巢合成雄激素的能力,高雄激素血症进一步加重卵巢功能紊乱,表现为排卵障碍、月经失调和不孕不育。

另外,值得注意的是,如果长期不来月经,子宫内膜一直处于雌激素刺激作用之下,发生子宫内膜癌的风险也会显著增加。

同济大学附属同济医院内分泌科 赵家胜(主任医师)

人体自带一个“通便穴”

端横纹上 3 寸,尺骨与桡骨间隙中点(简单说就是手背朝上,手腕横纹往上 4 指宽,两根骨头中间的凹陷处)。

用拇指按压,每次按揉 2~3 分钟,左右交替,能快速宣通气机,帮肠道“通淤堵”。

据《老年日报》

从“1+4”到“115”:华新镇华益村党总支探索党建引领基层善治新路径

为持续强化基层党组织政治和组织功能,切实提升服务质量,为乡村振兴聚力、为基层治理赋能、为全覆盖工作提效,华新镇华益村党总支始终锚定党建引领基层治理核心方向,以“小网格”撬动“大治理”,从 2021 年红色网格“1+4”工作模式迭代升级为“115 工作法”。该工作法以“1 个核心党组织引领、1 张网治理服务管理体系、5 项微包干服务”为架构,着力将党的政治优势、组织优势转化为基层治理效能,持续打通服务群众“最后一米”,推动社会治理从“粗放式”向“精细化”转变。

“1 核”引领:筑牢红色堡垒,激活治理“神经末梢”

以华益村党总支为核心,深化“一网格一党小组”模式,绘制动态更新的三维立体网格实景图。村党总支创新组建“党员巷管家”队伍,选拔威望高、能力强的党员担任巷长,将党小组活动阵地延伸至村头巷尾,实现党的工作“零距离”覆盖。开展“红色民情直通车”行动,党员化身“移动信息站”,通过“线上云走访+线下入户访”相结合的方式,全方位收集社情民意。建立“网格微议事厅”,每周固定开展“网格议事日”活动,推动“人在网格走、事在网格议”落地见效,95% 以上的民生小事在网格内得到化解。

“1 网”覆盖:整合资源要素,构建治理“智慧中枢”

升级“全要素网格”,将基层党建、综治维稳、民生服务等工作统筹纳入“一张网”。村党总支创新“网格吹哨、部门报到”机制,联动多方力量组建“网格应急服务团”,针对暴露垃圾、占道经营、乱停车等民生问题,建立“1 小时响应、4 小时处置、24 小时反馈”快速通道,实现问题“动态清零”。

同时培育“网格帮帮团”“银发调解队”2 支特色社会组织,形成“专业力量 + 志愿队伍”协同治理格局。

“5 微”包干:深耕服务细节,架起党群“连心桥梁”

华益村党总支深化党员分级包干制度,创新实施“五微服务”体系,以精细化服务传递党的温暖。一是“微心愿”暖民心,线上开通“心愿墙”,党员主动认领群众急难愁盼事项,已完成助困帮扶、家电维修等 10 余件民生实事,确保群众诉求“有呼必应”;二是“微课堂”传党声,在“客堂间”“党群服务点”,以“庭院党课”“田间课堂”等形式,开展党的政策、乡村振兴主题宣讲,让理论宣讲“接地气、入人心”;三是“微调解”化纠纷,依托“网格调解室”,发挥党员“和事佬”作用,成功化解邻里纠纷、土地矛盾 10 余起,实现“小事不出格、矛盾不上交”;四是“微治理”焕新貌,推行“党员责任田”制度,划分 22 个环境整治、垃圾分类片区,借助“最美网格”季度评比,营造“比学赶超”良好氛围,推动人居环境持续改善;五是“微监督”促实效,搭建“码上评”线上监督平台,群众扫码即可进行满意度评价、反馈问题,形成“线上监督、数据赋能、动态整改”的闭环管理模式,切实提升党员服务质效。

华益村党总支通过深入实践“115 工作法”,不仅筑牢了基层红色堡垒,提升了治理智慧化水平,更在服务群众方面深耕细作,真正将党建引领转化为乡村振兴的强劲动力与基层善治的丰硕成果,绘就了一幅党群同心、共建共享的美丽乡村新图景。

社区携手“食养管家”,“家门口”体重管理有了“协和方案”

随着生活节奏加快,超重、肥胖及老年人肌肉减少症,已成为社区居民常见的健康困扰。为响应市、区两级体重管理工作要求,浦东新区曹路社区卫生服务中心依托中国医学科学院北京协和医院牵头的国家卫健委项目,携手多方打造整合型体重管理服务体系,让专业营养指导走进社区。

1 月 30 日上午,曹路社区卫生服务中心举行“健康中国 2030 食养指南转化应用示范单位”与“医学营养减重教学单位”揭牌仪式。这场以“体重管理的食养力量”为主题的活动,为曹路镇居民送上“家门口”科学体重管理的“专属福利”。协和医院营养科副主任陈伟用通俗语言,解读食养指南转化应用成果,强调合理膳食、适度运动与健康生活方式的重要性,讲解不同人群体重管理要点,打破“盲目节食”误区。陈伟将定期为社区医生开展培训、为居民答疑解惑,推动专业资源下沉基层。

食养指南服务平台整合了食物库、营养素数据库,居民轻点操作即可获取个性化膳食建议。平台运营负责人现场表示:“从青少年生长发育到老年人健康膳食,平台都能精准匹配需求。”

在活动互动区,体重管理摊位前的医务人员为居民免费测量体重、分析体脂;服务平台体验摊位上,工作人员手把手指导操作,帮助居民快速掌握科学管理工具。“不用跑大医院,在社区就能咨询专家、查询营养知识,太方便了。”居民沈阿姨的感慨道出了大家的心声。

社区是健康管理的“最后一公里”,此次揭牌意味着科学食养服务将直达居民身边,折射出“健康中国 2030”战略的民生温度。曹路社区卫生服务中心以食养指导为切入点,将资源转化为便民服务,破解体重管理难题,为社区居民健康筑牢坚实根基。

智慧农业赋能“数字新农人”,奉贤区培育乡村振兴生力军

近日,由奉贤区农民科技教育培训中心主办的 2025 年新型经营主体数字化技能应用能力提升专题班,顺利完成分阶段深化培训,系统化培育复合型“数字新农人”,为区域农业农村现代化与新质生产力发展持续注入新动能。

本期专题培训面向区内粮油、特色农产品生产经营及社会化服务主体负责人,采用“分阶段、模块化”教学模式,构建起从生产到营销的全链条能力提升体系。第一阶段聚焦智慧农业技术装备应用、数字化管理服务 etc 生产环节数字化内容,后续培训紧密衔接、层层深入。第二阶段重点围绕“短视频创作与营销”“直播带货与运营”两大核心模块,通过系统理论讲解与丰富实操演练相结合的方式,深入浅出地传授短视频拍摄剪辑、内容策划、直播脚本编写、账号运营及流量变现等实用技能。前两阶段集中学习结束后,培训中心于 10 月下旬组织学员赴江苏溧阳开展第三阶段异地现场教学,聚焦现代农业前沿趋势与数字技术实地应用。

此次专题培训班始终突出“实效性”与“前瞻性”并重,课程设置精准回应农业生产与经营中的实际需求。既有区农业农村委领导解读政策、阐述案例,也有企业专家演示 AI 工具、市农科院专家讲解智慧农场方案、大疆团队指导无人机实操,后续将强化新媒体运营与电商技能锤炼。

据悉,该专题班是奉贤区 2025 年系统培育高素质农民的重要组成部分,而高素质农民培训项目已连续三年列入区政府为民办实事项目。通过“政策解读 + 案例教学 + 实地实训”的立体化课程,覆盖智慧农业、乡村治理、品牌塑造等多领域,奉贤区正构建多元、精准、持续的培育体系,助力一批批“懂技术、善经营、会传播”的复合型人才成长,为农业数字化转型与乡村振兴画卷的徐徐展开筑牢人才根基。

药物疗效「男女有别」

在医学实践中,一个不容忽视的现象逐渐显现:同样的药物,在男性和女性患者身上往往表现出不同的疗效和副作用。

南通市中医院药剂科主管药师赵帅介绍,男女性理结构的差异,决定了药物在体内的不同作用。

女性体内脂肪含量普遍高于男性,这使得脂溶性药物在女性体内更容易蓄积,导致药物作用时间延长。此外,男性和女性的肾功能也存在性别差异,通常,女性的肾小球滤过率低于男性,这意味着经肾脏排泄的药物在女性体内清除速度较慢。以下三类药物,对于男性与女性的作用效果差异较为明显。

心血管药物 阿司匹林在预防男性心肌梗死方面效果显著,但对女性的保护作用较弱;相反,在预防中风方面,阿司匹林对女性的效果更好。这种差异源于男女性心血管疾病发病机制的不同。

精神类药物 此类药物在女性体内往往需要更长时间才能达到有效浓度。比如,抗抑郁药物在女性体内的代谢速度较慢,导致女性易出现副作用。同时,女性对镇静类药物的敏感性更高,需要调整剂量才能达到理想效果。

非甾体抗炎药 该类药物在女性体内的代谢速度较慢,长期使用更易出现胃肠道副作用。

据《家庭用药》杂志

