

聚焦全国两会 2016 传递河南声音

春之声

全国人大代表、中国工程院院士、中华预防医学会会长、原卫生部副部长王陇德建议,将“爱国运动卫生委员会”改为“健康促进委员会”,全面统领健康养生工作。

针对目前我国的“健康问题”和“养生乱象”,王陇德曾建议,别让国民健康原因拖 GDP 后腿。

2016年3月16日
星期三
统筹:孙友文
编辑:黄修成
美编:王小羽
校对:陈希

深
一
度

提高国民健康素养 政府要把该管的事管起来

“养生理念”遍地开花 让人无所适从

全国人大代表、河南万果园实业集团有限公司总经理黄玉清说,现在社会上五花八门的养生学说及养生节目、书籍充斥市场,有不少人见养生节目必看,网络上各种养生信息比比皆是,重视养生当然不是坏事,但是,遍地开花的“养生理念”却让人无所适从。

“现在不少人把养生作为生活的绝对重心,给自己的衣食住行制定一整套‘养生程序’,如果哪天没按程序执行、漏掉其中一项,或

者身体有了点儿不适,就会感到焦虑。这种养生,可以说已经陷入了非理性的偏执中,可以叫作‘过度养生’,这其实又陷入了一种心理不健康。”黄玉清代表说,古语说“过犹不及”,养生也是同样,关注健康,保持健康的生活方式当然必要,但因此陷入不能完美执行的焦虑中,这种焦虑增加了心理压力,对健康反而不利,那就与当初追求的健康意愿背道而驰了。

多部门多渠道协作建立健康养生大体系

全国人大代表、民进河南省委副主委李金枝表示,促进公众自我保健发展,创建有利于加快发展的市场环境,引导企业品牌意识及共同推动大健康行业良性发展。同时,引导国民通过健康消费减少疾病发生,提升全民健康水平,促进国家经济升级转型。

“目前,国家在全民健身方面,

已经做得很好。我们下乡演出时,每个村都有体育健身器材。体育部门和医学部门应联合加大对传统养生的研究,细化研究门类,用现代化的仪器设备测试养生效果。研究出适合不同年龄、不同性别、不同人群的养生方法,成果要经权威部门发布。”李金枝呼吁公众增强自身健康管理意识。

建议设立公益电视台 发布权威健康理念

“在提高国民科学健康素养上,政府一定要把该管的事管起来。”全国人大代表、中国工程院院士、中华预防医学会会长、原卫生部副部长王陇德告诉记者,去年,全国两会期间,他和全国人大代表、中央电视台综艺频道主持人张泽群就曾经联合

提案,建议国家给中央电视台设立专项基金,成立公益电视台,作为科学健康理念的权威发布机构。

因为涉及部门和产业众多,王陇德院士建议将“爱国运动卫生委员会”改为“健康促进委员会”,全面统领健康养生工作。

想要健康? 请记牢“四个网球”

王陇德院士号召每个人每周7天,每天24小时,时刻都应该关爱自己,不忘自我保健。

王陇德院士强调要科学饮食。他表示,饮食应遵循“八字方针”,即“调整、维持、控制、增加”。调整进食顺序,先吃水果后吃饭;维持高纤维素摄入,维持食物多样化;控制肉类、油脂、盐的摄入量;增加水果、奶、谷物及薯类食物。

王陇德院士还总结了“四个网球”的饮食“秘籍”：“一个网球”大小的肉,“两个网球”的主食,“三个网球”的水果,“四个网球”的蔬菜。这就覆盖

了一整天需要的营养种类。王陇德院士不建议人们饭后吃水果,饭后吃水果会增加热能摄入,导致身体超重或肥胖。应把水果移到饭前吃,加上随后吃到“七分饱”的主餐,这才是最理想的健康状态。

郑州报业全媒体新闻中心全国两会记者 裴蕾 徐刚领 马健 苏瑜 宋文雅 谢君锐 肖雅文 陶莎 闫佳佳 北京报道



郑州晚报官方微信



郑州晚报官方微博



《身边》客户端

扫描二维码,获取两会最新动态,传达心声

郑州全媒体 郑州日报 郑州晚报 郑州人民广播电台 郑州电视台 中原网 ZYNEWS.CO

两会报道团队

环球慈善 GLOBAL CHARITY 中原手机报 看看河南 蜻蜓FM 河南 郑州生活电视台

GREE 格力 让世界爱上中国造

形如美玉 自然天成 格力润系列

消费 刊登热线:56722588/13526506733 60100518 刊登范围:餐饮美食、休闲娱乐、服装服饰

道稻米

● 东北蟹田水稻加工而成的道稻米是绿色有机大米。
● 服务特色:直销现磨,邮寄到门。代理邮寄,满足您孝敬父母、商务交往、儿童、孕妇营养所需。
● 订购方式
预订:净含量:2250克/份。价格:35元/份。
订购银卡:858元,26份。订购金卡:1664元,52份。
每周为您邮寄1份;让您天天吃到新鲜的大米。
支付宝:yu13898356485@163.com
微信支付:15241673413;淘宝网店铺:道稻米
公司名称:辽宁锦州滨海新区家乡米点

官方公众号 道稻米微信号

免费热线 400-966-3351