在食品相当丰富的今天，“怎么吃”已经超越“吃什么”，成为人们关注的焦点。

怎样吃更健康？

□ 实习生 李闻

国务院办公厅近日印发了《中国食物与营养发展纲要（2014~2020年）》，这是我国政府制定的第三部关于食物和营养的纲领性文件，绘制出从现在到2020年我国食物与营养发展的新蓝图。

这是一个全民养生，却又不太会养生的年代。

在食品相当丰富的今天，“怎么吃”已经超越“吃什么”，成为人们关注的焦点。一个吃西洋参、和进口燕窝的人的身体状况不一定比得过每天吃豆腐白菜的老人，更是一种客观存在的现实。

近日，国务院发布的《中国食物与营养发展纲要（2014~2020年）》（以下简称《纲要》）或许可以成为“怎么吃”最权威的参考。

营养均衡放首位

新《纲要》中，“保障食物有效供给、促进营养均衡发展”替代了“加快食物发展、提高营养水平”，成为今后食物与营养发展的指导思想。

“现在食物比较丰富了，人们想吃什么就能够吃到什么。但这样不等于很健康，这其中存在很多不合理的现象。”中国疾病控制预防中心营养与食品安全所研究员杨晓光说，“首先，能量摄入高于能量消耗，造成肥胖，增加了患心脏病、糖尿病等疾病的风险。另一方面，谷类食物消费有下降的趋势，达不到碳水化合物供能比应在55%到65%的范围，城市已经远远低于这个比例了。此外，一些优质食物包括奶类、大豆，还没有达到比较理想的消费水平。居民钙的摄入量和维生素的摄入量均还较低。”

与十年前的消费目标相比，新《纲要》中奶类和水果有明显增长：奶类从16公斤提升到36公斤（日均99克），水果类从38公斤提升到60公斤（日均164克）；粮食消费则明显下降：从155公斤下降到135公斤（日均369克，相当于平均每餐吃一小碗饭再加1两点心）。其他基本保持持平，肉类从28公斤降到27公斤，豆类还是13公斤，蛋类从15公斤变成16公斤，水产从16公斤增加到18公斤，蔬菜从147公斤变成140公斤。

“《纲要》制定的食物消费量目标，就是针对我们的营养问题提出的一个比较好的改善计划。这个目标是让我们在合理的膳食结构有一个过度。”杨晓光说。

主食摄取要减量

新《纲要》中，粮食消耗量降低到135公斤（日均369克），粮食的供能比下调到了50%，意味鼓励每天的饮食内容多样化。“不是说主食内容多样化，看看现在很多人的饮食，早上吃点白粥，或者两片面包，或者几片饼干，中午吃个拉面或者盖饭，蔬菜非常少，面条或米饭很多，甚至干脆吃点米饭米线凉皮之类小吃，形式上千变万化，内容不就是以白米白面为主食的饮食么？不能总以为吃了主食就有了一顿饭。”营养学家范志红说。

在主食的选择上，杂粮逐渐成为时尚健康的代名词。同等质量的主食下，杂粮比白米白面饱腹感更高一些，营养价值也更高，可以让人们在减量的同时避免饥饿，各种有色杂粮还能提供更多的抗氧化物质，提供更多的维生素和矿物质，对于预防各种疾病也有效果。

红肉摄取要慎重

在新《纲要》中，经过十年之后，肉类消费目标为27公斤，比上一次规划下降了1公斤，并远低于目前生产量。营养学家范志红说：“中国人的平均肉类消费量早就超过了世界平均水平，其中还有一部分浪费在餐馆和家庭中。过多的肉类没有带来幸福，而是带来更多的高血压心脏病和中风，并增加肠癌等多种癌症的风险。”

目前从对疾病的预防上看，世界癌症协会提出红肉每周不要超过500克，即每天70克左右。有些人害怕红肉的高脂肪引起的诸多弊端，选择无肉饮食，但无肉饮食也有弊端：红肉中含的血红素铁更容易被利用吸收，而且不容易受到食物中其他干扰因素的影响，摄入富含铁的食物，像瘦肉、动物血对于改善贫血有明显的作用。

“所以正确的方法是‘一荤配三素’。”范志红说。同时，在摄入肉类时要注意整体热量是否超标，工业化水平提高之后，重体力劳动者比例大幅度降低，人均能量目标降到2200~2300千卡，轻体力活动者的人均能量约在2000千卡上下。为了控制“健康体重”（用体质指数来评价体重是否正常。体重指数=体重（公斤）/身高（米）的平方），超过24属体重超标），应注意将脂肪供能比控制在30%以内，并将每日烹调油用量降低至30克。

素食为主最传统

“以素为主的饮食，是中国人几千年来所适应的传统饮食模式。”范志红说。

按照新《纲要》的数据，蔬菜的供应目标是140公斤（每天383克），比肉蛋水产品加一起的总和（肉蛋水产加起来一共是29+15+18=62公斤）还要多，这是因为多吃蔬果有利于降低各种慢性疾病和很多癌症的风险。

此外，经常吃豆制品应该成为习惯。豆制品不仅是植物蛋白质的来源，也是钙、镁、维生素E、膳食纤维和多种有利预防疾病的保健成分的来源。新《纲要》中的大豆消费目标是13公斤，相当于每人每天35克黄豆，大概相当于较浓的豆浆两杯，或者水豆腐3两。“大豆是我们要提倡增加的食物，它可以提高优质蛋白，而且没有胆固醇。”杨晓光说。

自古以来，人们追逐饮食健康的脚步从未停歇。现在消费者偏爱纯绿色的有机蔬菜，商家研发出富含各种营养素的功能饮料，药店大力推销层出不穷的营养胶囊，补品店推出价格几近奢侈品的原料补品……这些不是对人人都有用，也并非人人都可以买得起。如何从吃得起的健康入手，决定明天的膳食，应当比那些补品更重要。

热点关注

理性看待基因检测

只需一点唾液或者一滴血，就能预测人体罹患多种疾病的风险，这种根据基因测序所做的体检，料想多数人都会将信将疑。但偏偏因有乔布斯、安吉丽娜·朱莉等名人使用过而一时扬名，从而悄然成为我国高端体检以及医学诊断等领域的新热点，且价格不菲。有些宣称个人全基因测序的体检项目，收费高达数万元。据报道，这样的基因检测，日前已被国家食药监管总局、国家卫计委联合发文叫停。

现代科学几乎以一种确定的方式告诉人们，很多疾病是一种基因不完善的组合造成的。一个初生的婴儿只要提取了他身体的某部分体液，然后做了个体液的基因分析，就可以直接告诉他的生身父母，这孩子活不过多少岁。如果换成是算命者给孩子讲这些情况，或许会让旁观者觉得不可思议，不以为然，玄之又玄。但如果这些话是出自一个基因检测医生之口，以基因科学的名誉，以基因测序的结果，足以让人不容置疑。

基因研究是个庞大的工程，国际人类基因组计划并未完成，人类的很多基因秘密还未被探知，目前揭示出来的只是冰山一角。目前，我们对80%~90%的基因尚不了解，对很多基因功能也只知大概。由于基因研究正在不断发展，以后的新研究很可能会完全推翻之前的结论。

中国科学院院士、中科院上海生命科学院生化与细胞所研究员刘新垣表示：基因工程在目前市场上可能有吹牛的现象存在，很多人出于商业目的在炒作。关于用基因预知疾病，目前还只是能检查出一部分疾病，说基因能治疗一切疑难杂症，那是胡说八道。

（杨昆）

中华骨髓库捐献造血干细胞达4000例

贵州的90后侗族青年医学生邓秀军于2014年2月27日在解放军307医院向一名白血病患者捐献了造血干细胞，成为中华骨髓库第4000名造血干细胞捐献者，（图为）中国红十字会会长华建敏向他颁发“捐献造血干细胞荣誉证书”。

中华骨髓库现在已成为世界最大华人骨髓库，全球第四大骨髓库。截至目前，志愿捐献者累计库容已突破183万，目前已实现捐献4000例，其中有130余例献给了海外华人。 杜世强 摄/文

健康速递

抗霾中药偏方无循证医学证据

连日来，随着华北、黄淮等地，特别是京津冀及周边地区连续出现中度到重度雾霾天气，清肺中药持续走俏，成为民众“防毒”的抢手货。近日，国家中医药管理局科技司司长苏钢强在京与媒体交流中医药科研相关工作时表示：“这些中医方药都未经证实，不要听信。”

苏钢强介绍，中医药在治疗呼吸系统疾病方面确有突出效果，市面上也有不少中药饮片、成药有宣肺、化痰等疗效，但这些中药都需要在患者有具体呼吸系统疾病症状时，到医疗机构由有资质的中医师对症开方，不存在某一种适应普遍人群的所谓“清肺”中药。具体到雾霾，由于是近年来才逐渐严重并受到关注，目前，国家并没有在研的针对性中药科研项目，因此网络上的一些中药偏方都是没有循证医学证据的，不足以听信、采纳。

苏钢强建议，在雾霾天气条件下有身体不适的人，应到医疗机构寻求专业医护人员的对症诊疗。国家中医药管理局也将应公众需求，积极促进启动防治雾霾引发疾病的相关中医药科研项目。 （姬薇）

一次性无菌针灸针国标出台

国际标准化组织日前正式出版由中国专家参与制定的《一次性无菌针灸针》国际标准，我国使用了几千年的针灸针，自此有了国际通行标准，这也是首个在世界传统医药领域内发布的ISO国际标准。

据不完全统计，目前针灸已在183个国家和地区得到应用，其中几十个国家对此进行了立法。针灸针的制造商除中国外，还包括日本、韩国、德国、越南等国家，全球针灸针使用量已突破40亿支，并以每年5%~10%的速度递增。

国家中医药管理局国际合作司有关负责人表示，这个标准是依据国家标准，由中方提出，标准的使用可以充分保证患者安全，提高医疗水平及有效性。同时，这个标准会更适应国际社会对针灸针的需求，有利于针灸在国际上的推广。

此次发布的《ISO17218:2014一次性使用无菌针灸针》，主要对一次性使用无菌针灸针的材质、直径及长度、硬度与弹性、针尖穿刺力、产品包装、标签及储存运输等方面提出了标准化要求，为针灸领域的国际标准化工作迈出重要一步。

（笑阳）

八社会组织提出“无烟两会”建议

近日，中华预防医学会、中国控制吸烟协会、新探健康发展研究中心等8家社会组织已经联合向全国人大常委会、全国政协常委会发出建议信，希望今年的“无烟两会”包括所有会场所在楼内全部禁烟，不设室内吸烟室或吸烟区；所有代表和委员驻地宾馆、室内完全禁烟；人民大会堂东门外至天安门广场西侧路以西的室外空间禁烟；会场及驻地宾馆、就餐地点张贴醒目的禁烟标志，不提供烟具，不设售烟处等。

据新探健康发展研究中心副主任吴仪群介绍，已有多位全国人大代表、政协委员表示，愿意联名倡议“无烟两会”，并在今年的两会上，提出控烟相关的提案、议案。据中国疾病预防控制中心在北京、上海、广州、长沙、郑州、银川和沈阳的调查显示，无论吸烟者还是非吸烟者，同意在公共交通工具、学校和医院禁止吸烟的均占90%以上；同意在会议室和工作场所禁止吸烟的均超过80%；近50%的吸烟者同意在餐厅和酒吧禁烟。

据不完全统计，今年年初，包括北京、天津、吉林、山东、深圳、南昌、杭州、郑州在内的多个省、市级两会，已率先实践“无烟两会”。 （魏文）

第二届中国肛肠创新论坛将举行

由中国肛肠诊疗技术创新战略联盟与首都医科大学附属北京世纪坛医院等单位共同主办的“第二届中国肛肠创新论坛”将于2014年4月11日至13日在北京举行。本论坛以促进肛肠病外科领域协同创新为宗旨，以“创新驱动发展”为主题，将邀请国际、国内知名专家进行专题演讲，分享结肠、直肠、肛门疾病最新研究成果。

根据中国国家癌症中心发布的数据，在已做肿瘤登记的地区，结直肠癌发生率已排至恶性肿瘤发病率第三位。据权威调查显示，除结、直肠癌等大肠恶性肿瘤外，痔、肛瘘、便秘等肛肠良性病的发生率也在迅猛上升，频繁的影响着人们的日常工作学习生活。结直肠癌起病隐匿，早期常无明显的临床表现，出现临床症状时大多已到了中晚期，治疗困难，患者预后差，生活质量严重下降，是危害人类健康的可怕杀手。部分严重肛肠良性疾病病程长，迁延不愈，对患者的身心健康都有很大危害。

北京世纪坛医院罗成华教授指出：本届论坛将体现两大亮点，一是开设手术操作视频演示，使交流与学习更直观，更真实，利于新技术的传播和推广。二是开设相关医疗器械及材料的创新产品展示技术市场，推动我国肛肠领域产业化更新，真正体现联盟产、学、研、用各项领域协同创新的发展理念。 （李闻）

北京卫生水务两部门共享水信息

近日，北京市卫生和计划生育委员会、北京市水务局正式签署部门沟通协作机制备忘录。两部门将加强生活饮用水信息共享，共同应对突发事件，进一步提高生活饮用水安全保障水平。

北京市卫生计生和水务部门间的沟通协作具体方式包括：建立信息沟通机制和会议制度，双方将及时收集、汇总、交换生活饮用水相关最新法律、法规、规范、标准等资料及水质监测结果；及时通报生活饮用水相关投诉举报情况、饮用水污染事故及其处置等情况；通过加强电子监管、政务系统的完善，逐步推进信息互联互通，最终实现信息实时传输与交换；通过专题会议、季度例会和临时会议等方式，交流工作进展，研究分析饮用水安全形势，部署重点工作，解决实际问题；针对饮用水安全保障开展研讨、培训、演练，制定应急预案，提高应对突发事件的处置能力和水平。

（魏文）

“择校热”莫变成“择房热”

文/赵昂

日前，北京市宣布在中招阶段将全面取消择校生。而按照教育部的要求，全国19个大城市应当完善义务教育阶段就近入学方案。

长期以来，之所以中招时会出现升学时择校热，是因为即便作为教育资源较其他省份更为丰富的首善之区，北京各区、各校之间的教育资源依然存在巨大差异。25所市级重点中学中，有13所位于人口仅占全市10%的东城、西城两区，人口328万人的海淀区有5所，而354.5万人口的朝阳区只有一所，作为中心城人口外迁区域的昌平区连一所都没有。远郊十区县一共只有4所。清华北大两校在海淀区录取人数每年在三位数以上，但在许多郊区县仅为个位数。

同时，即便是拥有四所市重点的东城区，四校在2013年考入清华北大者，不及人大附中一个班的人数。同为市级重点中学差距就能如此之大，其它学校之间的差距可想而知。

因此，如果不能改变不同学区、学校教育资源之间的鸿沟，望子成龙的家长们会想尽办法把孩子送入好学校。就算钱和关系换不到择校名额，家长们也会去争相购买高价的学区房，为孩子赢得“就近入好学校”的机会，“择校热”变为“择房热”。

更令人忧心的是，北京市这几年的入学人数正在触底反弹，随着本地居民生育率下降，该市小学毕业生在2006年跌至10万人，初中在校生只有2000年时的55%，去年高考人数跌至7.2万人的历史谷底。但由于大量外来人口的迁入，去年全市小学入学人数回升至17.4万人。本地新生儿减少时，北京教育资源被不断削减，小学占地总面积由2001年的1851万平方米减少到2010年的1386万平方米。但随着外来人口涌入，2010年生均小学建筑面积仅为8.7平方米，低于该市生均11.3至14.1平方米的办学条件标准。

在本地新生儿减少，教育资源被削减，外来人口涌入后，教育资源捉襟见肘背景下，增加教育资源并将现有资源公平分配，比强行禁止择校更重要，而这有赖于全市教育体制深化改革进一步提速。

每周快评

中国2013年成为世界第一货物贸易大国

这是上海自贸区外高桥集装箱码头（2013年10月29日摄）。

3月1日，商务部网站发布消息，据世界贸易组织秘书处初步统计，2013年中国已成为世界第一货物贸易大国。2013年我国货物进出口总额为4.16万亿美元，其中出口2.21万亿美元，进口1.95万亿美元。

新华社记者 凡军 摄

（上接第1版）

民生先行彰显施政所向

关键词：十八届三中全会既回应了当下的民生期盼，又顺应甚至提前应对未来我国经济社会的发展趋势和可能出现的民生问题

镜头：近日国务院常务会议决定，建立全国统一的城乡居民基本养老保险制度。

数据：目前我国70%左右的城市空气质量达不到新的环境空气质量标准。

观察：民之所望，施政所向。

“舌尖上的安全”、“心肺之患”、“独苗之困”……在持续推进解决住房、教育、医疗三大“老问题”的同时，顶层设计将改善民生融入到经济社会协调发展，城乡、区域统筹安排的大格局中，民生改革走向了更为宽广的领域。

统计显示，今年以来国务院6次常务会议，议题涉及治理雾霾污染、城乡一体化社保、安全生产、科研资金、文化创意服务产业、现代职业教育等，透露出政府的施政要点和“建机制、补短板、守底线”、坚持民生先行的情怀。

2013年11月16日，《决定》甫一出台，国家卫生计生委便就“单独二胎”政策提出，“各地实施时间不宜间隔过久”；

高考招生制度改革一直是教育改革领域最为敏感的地带。《决定》直面难点，提出从根本上解决“一考定终身”的新策；

劳教、医疗、收入分配、退休年龄……《决定》部署的60项具体任务中，和百姓衣食住行直接相关的就有十来项，“多为近年来社会持续关注，甚至争论不断的矛盾难点”。

诺贝尔经济学奖得主、美国经济学家约瑟夫·斯蒂格利茨曾说，21世纪初期对世界影响最大的两件事，一个是新技术革命，另一个是中国的城市化。

这场预计未来20年内由3亿农民移居城镇带来的变革，将为中国转向以消费为主导的经济增长释放巨大动能，并为3亿农民带来福祉。而“推进以人为核心的新型城镇化”正成为人们的期盼。

“如何布局体制改革、基础设施投入以及处理好人和环境、资源的关系，是关键所在。”澳大利亚创新金融研究院院长郭生祥的追问，期待在两会找到答案。

把权力关进制度的笼子里

关键词：坚持“老虎”、“苍蝇”一起打

镜头：习近平总书记在菏泽考察调研时，给当地干部念了一副对联：“得一官不荣，失一官不辱，勿道一官无用，地方全靠一官；穿百姓之衣，吃百姓之饭，莫以百姓可欺，自己也是百姓。”他说，封建时代官吏尚有这样的认识，今天我们共产党人应该比这个境界高得多。

数据：2013年处分县处级以上干部6400多人，比上一年增长36.3%，至少十数名副省部级以上官员在十八大后落马。

观察：治国必先治党，治党务必从严。

曾几何时，各种公务接待常以“盛宴”开始，以“剩宴”结束。据统计，我国每年在餐桌上浪费的食物，相当于两亿多人一年的口粮。

针对党内存在的“四风”问题，2013年6月，党的群众路线教育实践活动全面启动。盛夏时节，中央政治局召开专门会议，对照检查落实八项规定。

在众多难啃的“硬骨头”中，腐败问题无疑备受关注。

“坚持‘老虎’、‘苍蝇’一起打”、“把权力关进制度的笼子里”，一件件大案、一组组数字，雷霆之势得以彰显。

这一时期，制度建设正紧锣密鼓展开：

从第一部党内“立法法”《中国共产党党内法规制定条例》出台，到第一次提出党内法规制定工作五年规划，再到第一次对强化权力运行制约和监督体系作出系统安排……都成为实现干部清正、政府清廉、政治清明的制度保障。

诚然，破除“破窗效应”、根治“稻草人”心态，还需要一个过程。一些大吃大喝者玩起了“躲猫猫”，贪腐变得更加隐秘。

对此，网友纷纷留言出招：改革公务接待制度、规范财政预算制度、严格问责惩戒制度、完善监督制约机制……人们期待，两会能剑指积弊，展现更大作为。

……

“制定出一个好文件，只是万里长征走完了第一步。”对中国而言，改革之路挑战巨大，路途艰辛。

踏石留印，抓铁有痕，“同呼吸、共奋斗”。人们期待，全国两会将党的改革主张通过法定程序转化为国家意志，成为各族人民的共同行动，成为实现中国梦的强大动力、强力支撑。

马年，祝福中国。