

编辑:王政 美编:李张涵 校对:林小娟

## 中药餐饮“火”了,专家提醒: 噱头大于功效,搭配须合理

“我和朋友们都喜欢中药冰淇淋、中药面包等药食同源的食物,很多店都需要排长队才能买到。”日前,北京、上海、深圳等多地餐饮行业掀起“中药+”风潮。8月12日,上海的张先生告诉人民日报健康客户端记者,吃中药餐饮已经成为当下年轻人流行的生活方式之一。

熬夜水、养生煎饼、枸杞咖啡……8月12日,人民日报健康客户端记者来到北京一家中药餐饮店,葛根、人参等中药材陈列在内,多数餐饮产品融入了中药草本元素;不到半小时,数十位年轻顾客陆续进店,享用着手中的饮品、餐食,或休憩,或办公,或聚会交谈。

记者现场询问多位顾客,有些人认为,中药餐饮添加中药材元素确实更加健康养生。“其实我并不在意是否真的养生。”王女士(化姓)和其他顾客则表示,更多是寻找一些心理安慰以及单纯追求口感。

北京中医医院营养科副主任佟丽认为,中药养生餐饮受追捧,



CFP供图

反映出大家越来越重视健康和养生,老百姓的健康素养提高了。而且随着政府推广慢性病食养指南,鼓励发展与健康相关的周边产业,符合促进国民健康的国家政策方向。但目前很多中药餐饮更多是满足口味,仅仅通过几顿“药餐”来养生不现实。

“从安全性角度来看,国家规定只有列入《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》中的中药材,才能安全添加至食品中作为药食同源物质使用,这类中药材也叫

‘食药物质’,且需符合特定要求,比如苦杏仁需经过炮制方可使用,否则可能有毒性。”佟丽表示。

“不考虑中医理论,仅将中药材或食药物质添加至食品中进行养生,有效性有待考量。”佟丽解释,食物和食药物质的搭配需考虑其四气五味,盲目将性质相反的食物和食药物质搭配可能会达到相反效果,也可能降低食材本身的营养价值。从物质来看,食品级与药品级的食药物质不同,前者偏重口感,而后者调理作用更强;作为中药材,其用量也有严格限制;且养生需长期适量并有针对性地摄入,以及科学的搭配才能获效。

“因此,中药食养不可盲目跟风,而应依据自身特点量身定制,长期食用在中医理论指导下的组方,确保安全性、营养性、功能性的食品才能达到食养作用,患病或有特殊需求的人群应在医师或临床营养师指导下方可进行中医食养。”佟丽说。 韩金序 乔芮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 提高睡眠质量 专家有话说

在现代社会快节奏、高压力的冲击下,睡眠问题日益困扰着越来越多的人。许多人存有误解,认为睡不着即为睡眠不佳。南通四院睡眠医学中心副主任医师李磊博士指出,睡眠医学所关注的范畴远不止于此,还涵盖睡不醒与睡不好的情况,其治疗是综合性的,既包含药物治疗,也涉及神经调控治疗,本期视频让我们一起来了解。



扫一扫看视频

## 体育课多了,“小虚弱”为何仍不少?

近年来,国家高度重视青少年体育工作,约1.5亿中小学生的体育教育及锻炼时间得以提升。半月谈记者在多地采访了解到,虽有相关政策保障,但以中小学生为主的儿童、青少年体质仍有趋弱势头。

### 政策虽重视,体质却退步

半月谈记者到青海省西宁市古城台小学走访,课间孩子们在操场追逐嬉戏,一些学生在草坪上为接下来的体育课做热身训练,校园里传来阵阵欢声笑语。古城台小学校长亢雅利介绍,现在不仅保证学生每天户外“阳光运动一小时”,还不断优化课程设计、开设体育社团等提升学生对体育锻炼的兴趣。

河北省石家庄市一中学体育老师表示,近年来,政策导向上愈发重视学生体育教育。2021年,石家庄市实行体育中考改革,体育分值由30分提高到50分,同时考试标准有所降低,旨在让孩子们重视体育学习并培养兴趣。

尽管政策重视,但部分中小学生体质健康及身体素质仍有退步趋势。

一方面,力量、耐力等体能训练难达标。一些初中体育老师告诉记者,不少孩子做课前热身运动就吃不消,“这种现象过去没这么多”,从近3年学校体测结果看,每班都有十几个孩子连第一轮测试都过不了。相关调查显示,现在学生

握力水平有所下降、上肢力量弱、身体形态不良等问题较突出。

另一方面,学生不时成批请假病假,“小虚胖”“小虚弱”增多。不少教师、家长表示,如今孩子平均身高有所提高,但居家较多,日常缺乏锻炼,抵抗力弱,体虚肥胖的孩子有所增加。“有些学生身体稍有不适就跟老师撒娇、请假。”一名小学校长说,孩子们体弱易病,上学期有些班的学生成批请假,“有时请假的比到校的还多”。

### 学生体能素质分化

受访者表示,近年来在政策推动下,体育课时有所增加,但青少年体育锻炼质量不高。一名体育老师介绍,他和同行观察发现,不少孩子“喜欢体育,但不喜欢体育课”,主要原因是学校的体育课缺乏趣味性。一些初中体育课更侧重“应试导向”,有重应试教育、轻体质培育,重课时达标、轻实际效果的情况。

部分小学教师表示,受社会评价体系影响,一些家长还是更在意成绩,担忧体育锻炼增多会占据时间、影响成绩,一些学校对体育课重视度也不够,课程被挤占的情况仍有发生。“体育考试分数计入中考成绩后,初中尤其是初三学生体育运动训练有所加强,但多数学生参与体育锻炼的目的是应付考试。”有家长说。

受访教师表示,班内学生体质高低受家校重视程度影响,呈现分化。喜欢运动、身体素质较好的孩子,背后有家庭因素推动,体能一般不会差,而轻视体能锻炼,或担心孩子受伤的家长,没有让孩子养成运动习惯,加之部分孩子沉溺于电子产品,体能素质越来越差。

### 加强家校社协同,同向发力

据了解,2022年出台的新课标对体育教师专业能力和课程设计提出了更高要求。一名小学体育教师说,目前还没有具体指导方案和成熟范例,部分学校和老师在逐步探索,但不系统,需要在顶层设计上完善新课标下的体育课程设计。

相关专家建议,注重培养学生体育方面的兴趣爱好,健全学生体质健康监测制度,定期监测并公告学生体质健康情况,培养和激励教师专业提升,提高教学质量和水平;发挥好体育中考的导向作用,科学设置考试内容,转变“为成绩才运动、为考试才锻炼”的观念,尊重学生个体差异,让过程性评价与结果性评价相融合,引导社会逐步认识体育教育的重要性。

更关键的是要认识到,学校体育只是增强孩子体质的途径之一,不能只在学校体育上用力,必须加强家校社协同,同向发力,才能让孩子们的身体素质不断提高。

据半月谈

### 医周健闻

## 南通二院开展世界母乳喂养周活动

晚报讯 2024年8月1—7日是第33个世界母乳喂养周。近日,南通二院孕妇学校开展了2024年世界母乳喂养周活动。今年的活动主题为“支持母乳喂养,共建生育友好”。

在南通市第二人民医院妇产科的孕妇课堂上,妇产科副护士长缪海峰为准妈妈们授课,希望通过孕妇课堂,让准妈妈们重视母乳喂养,掌握正确的哺乳方法和姿势,让母乳喂养过程变得更顺利。

“每个月我都来参加二院的孕妇课堂,内容很丰富,给了我很多帮助,减轻了焦虑。”怀孕8个多月的司女士是南通二院孕妇课堂的一名忠实粉丝。“我们每月都会举办孕妇课堂,通过孕期知识分享、手工DIY等形式,帮助产妇缓解产前焦虑,提前熟悉生产环境,已经吸引了很多准妈妈。”缪海峰说。

活动现场,南通二院孕妇课堂为所有积极参加的准妈妈们发放了爱心小礼品。孕妇课堂通过母乳知识宣讲、现场答题互动、手工DIY等形式,让准妈妈们了解母乳喂养的好处与重要性,感受母爱的无私和伟大,同时能更好地帮助准妈妈们树立正确的母乳喂养观,促进母乳喂养成功,护佑母婴健康。

通讯员高铭 记者李波