

国家卫生健康委发文提升出生缺陷防治能力

## 2027年产前筛查率要达90%

为进一步完善出生缺陷防治网络，提升出生缺陷防治能力，改善优生优育服务水平，国家卫生健康委办公厅日前印发《出生缺陷防治能力提升计划（2023-2027年）》。

提升计划要求坚持预防为主、防治结合，围绕婚前、孕前、孕期、新生儿和儿童各阶段，聚焦提升出生缺陷防治服务能力，促进出生缺陷防治工作高质量发展，预防和控制严重出生缺陷发生，减少出生缺陷所致婴幼儿死亡及先天残疾，更好满足群众健康孕育的需求。

提升计划通过健全服务网络、加强人才培养、深

化防治服务、聚焦重点疾病、提升质量管理、强化支撑保障6方面措施，推进落实18项工作任务，补短板、强弱项，推动全面提升防治能力。

根据提升计划，到2027年，实现以下主要目标：机构建设明显加强，专业人员技术水平进一步提高，基层宣教、县级筛查、地市诊治、省级指导管理、区域技术辐射的能力全面提升，逐步构建分工明确、服务联动的出生缺陷防治网络。

出生缺陷防治服务更加普惠可及，三级预防措施覆盖率进一步提高，婚前医学检查率、孕产期健康检查目标人群覆盖率分别保持在70%和80%以上；

产前筛查率达到90%，筛查高风险孕妇产前诊断服务逐步落实；苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症等新生儿遗传代谢病2周内诊断率、2周内治疗率均达到90%，新生儿听力障碍3个月内诊断率、6个月内干预率均达到90%。

一批致死致残重大出生缺陷得到有效控制，聚焦严重先天性心脏病、唐氏综合征、先天性听力障碍、重型地中海贫血、苯丙酮尿症等重点出生缺陷防治取得新进展，全国出生缺陷导致的婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率分别降至1.0‰、1.1‰以下。

来源：大河健康报

## 多做这些运动助你平安度秋



图片来源于网络

秋季，虽没有了热扰心神，但人们容易产生悲伤的情绪，俗称“悲秋”。现代医学研究表明，秋季日照时间变短，人体分泌褪黑素增多，抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌，易使人感到情绪低落。

“有研究发现，锻炼可诱发积极的思维和情感，这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑等消极心境具有抵抗作用。”上海市第一人民医院康复医学科副主任医师缪芸在接受人民网记者采访时介绍，适当的运动可以增加机体的摄氧量，对于情绪控制助益极大。

“登山不失为秋季锻炼的好方式。登山有益身心放松，不仅能欣赏秋日美景，登高望远还有利于开阔心胸，同时还能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。”缪芸表示，登山时，随着高度在一定范围内的上升，植被丰富的山地大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多，置身其中如同进行了一场“森林浴”。爬山运动加之气压的轻度降低，能促进人的生理功能发生一系列适应性调节，使肺通气量、肺活量增加，血液循环加速，脑血流量增加。

另外，慢跑也是一项理想的秋季运动项目。慢跑不仅能增强血液循环、改善心肺功能，还能改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻动脉硬化，使大脑能更加高效地工作。慢跑不仅对身体健康有好处，还对心理健康也有好处。跑步时会增加体内内啡肽的分泌，缓解焦虑与紧张，使人感到更快乐。

“秋季锻炼不当也会伤身。”缪芸提示，秋季温度低，身体会反射性地出现血管收缩、柔韧性降低、关节活动范围减小等情况。因此，锻炼前要充分做好准备活动，防止关节韧带损伤、肌肉拉伤，避免心率过快提高等。准备活动的时间和内容以身体微微发热为宜。另外，秋日清晨气温低，应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防着凉。

来源：人民网

## 吃大蒜真能杀菌吗？

拌凉菜，因为不能加热无法充分杀菌，人们习惯放些大蒜来帮助杀菌，有些人在外就餐时也习惯吃上一两瓣生大蒜来预防细菌性食物中毒。那么，吃大蒜真的能杀菌吗？

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示，拌凉菜时放蒜泥、蒜蓉调味，是一种有利于食品安全的做法。

1944年，科学家从大蒜中提取了一种淡黄色的油状物，即大蒜素。同年，研究发现大蒜素有抗菌作用，可以辅助抗生素治疗相关炎症。相关研究确认，大蒜素具有抑制病原微生物生长和繁殖、抑制肿瘤细胞生长和增殖，以及降低血脂三大功效。2013年，中国营养学会将目前14种有科学界共识、有明确功效或有循证证据的植物化合物纳入了中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs），大蒜素就是其中一种。

但是，如果吃法不当，很可能吃了大蒜也无法获取并吸收大蒜中的大蒜素。范志红说，新鲜的大蒜里其实没有大蒜

素，只有蒜氨酸和蒜氨酸酶，蒜氨酸在大蒜的细胞外液里，蒜氨酸酶则在细胞内，当大蒜被切开或捣碎后，蒜氨酸被蒜氨酸酶分解，才能生成拥有独特刺激性气味的化合物，就是大蒜素。大蒜产生大蒜素的量与大蒜细胞组织受损的程度、参与反应的氧气量、反应持续的时间有关。这也就意味着，把大蒜捣成蒜末、蒜泥，比切成蒜片更有利于大蒜素的合成。

所以，做拌凉菜的时候，先把大蒜拍碎、捣烂，再用来拌菜，既能更好地发挥蒜香味，又能最大程度地获得大蒜素。

此外，不同的烹调方法也会影响大蒜中大蒜素的含量，因为大蒜素不耐高温，所以生大蒜中的大蒜素含量是最高的。有研究对比了4种烹调方法发现，大蒜素的损失率是油炸最大，蒸制其次，然后是水煮，损失最小的是微波加热。

需要说明的是，大蒜虽然具有一定功效，但日常生活中用于调味的大蒜，摄入量在日常膳食中的比例非常小，所以不能仅靠大量吃大蒜来防癌、控制血压、



图片来源于网络

降低血脂。世卫组织相关专业委员会建议：健康人群每天吃2至3瓣大蒜就可以保健，但也要因人而异。特别是有口腔溃疡、胃

溃瘍和十二指肠溃瘍的人，以及有皮肤和黏膜疾病的人，应当减少吃包括生葱蒜在内的刺激性调味品。

来源：中国消费者报

北京疾控提醒

## 食用含碘盐防核辐射，不可取！

日本宣布于8月24日下午启动福岛核污水排海，引发全球关注和热议，有不少市民开始抢购食用盐。8月25日，北京疾控中心提醒，想通过食用含碘盐防核辐射，不可取！

很多市民想知道通过食用碘盐是否能够预防放射性碘在甲状腺的蓄积，以达到保护甲状腺的目的？

北京疾控中心表示，部分市民认为“含碘盐可预防核辐射”，这个观点是不正确的。我国食盐加碘的目的是防治碘缺乏病。因为北京市属于环境缺碘地区，通过食盐加碘可以安全、便捷、长期地对全民进行碘营养的补充，避免碘缺乏病影响居民健康。

根据我国《食品安全国家标准 食用盐碘含量》的规定，加碘食盐中的碘含量为每公斤20-30mg。在核污染事故中当人体摄入放射性碘后，主要蓄积在甲状腺内，发生初期保护甲状腺需要1次摄入“稳定碘”100mg，相当于1次摄入3-5kg食用碘盐。《中国居民膳食指南（2022）》中明确提出“成年人每天摄入食盐不超过5g”，如果过量摄入，会对人体各个脏器造成严重的负担，会诱发或加重心脑血管疾病以及慢性肾病，严重者可能造成脱水，甚至死亡。

来源：人民网

## 十种食物护血管

根据《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》提示，有十种食物可以护血管。

**鱼肉**：鱼肉富含优质蛋白质，且饱和脂肪酸含量较低，不饱和脂肪酸较丰富。建议1周至少吃2次鱼肉。

**粗粮杂粮**：谷薯类粗粮含有丰富的碳水化合物、矿物质、B族维生素、膳食纤维等。建议每天吃粗粮杂粮应占到主食的1/3以上。

**牛奶**：牛奶中也含有优质蛋白质，建议每人每天饮用300克至500克奶制品。

**豆制品**：豆制品有助于降低心血管病发病风险和全因死亡风险，建议每天吃大豆、豆制品25克。

**水果**：我国队列研究成果表明，增加蔬菜和水果的摄入可降低成年人高血压、脑卒中及主要心血管病的发病风险。建议每人每天吃200克至350克水果。

**蔬菜**：我国队列研究成果表明，增加蔬菜和水果摄入可降低成年人高血压、脑卒中及主

要心血管病的发病风险。建议每人每天300克至500克。

**坚果**：不同研究机构独立开展的三项给予队列研究的荟萃分析显示，适量摄入坚果有助于降低心血管病发病风险及全国死亡风险。虽然坚果能量高，但属于不饱和脂肪，建议每天吃一把坚果。

**咖啡**：有关咖啡与心血管健康的队列研究和荟萃分析主要来自西方国家，多数认为适量饮用咖啡具有心血管保护效应。建议每天1杯至4杯为宜。

**茶**：我国的一项研究表明，习惯饮茶的人每周≥3次，每月茶叶消耗量≥50克，心血管病发病风险和死亡风险更低。

**辣椒**：我国队列研究发现，与不常吃辣食物（<1天/周）相比，常吃辣食物（6天至7天/周）的全因死亡风险和缺血性心脏病风险分别降低14%和22%。

来源：健康时报

## “糖足”患者如何泡脚？选什么袜子？怎么修脚指甲？

“糖足”是糖尿病的并发症之一，是指糖尿病患者踝关节以远的足部血管、神经出现病变，导致足部供血不足、感觉异常，严重的会产生坏疽。“糖足”患者在积极配合医院治疗的同时，做好日常足部护理也是至关重要的。日前，汝州市济仁糖尿病医院业务副院长、副主任医师李新献就“糖足”患者的日常护理注意事项作了详细介绍。

### “糖足”患者如何泡脚？

李新献说，由于“糖足”患者对温度及疼痛感觉不敏感，泡脚时应提高警惕。首先，要选择合适的水温，以35—37摄氏度为佳，不宜超过体表温度。部分

患者神经病变致温度觉迟钝，而家中又暂时未配备水温计者，千万不可用自己的脚去试水温，应由家人协助用手背先试水温。其次，每天浸泡时间控制在5—10分钟以内，以免细菌由泡透的裂口侵入组织内。另外，双脚洗净后，建议使用纯棉、浅色系的毛巾，确保足部皮肤尤其是脚趾缝间的水分被擦干，浅色系的毛巾在擦脚时有助于及时发现血迹及渗出物。

### “糖足”患者选什么袜子？

李新献说，第一建议选择一些柔软性好、透气性好、吸水性好的一些袜子，以棉袜为主，对足部有个更好的保护；第

二建议选择颜色比较浅的袜子，如果有出血渗血，颜色浅的袜子能够帮助你尽早发现这些损伤；第三建议选择的袜子不宜过紧，防止紧口过紧引起缺血加重的情况。

### “糖足”患者怎么修脚指甲？

李新献说，修剪指甲的器具不要过于锐利，最好在光线比较好的地方进行修剪指甲。要特别注意剪刀或者修剪的器具，不要对足部产生太大的破坏。很多患者就是因为修剪指甲的时候，造成糖尿病足的破坏，从而导致住院甚至截肢等不良后果。修剪指甲的过程中，如果发现真菌感染、甲癣等一系列的情

况，要求助于专科医生，不要自己单独去处理。

李新献提醒“糖足”患者，糖尿病是可防可治的，初期患者可以达到临床治愈的目的。糖尿病并发症是完全可以治愈的，如糖尿病眼病、糖尿病肾病、糖尿病足等。所以糖尿病患者一定要及时和专家沟通，切忌胡乱猜疑、焦虑、自行用药或者听信民间秘方，应尽早到糖尿病专科医院接受正确综合诊疗，早日康复。

融媒体中心记者 李浩然  
通讯员 宁艳

## 健康知识

## 秋日养肺正当时

中医认为，“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾”。肺是人体最“娇嫩”的器官之一，秋后天气干燥，很容易伤肺，特别是老年人，如果因秋燥而伤肺，到冬季就容易感染许多肺部疾病。因此，秋季一定要注意对肺脏的保护。

中医认为，一天中养肺的最佳时间是清晨，这时肺脏功能最强，进行慢跑等有氧运动能增强肺功能。肺脏功能最弱的时间是夜晚。晚饭后口中含一片梨，到睡前刷牙时吐掉，可以滋润肺脏。

养肺并不难，可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。例如，将热水倒入茶杯中，用鼻子对准茶杯吸入水蒸气，每次10分钟左右，可早晚各一次。

另外，还可以通过按揉穴位的方式来养肺。迎香穴在鼻翼外缘中点旁。可将两手拇指外侧相互摩擦有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右，然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴20次，每天早晚各做1至2组。

肺俞穴在背后第三胸椎棘突下，左右旁开两指宽处。每晚临睡前端坐椅子上，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，全身放松。另一人两手握成空心拳，轻叩背部肺俞穴数十下，同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍，持续约10分钟。这种方法可以舒胸中之气，有养肺之功效。

来源：人民日报

## 艾叶牛肉丸汤



图片来源于网络

**材料**：新鲜艾叶100g、牛肉100g、鸡蛋1个、生姜适量（2-3人量）。

**烹调方法**：把艾叶放在开水里烫一下，用凉水漂一漂，挤出水后切碎。牛肉洗净剁碎后加入搅拌好的蛋液、食盐、生粉，同时将艾叶末与肉末一同搅拌均匀。

在锅中放入清水、姜片，水开后后将牛肉末搓成1.5cm大小放入锅中，大约煮8-10分钟，随即根据个人口味放入食盐、葱花、白胡椒调味食用。

**汤品点评**：艾叶是一味中药，其性温味辛苦，具有温经止血、散寒止痛，外治皮肤瘙痒等功效，其能暖气血而温经脉，逐寒湿而止冷痛，临床可用于虚寒性出血及腹痛，对虚寒性月经不调、痛经、崩漏等均有作用。

牛肉甘温、补脾胃、益气血，是“血肉有情之品”，对于体质虚弱、需要温补的人群是不错的选择。由于此药性偏温，故热证、阴虚的人群不宜食用。

来源：广州日报

