

用饮食口味“减法” 为健康生活做“加法”

新华社北京1月6日电 1月6日,《新华每日电讯》发表题为《用饮食口味“减法”为健康生活做“加法”》的评论。

民以食为天。中国人对美食的钟爱,是刻在骨子里的。但随着生活水平持续提升,油脂、盐、糖、嘌呤等摄入量也水涨船高,味蕾狂欢之后,健康多了负担。

油脂过量摄入的影响最为直观。数据显示,我国居民人均每日烹调油摄入量达43.2克,大幅超过膳食推荐标准。油炸的酥脆、爆炒的鲜香、奶油的丝滑带来的味觉享受,也催生了无数“小胖墩”“啤酒肚”,成为引发脂肪肝、心脑血管疾病及部分恶性肿瘤的潜在风险因素。

除油脂外,高糖饮食是龋齿的诱因之一,也可能增加糖尿病患病风险、加剧肥胖;“百味之首”的食盐,摄入过多会给心血管系统带来持续压力,是脑卒中、心肌梗死的重要诱发因素;随着肉类、海鲜消费及饮酒的普遍化,痛风正影响着越来越多的人。

血脂、血压、血糖、尿酸等指标“超标”问题,已成为体检报告中的“常客”。国家卫生健康委办公厅2024年6月印发的高血压等慢性病营养和运动指导原则(2024年版)就显示,我国成年人高脂血症的患病率约为35.6%、高血压患病率约为27.5%、糖尿病患病率约为11.9%,高尿酸血症的总体患病率约为13.3%。

必须警惕的是,这些问题同属代谢综合征范畴,具有共同的病理生理基础,彼此相互关联,构成复杂

的健康风险网络。

国家层面已经高度重视“四高”问题。《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年实现“健康生活方式得到普及”的目标,并将“普及健康生活”作为重要内容;2024年6月,国家卫生健康委联合多部门启动为期3年的“体重管理年”活动,剑指因超重肥胖引发的健康问题。

社会层面,食品生产企业需要承担更多责任,推动产品配方优化,切实降低加工食品中的油、盐、糖含量,探索开发更健康的风味解决方案;餐饮行业需要积极响应“减油减盐”倡议,将健康烹饪技艺作为提升竞争力的方向,主动为消费者提供更健康的选择。

家庭和个人层面,也要“管住嘴”,从厨房开启一场细微而持久的改变,养成科学饮食习惯:使用控油壶、限盐勺,让调味品的投放从“凭感觉”转向“有刻度”;激发食材的本味,减少对厚重调味的依赖;养成阅读食品营养标签的习惯,对“隐形”的糖、盐和脂肪提高警惕;外出就餐时,优先选择蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式的菜肴……点滴改变,积累起来便能筑起坚实的健康基石。

实现“健康中国”的蓝图,需要分解到每个人的盘中餐里。合理控制油、盐、糖、嘌呤的摄入,用好饮食口味的“减法”,是为了追求建立在身体健康、精力充沛、远离慢性病基础之上的更长久、更高级的幸福。当这种追求转化为日常自觉,我们便为健康生活做好了“加法”,为未来的生活质量进行更长远的投资。

国家卫生健康委公布 2026年十项为民服务实事

新华社北京1月6日电(记者李恒)国家卫生健康委2026年将持续实施一批新的为民服务实事,同时继续优化提升2025年为民服务实事规范化水平。

1月5日至6日,2026年全国卫生健康工作会议在北京召开。这是记者从会上了解到的信息。

据介绍,2026年国家卫生健康委将在基层医疗卫生机构儿科服务、县级心理门诊服务、三级公立综合医院健康体检管理门诊服务、增加市域内检查检验互认项目、县域和基层血液透析服务、早孕关爱门诊服务、普惠托位供给、疫苗接种服务、“西学中”骨干人才培养、健康知识科普宣传等方面实施10项为民服务实事。

中国人民银行: 2026年将继续实施好 适度宽松的货币政策

据新华社 中国人民银行1月6日对外公布了2026年的重点工作。中国人民银行介绍,2026年将继续实施好适度宽松的货币政策,灵活高效运用降准降息等多种货币政策工具,保持社会融资条件相对宽松。提升金融服务实体经济高质量发展质效,加强对扩大内需、科技创新、中小微企业等重点领域的金融支持。

1月5日至6日召开的2026年中国人民银行工作会议,从多个方面提出了2026年的重点工作。中国人民银行明确表示,2026年将进一步完善金融“五篇大文章”政策框架,高质量建设和发展债券市场“科技板”,用好服务消费与养老再贷款,推动加大服务消费领域信贷投放,提升金融机构中小微企业金融服务能力。

(记者 吴雨 任军)

2024至2025年以旧换新 带动消费品销售额3.92万亿元

据新华社 记者从国务院新闻办公室1月6日举行的新闻发布会上获悉,2024年至2025年,我国实现汽车以旧换新1830万辆,其中新能源汽车占比近60%。实现家电以旧换新1.92亿台,其中一级能效(水效)占比达到90%以上,以旧换新政策带动消费品销售额3.92万亿元,惠及消费者4.94亿人次。

同期,全国报废汽车回收1767.3万辆,年均增速45.8%;二手汽车交易3968.6万辆;规范拆解废旧家电及手机约5300万台,年均增速约12%。

(记者 谢希瑶 向定杰)



长江干线港口货物吞吐量 稳居世界内河第一

■1月6日拍摄的江苏扬州港(无人机照片)。

据1月5日国新办发布会介绍,十年来,长江干线港口货物吞吐量增长71%、达到42亿吨,稳居世界内河第一。

新华社发(任飞 摄)

我国水利建设完成投资连续4年超万亿元

新华社北京1月6日电(记者魏弘毅)水利部部长李国英表示,2025年我国全年完成水利建设投资12848亿元,全年水利建设完成投资连续4年超万亿元。

这是记者在1月5日至6日召开的全国水利工作会议上得到的消息。

李国英介绍,2025年我国实施各类水利项目47563个,吸纳就业315万人。具体来看,太浦河后续一期、辽宁辽东半岛水资源配置工程可研获批,淮河干流浮山以下段、峡湾段行洪区调整和建设,四川引大济岷等27项重大工程开工建设,黄河古贤水利枢纽工程导流洞顺利贯通。

除国家水网建设外,2025年,各级水利部门在水旱灾害防御、复苏河湖生态环境、数字孪生水利体系建设等方面均取得了显著成效。

据统计,2025年各级水利部门有效抵御913条河流超警以上洪水、42条河流超历史实测记录洪水,

成功应对海河“25·7”区域性大洪水、汉江流域历史罕见旱涝两极情势以及内蒙古大黑河流域洪水风险。

河湖生态环境保护方面,88条(个)母亲河(湖)复苏目标任务全面完成,地下水禁采区、限采区划定基本完成。

聚焦数字孪生水利体系建设,数字孪生三峡、数字孪生南水北调等11个重点工程投入实战应用,49处数字孪生灌区先行先试,32处数字孪生调水工程建设取得阶段性成效。

尤为值得关注的是,2025年中国水权交易所全年交易1.4万单、交易水量16.1亿立方米,创历史新高,凸显出我国节水机制创新探索取得成效。

2026年是“十五五”开局之年。李国英表示,要锚定推动水利高质量发展、保障我国水安全目标,推动事关中国式现代化全局的水安全战略任务取得重大突破,为确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展作出水利贡献。



“冰瀑玉壶”现彩虹

■1月6日在山西吉县黄河壶口瀑布景区拍摄的“冰瀑玉壶”和彩虹景观(无人机照片)。

受持续降温天气影响,位于山西吉县和陕西西川县交界的黄河壶口瀑布形成“冰瀑玉壶”壮美景观,层层叠叠的冰瀑与瀑布上空的彩虹相映成趣,美不胜收。

新华社发(吕桂明 摄)