

《国民免疫力认知调查报告》正式发布:

免疫力并非越高越好

由中国保健协会牵头立项并撰写的《国民免疫力认知调查报告》(以下简称《报告》)日前正式发布。该《报告》旨在通过调研国民对免疫力概念的认知程度以及存在的认知误区,为各级政府、行业企业、社会机构等提供决策性参考,同时也填补了现阶段国民免疫力认知相关研究的空白。

康宝莱中国区总裁、全球高级副总裁郭木表示:“能够支持中国保健协会开展此次意义非凡的课题调研,我们感到非常荣幸。康宝莱致力于面向公众倡导‘营养+运动’的健康生活方式,这一理念也是科学提升免疫力水平的重要途径之一。我们将继续积极助力改善消费者的营养和健康习惯,提高公众健康素养,为‘健康中国’的落地贡献自己的力量。”

调查结果表明,95%的受访者认同免疫力对健康的重要性。整体来看,大部分受访者对什么是健康的饮食行为与健康的运动方式有所了解。但同时,国民对免疫力的具体概念和组成结构认知较为模糊,对免疫力的具体内涵缺乏准确的认识。另外,部分受访者对健康生活习惯也存在一定误区,比如认为“免疫力越高越好”“健康饮食就是减少碳水化合物的摄入”“每日一定要做中高强度的运动”“保健食品都是骗人的”等等。

免疫力并非越高越好 正确认知免疫力概念很重要

调研数据显示,67%的受访者认为免疫力越高越好,还有16.8%的受访者对此并不确定。这说明超过4/5的受访者对免疫力的内涵缺少准确的认知,相关知识的科普亟待加强。

对此,北京大学公共卫生学院营养

与食品卫生学系主任马冠生教授表示:“国民常说的免疫力,即抵御病原微生物侵袭的能量。免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成人体的免疫系统,形成三道防线,负责清理衰老、变异的细胞以及抵御外敌,来维护机体的健康。免疫力低下或过高都会影响健康。免疫力低下易于被细菌、病毒、真菌等感染或患癌症;免疫稳定功能过高,可能患类风湿关节炎等;免疫防御保护功能过高,会出现过敏反应。”

对于普遍存在的这一误区,他建议在进行“如何提升免疫力”相关的知识科普与信息传播前,传播的主体,无论是企业还是媒体、行业,都应注意先科普免疫力的科学定义,再谈怎么进行提升,让受众对免疫力概念有更加正确的认知。

健康饮食方式不等于少吃碳水 均衡营养可参照“膳食宝塔”

调研数据显示,26.3%的受访者认为“尽量少吃,尤其避免吃碳水化合物”是健康的饮食方式,不了解科学合理的热量摄入是维持免疫系统正常运转的重要基础。

针对这一误区,原武警总医院营养科主任、第三届全国临床营养专委会副主任委员吕利表示:“碳水化合物是人体维持生命活动所需热能的主要来源,长时间不摄入碳水化合物会导致身体热能代谢的不足,免疫器官、免疫细胞及免疫分子等的正常代谢同样会受到影响,表现在免疫功能、免疫力水平的下降。”

她建议公众应尽量按照《中国居民膳食指南》上膳食宝塔建议的热量要求摄入必要的碳水化合物。如果是减肥为目的,也不宜盲目少吃或戒断碳水,而应有意识地依据中国居民膳食平衡宝塔摄

入丰富多样的营养素来源,仅在摄入总量上把控就好,即老百姓常说的7~8成。

并不是中高强度的运动才算运动 适合自己才是关键

调研数据显示,约22.6%的受访者认为必须每天进行长时间、高强度的运动才有利于身体健康,忽视了盲目进行高强度运动导致的过度疲劳,对于自身免疫力的负面作用。

国家体育总局体育科学研究所研究员、硕士研究生导师、中国乒乓球队运动营养学专家尤春英表示:“适量运动是提升免疫力水平的重要手段之一。但如果不顾及自身的身体条件盲目地进行大运动量、高强度的运动,很容易造成身体免疫力下降。”

就科学运动来说,她建议普通人运动健身要根据自己的身体状况选择合适的运动方式,要循序渐进地增加运动量和强度。在运动一段时间(如一周后),感觉身体对运动负荷适应以后,可以根据自身需要再酌情增加运动量和强度,避免超出自身对运动负荷所能承受的能力,以免因运动不当使身体产生过度疲劳而影响身体健康。另外,在大负荷运动期间及之后,除了要及时补充水外,也应适量补充碳水化合物、优质蛋白质、电解质、矿物质与维生素等,以便及时补充体力,快速消除身体疲劳感。

对保健食品需要树立 正确的认知观念

调研数据显示,为提升免疫力,国民最倾向于购买营养素补充剂类、功能改善类和调节身体指标类这三种类型的保

健食品。为自己购买是大部分受访者(56%)的主要消费场景。再其次是为老人孩子,以及其他家庭成员购买。

在调研过程中也发现,部分受访者对保健食品仍然持怀疑态度,不了解国家对保健食品实行严格的注册、备案和监督管理制度,具备“蓝帽子”保健食品标志且注明相关保健功能声称的保健食品的确有助于增强免疫力功能。

中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋表示:“国民对保健食品应当树立正确的认知观念。在免疫力提升方面,也不能忽略保健食品的营养保健功能。普通人可以考虑通过咨询医生和专业营养师等方式了解自身是否缺失某些营养,进而有针对性地补充。”

他建议公众在选用保健食品时要认清认准产品包装上的“蓝帽子”保健食品标志及保健食品批准文号,依据其功能及适宜人群有针对性地选择,并按标签说明书的要求食用,同时也要积极调整改善自身饮食、运动等生活习惯。

此次调研历时3个月,通过线上发布与线下走访的方式共收集6800份有效数据,调研范围涵盖北京、上海、广州、南京、武汉等16个超一线和一、二、三线城市,以及部分农村地区。调研问卷的内容涵盖了免疫力内涵认知、免疫力相关疾病认知、影响免疫力水平的生活习惯认知等多个维度。在调研报告的最后部分,项目调研组围绕针对提升免疫力健康意识、完善免疫力知识科普内容、改进科普方式的具体措施等方面提出了多项建议,呼吁媒体、行业协会、政府和相关企业携手并进,共同推动国民免疫力认知的提升。
(中新网)

20位老字号传承人荣获“北京老字号工匠”称号

本报讯 近日,“不忘初心·传颂经典——2020年北京老字号工匠认定发布仪式”举办,新一批北京老字号工匠正式公布。活动现场,花丝镶嵌技艺传承人赵春明、龙顺成京作家具传承人刘更生等20名工匠接过了奖牌和证书,正式成为北京老字号工匠。

据了解,2020年度认定工作各老字号企业积极参与,经过专家初评、复评、社会公示,最终确定了20名北京老字号工匠。从所属行业看,本次评选出的20名工匠分布在七个行业,餐饮业6人,工艺美术5人,食品加工、中医药、商业零售、工业各2人,文化类1人。从年龄和性别看,平均年龄56岁,比首届降低3岁,最年长的66岁,最年轻的37岁,女性工匠3人。

北京市商务局副局长刘梅英介绍,近年来,北京市高度重视老字号守正、传承工作,要求持续加强传承人才队伍建设,大力弘扬工匠精神和传统文化。根据市政府办公厅《关于推动北京老字号传承发展的意见》“五年内认定100名北京老字号工匠”的要求,从2019年开始,北京市开展了北京老字号工匠认定工作。

在北京市商务局、北京市人才工作局、北京市人力社保局、北京市文化和旅游局

指导下,北京老字号协会组织实施认定工作,旨在弘扬工匠精神,激励传承人带徒传艺,引导更多年轻人学习、钻研各项“绝活绝技”。北京老字号协会会长陈文表示,老字号工匠认定工作是一个系统工程,未来将会进一步拓宽范围,支持更多的中坚力量和年轻技师出现在这一荣誉队列中,引导更多年轻人学习、钻研、发展各项“绝活绝技”,使得老字号与时俱进、基业长青。

2020年北京老字号工匠名单(排名不分先后)

中国北京同仁堂集团有限责任公司同仁堂药店副经理兼同仁堂医馆馆长、国家级非遗项目同仁堂中医药文化代表性传承人、中医药大师关庆维

北京聚元号弓箭店经理、国家级非遗项目聚元号弓箭制作技艺代表性传承人、弓箭制作大师杨福喜

北京市珐琅厂有限责任公司董事长、国家级非遗项目景泰蓝制作技艺、市级代表性传承人,北京市工艺美术大师衣福成

北京鹤年堂医药有限责任公司董事长、国家级非遗项目鹤年堂中医药养生文化、区级代表性传承人曹希久

北京金漆镶嵌有限责任公司董事长、国家级非遗项目“金漆镶嵌髹饰技

艺”、区级代表性传承人柏群

北京红星股份有限公司副总经理、总工程师,国家级非遗项目北京二锅头酒传统酿造技艺区级代表性传承人、白酒酿酒大师艾金忠

北京龙顺成中式家具有限公司副经理、国家级非遗项目龙顺成京作硬木家具技艺、第五代区级代表性传承人、北京工艺美术大师刘更生

北京东来顺集团有限责任公司公关总监、国家级非遗项目东来顺涮羊肉制作技艺区级代表性传承人、北京特级服务大师、中国烹饪大师杨景山

北京东方艺珍花丝镶嵌厂传承研究室主任、国家级非遗项目花丝镶嵌制作技艺区级代表性传承人、国家级工艺美术大师赵春明

北京仁和酒业有限责任公司董事长、国家级非遗项目菊花白酒传统酿造技艺、第七代传承代表人王晓伟

北京戴月轩湖笔徽墨有限责任公司董事长、市级非遗项目戴月轩湖笔制作技艺第四代传承人陈培新

北京小肠陈餐饮有限责任公司董事长、市级非遗项目小肠陈卤煮火烧制作技艺、第四代区级代表性传承人陈秀芳

北京正兴德茶叶有限公司经理、市级非遗项目正兴德清真茉莉花茶制作技艺、第五代区级代表性传承人、高级评茶大师王会明

北京市丰泽园饭店行政总厨师长、市级非遗项目鲁菜制作技艺代表性传承人、中国烹饪大师安万国

北京郎悦大通餐饮有限公司董事长、区级非遗项目鹿胶膏制作技艺代表性传承人、中国药膳大师、中国烹饪大师宋子刚

北京二商京华茶叶有限公司副总经理,区级非遗项目北京茉莉花茶拼配工艺第六代传承人、国家高级评茶大师吕贤军

北京天兴居餐饮有限公司经理、区级非遗项目天兴居炒肝制作技艺第四代传承人郑建华

北京同和居饭店有限责任公司行政总厨、区级非遗项目同和居鲁菜烹饪技艺第五代传承人、中国烹饪大师于晓波

北京稻香村食品有限公司生产部主任、区级非遗项目京式月饼手工制作技艺代表性传承人、北京稻香村第六代技艺传承人、中式面点大师邢景翠

北京六必居食品有限公司天源酱园食品厂副经理、区级非遗项目天源酱菜制作技艺代表性传承人、酱腌菜大师张启增