

市民体重管理小百科全书来了

上海印发40万本,本周开始全市配送

本报讯 (记者 郢阳)记者今天从市爱卫办获悉,上海在全国率先推出体重管理“小百科全书”《健康体重100问——上海市民体重管理知识手册》,百问百答,帮助市民科学管理体重,拥抱健康生活。读本从本周开始配送,进社区、进医院、进企业、进机关,纸质书、有声书、电子书同步推出。

今年全国两会上,国家卫生健

康委表示要持续推进体重管理年行动。上海第一时间响应,市卫生健康委、市爱卫办特别邀请中国工程院院士贾伟平和复旦大学上海医学院副院长吴凡领衔,组织预防医学、营养、运动、心理、内分泌、中医等领域近20位专家,携手编写《健康体重100问——上海市民体重管理知识手册》,主要形式为百问百答,梳理总结市民关心的100个问题,涉

及体重管理基本知识、合理饮食、科学运动、作息与心态、医疗干预等多方面,覆盖儿童、孕产妇、老年人、慢病患者等不同人群。手册分为四个章节,回答简明扼要、可操作性强,并附加10个误区分析和10个“锦囊妙计”,好懂、好记、好用。

上海将印发40万本纸质手册,由市政府赠送给市民,本周开始配送,进社区(全市所有社区卫生服务

中心)、进医院(医院体重管理门诊)、进企业(体重管理相关企业)、进机关。同时,通过有声书、电子书等进行全媒体推广传播。

2008年以来,上海市政府已连续18年免费发放健康知识读本,同时利用多种形式和渠道持续开展各类健康科普,引导市民践行健康生活方式,市民健康素养水平达到42.09%,实现17年“连升”,市民主

要健康指标保持世界发达国家和地区领先水平。

迄今,上海已发放健康知识读本和支持性工具超过1亿多册(份)。此次通过这本简便实用的体重管理“小百科全书”,本市将继续倡导全民健康生活方式,帮助市民树立主动健康的理念,坚持养成健康习惯,持续提升健康素养,让上海市民拥有更多健康获得感、幸福感、安全感。

盒马最后一家X会员店 上海森兰店月底关停

会员体系将与“淘宝88VIP”打通

本报讯 (记者 金志刚)盒马X会员店线下店将全部停业。据悉,最后一家停业的盒马X会员店将是位于浦东新区启帆路的上海森兰店,其关闭时间是8月31日。

记者从相关渠道了解到,关闭X会员店线下店是盒马主动做的业务调整,闭店背后的核心原因是“战略聚焦”。

此前,盒马已上线“云享会”,实现全国配;同时,盒马X会员将联动淘宝88VIP会员,进一步打开业务增长空间。8月4日至9月10日,淘宝88VIP用户可领取一张有效期为90天的盒马X会员体验卡,这也是淘宝88VIP首次与盒马会员体系的打通,对淘宝88VIP而言,能够体验盒马X会员的免运费、会员日88折、每日领取免费菜等福利;于盒马而言,则能依托淘宝88VIP获得大量的体验会员,为盒马带来新增长。

7月29日,盒马X会员店北京世界之花门店的公告显示,该店将于两天后的7月31日停止营业;同在7月31日,盒马X会员店的苏州

相城店、南京燕子矶店也停止营业。在今年更早时间,即2月28日,盒马X会员店发布公告称因业务调整,上海盒马X会员店高青店、大场店、东虹桥店4月1日起暂停营业。也就是说,4月1日之后,盒马X会员店在上海地区还有2家(森兰店、七宝店),而最新情况是上海地区只剩森兰店一家X会员店还在营业中,七宝店已歇业关闭。

所以,一旦森兰店8月31日停业,也就意味着盒马的所有X会员店全部停业,盒马彻底剥离了曾视作“第二增长曲线”、并号称对标Costco(开市客)的会员店业务。如今,尽管盒马陆续关闭了线下X会员店,但其会员权益还在生效。

2024年底,CEO严筱磊发布内部信称,在上海地区,盒马鲜生和盒马NB双业态的覆盖密度是全国最高的。公司聚焦在盒马鲜生和盒马NB两大核心业态,专注于盒马鲜生+盒马NB社区店的组合。这两个业态中,前者快速复制成熟模式,NB则辐射更为毛细血管的社区,与盒马鲜生形成互补。



在青浦区上海大观园的藕香榭,满池的莲叶间,红鲤、金鲤、银鲤游弋如彩绸,让人不禁想起古人“鱼戏莲叶间”的闲逸。

鱼儿的灵动,夏日的莲叶,园林的雅致,似把美景移入了画中,勾勒出一幅江南夏日的限定美景图。
本报记者 陶磊 摄影报道

无糖甜味剂会增加患糖尿病风险吗

专家:别把“零糖”饮料当“健康替代品”长期依赖

上海市浦东新区浦南医院内分泌科吴鸿医生介绍,像阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜这些人造甜味剂,是一类能带来甜味但几乎不产生热量的化学物质。它们比蔗糖甜几十倍甚至几千倍,只要加一点点,就能让饮料有浓浓的甜味,这也是它们被广泛用在“无糖饮料”里的原因。一开始把甜味剂加到食品里,就是想既满足大家对“甜”的喜好,又能让人少摄入点热量,从而降低肥胖、糖尿病的发病风险。

从热量角度看,甜味剂确实比蔗糖“友好”——一罐330毫升的含糖可乐约含140千卡热量,相当于35克蔗糖;而同等容量的无糖可乐,热量几乎可以忽略不计。

但问题在于,人体对“甜味”的感知并非简单的热量计算。

“大脑的味觉中枢接收到甜味信号后,会本能地期待热量摄入,就像听到‘开饭铃’会分泌唾液一样。”吴医生解释,当甜味剂提供了强烈

最近,澳大利亚蒙纳士大学的一项新研究引起了不少关注:每天只喝一杯含有人造甜味剂的无糖饮料,患2型糖尿病的风险可能会增加38%。

超市里,越来越多标着“零糖零卡”的饮料,打着“健康”“适合减肥”的旗号,成了很多人替代含糖饮料的首选。

那么,被大家追捧的“无糖”饮料,到底对我们身体的糖代谢有啥影响?是不是只要“无糖”,就可以随便喝呢?

的甜味,即便没有带来相应的葡萄糖,身体的代谢调节机制也依然照常启动,胰岛细胞会分泌大量的胰岛素,以应对“预期中的糖分”——长此以往,将导致胰岛素敏感性下降,诱导胰岛素抵抗,增加糖尿病患病风险。此外,人工甜味剂可能会引起肠道微生物群紊乱,而肠道菌群紊乱通过干扰葡萄糖代谢参与2型糖尿病的发生发展。

法国的一项研究纳入108643例参与者,通过收集独特的详细膳食暴露数据,表明日常消费的

食品添加剂的摄入与多种慢性疾病(尤其是2型糖尿病)的高发病率存在关联。该研究表明,含有甜味剂(阿斯巴甜、三氯蔗糖)的混合物与较高的2型糖尿病发病风险显著相关。

不过,也有研究给出不同视角:甜味剂可能是“减重维持小帮手”。2024年欧洲肥胖症大会上,一项为期一年的研究显示:无热量/低热量甜味剂能帮成年人在快速减肥后,至少一年内维持体重,降低对甜食的渴望、提高幸福感,且不会增加糖

尿病或心血管疾病风险。

这项研究中,超重或肥胖的人在成功减重5%后,分成两组:一组用甜味剂,一组用普通糖(不能吃含甜味剂的食物)。6个月后,用甜味剂的人外出就餐时对饮食更满意,积极情绪更多,对甜食的渴望更低;而用普通糖的人更爱吃甜食。

所以,非糖甜味剂到底有益还是有害?不能凭一两个研究下结论,得辩证看。不同状态下,它的作用可能不同。而且目前研究设计、方法不同,结论也有差异,还缺乏长期影响的证据,需要更多长期研究来明确。

吴医生说,与其纠结好坏,不如认清任何事物都有两面性:不用把甜味剂当“毒药”,偶尔喝一次不用焦虑;但也别把它当“健康替代品”长期依赖。真正的健康,源于均衡饮食、规律运动和良好生活习惯,而不是靠某一种“零糖”饮料。

本报记者 左妍



新民随笔

无利不起号

吴强

最近是考试季,各类平台上考试招生相关信息很多,但不少账号发布的内容都是五花八门、一惊一乍,语不惊人死不休的惊悚体。目的不外乎为了吸引考生家长点进去。

关心则点、关心则“乱”,虽然明知道这样的惊吓体背后,不太可能有有价值的信息,但还是有很多人忍不住。只要点了,就给这样的帖子加了一个流量,并成为其自我标榜、自我谋利的一票。上的当多了,也有明眼人。在这类帖子后面经常会看到这样的评论:起号呢,别理它。

起号,是个新词,大意指要运营、壮大一个社交账号。这本来很正常。可是,“起号”的迫切愿望——无利不起早,无利也就不起号了,想谋利无可厚非,只要合法合规——让起号者从第一天起就选择性忘记了基本的内容操守,似乎为了起号,可以口无遮拦、百无禁忌,忘记了世界上还有真、善、美这样的东西:

真,发布的内容总应该是真实的,哪怕由于账号发布者本人的视角、层级所限,未必看到全部真实,但好歹也是某个局部的真实情况。我们可能难以苛求每个发言者有能力核查全部事实,但至少应该是事实。局部的真实,也有一定价值。起号者却不管,题文不符,挂羊头卖狗肉的比比皆是。

善,不是为了说出事实、服务同道,贡献自己的观察或认知,而纯粹是为了“起”一个号,就很难说其目的是“善”的。所谓善者,既然是在公共平台发言、在公共场所作为,总应该有助于公共利益的实现。如果确实表现了一些真实情况,那就更是善莫大焉。然而,我们看到的往往是赤裸裸的骗人的恶意。

美,同样说一件事情,当然有怎样措辞、怎样修辞的问题,也就是说,怎样让自己的文字、文章在广义上更“美”一些。美,不是一定要繁花似锦,有时候明白如水也是一种美,也不容易做到,但总要让你的用户觉得阅读起来是一种享受,而不是生拉硬拽、以丑为美的招徕。

如果我们觉得真、善、美毕竟是值得追求的终极价值,那么,即便是“起号”也不例外。考试招生号如此,其他内容、形式应该也是如此。