秋季养生 从健康饮食开始

秋季由于天气过于干燥，容易上火，要尽量少吃一些刺激性表较强、辛辣的食物，如辣椒等一些食物。可以吃一些芹菜之类含水量大的蔬菜，或者多吃一些含水量比较大的水果。由于天气比较干燥，所以要多补水。此外，秋季气候也转凉，早晚温差还是很大的，在饮食方面一定要注意少吃过于生冷的食物，如果还是像夏天那样吃生冷的食物较多的话，人体会适应不了这样的变化，生理代谢达不到均衡，就会很容易造成肠胃消化不良，导致一些疾病的发生。我们都知道“病从口入”，因此我们要谨记“戒”食，健康养生。

注意饮食卫生

秋季时节，天高气爽，许多人会选择出游、聚餐、野炊等方式放松自己。因此餐饮的食品卫生安全要多加注意。外出就餐应选择证照齐全、内外环境整洁、餐饮具洁净、量化分级级别高的餐饮单位就餐。如忽视卫生，食品在操作中极易受到污染，致使就餐人群发生集体性感染或食物中毒。

大卡的热量，才能维持目前的体重。

切忌暴饮暴食

现在生活好了，平常吃的就像逢年过节一样，所以，在秋季就不用大吃大喝。我们平常是一日三餐，按时定量，消化系统形成了与饮食行为相适应的规律。大吃大喝容易引起胃肠功能失调，还会增加心脏病急性发作的危险。

秋季补水很重要

秋干气躁，人体的水分容易丢失。体内水不足时，会感到口渴、头痛，还容易疲劳。注意及时补充水分，特别是旅游时。不要感到口渴时再喝水，每天至少喝水1500毫升（8杯），茶水、白开水都是健康的选择；饮料特别是含糖饮料中含有一定的能量，不喝或少喝。

酒虽好不要贪杯

亲朋好友相聚，酒是少不了的。首先做到，开车不喝酒，喝酒不开车！选酒首选葡萄酒，白酒尽量选低度酒。过量喝酒会造成肠黏膜的损伤及对肝脏功能损害，从而影响营养物质的消化、吸收和转运；还可以引起急性酒精中毒，从而引起胰腺炎。解酒的最好办法就是少喝！

饮食均衡荤素搭配

丰盛的饭局看似各类菜色都有，似乎可以满足身体所需的各种营养成分。其实不然，膳食纤维就在你咀嚼大鱼大肉的过程中慢慢流失了。许多人参加饭局之后就会出现便秘或排泄不顺等情况，这就是因为膳食纤维摄取不足。所以要多吃新鲜的蔬菜，少吃肉，以补充足够的纤维素。

避免摄入过多热量

秋季饮食要警惕热量！摄入热量过多最直观的体现就是体重上涨。一个人要维持日常生活所需要的热量的前提下，按体重计算，每天要摄入30-50大卡/公斤的热量，也就是说，一个50公斤的人，每天要摄入1500-2000大卡的热量，才能维持目前的体重。

秋季美食推荐

笋干老鸭煲

秋季进补来只鸭，养胃润肺全靠它。夏秋交替，湿热交杂。喝老鸭煲滋阴润燥，好处多多。秋天吃一些老鸭汤来进补是非常有益的。挑个毛色发亮、眼睛水灵、屁股圆大的老鸭来煲汤，味道绝对鲜美。

材料：

老鸭一只、笋干、玉米、火腿

做法：

1、老鸭洗干净、去内脏，切成一块块的四方块，放进一只大砂锅里。

2、加入水和火腿块。大火烧开后，小火炖一个小时。在烧到一半的时候，加入笋干。可以一开始就加入笋干。

枸杞炖甲鱼

滋肝补肾当选鳖。秋季滋补，讲究“补燥”，又和甲鱼偏阴性、能养阴生津的特性相吻合，补燥刚刚好。嘴皮裂开、皮肤干燥、大便干结等等“燥”的表现，都可以通过吃些甲鱼来缓解。挑到一只好甲鱼，光看外表有的时候还不够，其实可以在杀甲鱼时多看看，肚子里的脂肪颜色发黄，说明野生程度高，营养价值好；如果脂肪发白，说明是温室里养出来的。

材料：

甲鱼500克 枸杞子25克

做法：

1、将甲鱼宰杀，连同枸杞子装入沙锅，加入姜及适量清水。

2、用微火炖15分钟，去掉姜，加入料酒、盐。

3、再用微火炖至熟烂即可。

小米鸡汤炖海参

养血润燥用海参。中医来讲，吃海参“补肾益精，养血润燥”。而现代研究也表明，海参含高比例蛋白、丰富维生素、微量元素及一些特殊营养物质，营养成分高达50多种。怎么看都是进补的好食物。泡发海参可是有讲究的，不能怕麻烦。加水没过海参待泡软后，再加水煮。水开后再调至小火继续煮15~30分钟，停火后等海参自然凉透。然后，将海参沿着腹部原有的切口纵向剪开，去除海参腹内的残余内脏和海参的沙嘴。清洗过后第二次煮，开锅后转小火继续煮15~30分钟，停火后自然凉透。最后，放进清水里，在冰箱里冷藏继续涨发一天。

材料：

泡发好的海参3只，鸡全翅 2个，葱1段，姜1块，盐适量。

做法：

1、鸡翅洗净，控干水分，切成块状。

2、海参切成条状，姜切片，葱切段。

3、鸡块倒入砂锅中，加清水，大火烧开，撇去浮沫。

4、将葱、姜放入砂锅中，大火烧开，转小火炖煮至鸡肉将熟。

5、在鸡汤中放入小米，煮至粘稠。

6、放入海参同煮，小火煮20分钟左右。

7、最后加入适量盐即可。

据人民健康网

秋季千万别错过的水果

山楂：钙含量最高

山楂含钙量在秋季水果中最高，每百克果肉中含钙52毫克。孕妇和儿童对钙的需求大，这两类人群不妨在饭后吃点山楂。

此外，山楂里因含三萜类烯酸和黄酮类，也被称为降低血压和胆固醇的“小能手”。中医认为，山楂味酸甘、性微温，能消食健胃、行气活血、止痢降压。生山楂还有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效，减肥的人可以多吃。

食用提醒：

可别为了减肥过量食用，尤其是胃肠功能弱的人，长期吃生山楂可形成胃结石，增加发生胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔的风险。因此建议，最好将山楂煮熟或泡茶吃。

柑橘：维生素B1冠军

维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。此外，柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果，这种营养素在体内能转化成维生素A，具有护眼明目的作用。

食用提醒：

柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，并能防止血凝，减少冠心病、中风及高血压的发病率等。

石榴：膳食纤维冠军

石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不会被酶分解，既可以防止便秘，又能缓解腹泻。此外，石榴籽富含大量维生素C、多酚类物质，这些物质有延缓衰老的作用。因此，在吃石榴的时候要嚼嚼籽。

食用提醒：

石榴有收敛作用，便秘的人要少吃。

减轻药费负担 优化药业生态

“4+7”试点扩围带来哪些改变

◎新华社记者 张泉

国家组织药品集中采购和使用试点（下称“4+7”试点）全国扩围日前产生拟中选结果。试点扩围中选价与扩围地区2018年同品种最低采购价相比，平均降幅59%，与“4+7”试点中选价格水平相比，平均降幅25%。

“4+7”试点扩围将给患者带来多大实惠？将对我国医药行业发展产生怎样的影响？新华社记者对试点办负责人、专家学者、业内人士进行了采访。

药品提质降价 群众将获更多实惠

由于带量采购、招采合一，国家组织药品集中采购有利于真正发挥市场配置资源的作用，压缩流通环节的不合理费用，从而大幅降低药品价格。此次试点扩围，国家组织药品集中采购的“团购”效应再次显现。

以降压药苯磺酸氨氯地平片（5mg）为例，21片、14片、7片三个规格的拟中选产品，报价分别为1.19元/盒、0.84元/盒、0.49元/盒，单片价格降到只有几分钱。

2018年，11个试点城市开展集中采购，25个中选药品中选价平均降幅52%。截至今年8月底，25个中选药品“4+7”城市采购量17亿片。第三方机构开展的试点中期评估结果显示，患者药品费用负担减轻，尤其是慢性病和重病患者获得感强烈。

“‘4+7’试点工作的推进形成了相关药品在‘4+7’试点城市的价格‘洼地’，非试点地区群众盼望扩大试点范围、早日用上质优价廉相关药品的呼声日益高涨。”试点办负责人表示，此次试点扩围坚持带量采购，将50%-70%的市场采购量给予通过仿制药一致性评价的中选药品。

“‘4+7’试点扩围是国家层面药价管理形式和药品供应方式的一次系统性探索。”国家卫生健康委卫生发展研究中心研究员傅鸿鹏表示，药价降低将令群众明显受益，同时，用药的安全性、有效性都会得到提高。

确保质量和供应 年底前有望用上中选药品

“确保中选药品进入医院并得到优先使用，这是试点扩围成败的关键。”试点办负责人表示，医疗保障部门将会同卫生健康部门，健全公立医院的激励约束机制，为中选结果兑现保驾护航。

为确保中选药品供应，本次试点扩围允许每个品种多家中标，扩大药品供应来源，对于中选企业不足3家的品种，适当降低约定采购量比例，减少供应风险。同时，要求生产企业按照采购协议足量供货，建立企业应急储备、库存和产能报告制度，落实生产企业自主选定配送企业，通过协议规范配送行为，确保供应稳定。

与此同时，试点办负责人表示，有关部门将采取有力措施保障中选药品的质量，督促中选企业落实药品质量安全的主体责任，加强对中选药品生产、流通、使用全链条质量监管，提高抽检频次，加强不良反应监测，加大对违法违规企业追责力度。

据介绍，下一步，各地将重点抓好中选结果的落地实施，确保年底前患者享受到质优价廉的中选品种。

走创新道路 医药行业迎转型良机

试点办负责人表示，试点扩围坚持将“一致性评价”作为仿制药参加集中带量采购的入围标准，促进企业加快开展一致性评价工作，引导产品结构升级。

国药集团容生制药有限公司总经理张俊波表示，公司的苯磺酸氨氯地平片通过一致性评价提升了产品质量，从而获得投标资格并成为拟中选企业。虽然出厂价格大幅下降，但带量采购提高了该产品生产线的效率，降低了生产成本，也节省了相关的销售费用。

“带量采购方式的扩围将改善医药行业生态。”傅鸿鹏说，由于招采合一，带量采购招标完成之后，销售工作就基本完成了，企业可以节省大量销售成本，从而更加注重产品质量提升。

“仿制药必然会走向微利时代，走创新道路成为众多国际药企的共同选择，但国内企业目前创新能力还不够强，这样的招标会激励企业更多地投入到创新中去。”傅鸿鹏说。

试点办负责人表示，试点扩围后，25个药品带量采购将覆盖全国，对企业的产品质量、产能供给和成本控制的要求更高，企业面临更大竞争压力，将有利于推进行业优化重组，逐步改变行业规模偏小、品质偏低的局面，推动行业规模化、集约化和现代化发展。

《中国居民膳食指南》六条核心推荐

推荐一：食物多样，谷类为主

平衡膳食模式是最大程度上保障人体营养需要和健康的基础，食物多样是平衡膳食模式的基本原则。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。谷类为主是平衡膳食模式的重要特征，每天摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100克；膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。

推荐二：吃动平衡，健康体重

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标，吃和动是保持健康体重的关键。各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。推荐每周应至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体活动，平均每天主动身体活动6000步；尽量减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益。

推荐三：多吃蔬果、奶类、大豆

蔬菜、水果、奶类和大豆及制品是平衡膳食的重要组成部分，坚果是膳食的有益补充。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源，奶类和大豆类富含钙、优质蛋白质和B族维生素，对降低慢性病的发病风险具有重要作用。提倡餐餐有蔬菜，推荐每天摄入300~500克，深色蔬菜应占1/2。天天吃水果，推荐每天摄入200~350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。吃各种奶制品，摄入量相当于每天液态奶300克。经常吃豆制品，每天相当于大豆25 克以上，适量吃坚果。

推荐四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质、维生素A、B族维生素等，有些也含有较高的脂肪和胆固醇。动物性食物优选鱼和禽类，鱼和禽类脂肪含量相对较低，鱼类含有较多的不饱和脂肪酸；蛋类各种营养成分齐全；吃畜肉应选择瘦肉，瘦肉脂肪含量较低。过多食用烟熏和腌制肉类可增加肿瘤的发生风险，应当少吃。推荐每周吃鱼280~525克，畜禽肉280~525克，蛋类280~350克，平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉总量120~200克。

推荐五：少盐少油，控糖限酒

我国多数居民目前食盐、烹调油和脂肪摄入过多，这是高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要因素，因此应当培养清淡饮食习惯，成人每天食盐不超过6克，每天烹调油25~30克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险，推荐每天摄入糖不超过50克，最好控制在25克以下。水在生命活动中发挥重要作用，应当足量饮水。建议成年人每天7~8杯（1500~1700毫升），提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒，成人如饮酒，一天饮酒的酒精量男性不超过25克，女性不超过15克。

推荐六：杜绝浪费，兴新食尚

勤俭节约，珍惜食物，杜绝浪费是中华民族的美德。按需选购食物、按需备餐，提倡分餐不浪费。选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式，保障饮食卫生。学会阅读食品标签，合理选择食品。创造和支持文明饮食新风的社会环境和条件，应该从每个人做起，回家吃饭，享受食物和亲情，传承优良饮食文化，树健康饮食新风。

防控疾病 共赴小康
州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线：12320