

莉这样的生活方式牺牲了“快乐”，但两位女士在接受采访中都坦言，健康生活并非苦行僧式地清苦，她们也会偶尔宵夜、吃炸鸡、喝可乐，但她们会控制频率，追求一种自律下的愉悦状态。

健康专家“坦白”健康观

北京协和医院临床营养科主任于康教授是国内营养学权威专家，每天不仅要完成临床医学工作，还有各种学术工作需要完成。因为学习营养专业的原因，他自己很早就关注自身健康，并且践行健康理念。

“我首先要求自己工作、吃饭、休息时间尽量形成规律，轻易不改变。”在吃方面，于康教授多年坚持食不过饱。“不管是吃什么，也不管是在哪儿吃，也不管是工作餐还是私人聚餐，都做到七分饱、八分饱，避免过饱造成的胃肠不适和过剩的能量摄入。”

在合理饮食的基础上，于康教授还多年坚持服用复合营养补充剂，他表示，服用营养补充剂既能够弥补膳食中某些元素的不足，在心理上也是对自己的安慰和鼓励。

现代社会精神压力对健康的影响愈发明显，于康教授特别强调，尽可能缓解焦虑或者压力状态，对自己进行压力管控非常重要。“今天做不完的事情，我并不焦虑或者着急，我要求自己按部就班地来推进。有时受各种外界环境影响我的计划被打乱了，但是我可以重新调整，不因此造成自己过多的压力感或者是焦虑感。”

另外，于康教授还有意识地增



加主动运动的机会，尽量走路或者乘坐公共交通，有时在家做哑铃操等抗阻训练，每次运动争取在15分钟以上。“在自己工作很累的情况下，面临各种工作压力的情况下，我努力掌控好自己的健康走向。”

于康教授介绍，虽然中国人总体健康状况明显改善，但也存在着不均衡性。“我们发现育龄期女性普遍缺乏一些微量营养素，如钙、铁、锌等，这就增加了围孕期的妊娠结局的风险，出现新生儿出生缺陷等问题。”

老年人也是营养状况比较差的群体。“我们对老年人膳食摄入状况的调查显示，老年人普遍吃得比较单调，原因有很多，包括经济因素、心理因素、家庭关系等等，造成老年人不能、不愿或者是没有条件做到食物多样化，从而带来了老年营养不良、老年营养失衡的问题。”

提起生活方式，中国非处方药物协会秘书长汪鳌谦虚地说“很惭愧”。

“和我身边的同事、朋友相比，我还要努力。”汪鳌表示，生活、工作在北京这样的都市，要保持健康生活方

上图：老年人膳食摄入状况的调查显示，老年人普遍吃得比较单调，从而带来了老年营养不良、老年营养失衡的问题。

式的确不容易，需要强烈的主观动力和意志力。不过他也尽量在繁忙的工作中建立自己的健康习惯。

“锻炼方面，我不太喜欢运动量非常大的活动，我平常尽可能少开车、多走路，每天要求自己步行8000步—10000步。在饮食方面，随着年龄的增长我也开始加强注意，哪些东西少吃，哪些东西不吃，哪些是尽管很喜欢但要克制的，我开始有意识地控制。”

其实，非处方药市场的变化也能反映出公众健康观的变化。汪鳌告诉记者：“中国非处方药市场销售量占比靠前的三个品类，分别是呼吸道疾病的治疗用药、维生素与矿物质等营养补充剂及消化道疾病类用药。这三类加起来在非处方药中占到55%。非处方药在健康管理中发挥重要的作用，可以缓解轻微疾病，避免小病引发大病，是公众实现主动健康的‘亲密伙伴’。目前来看，我国非处方药行业发展前景十分广阔，相关创新支持政策也会加速完善和推进，相信未来会有更多符合不同人群健康需求的非处方药产品出现，助力推动公众健