

吃“小鸟餐”，跳“刘畊宏”……

# 中国家庭掀起健康新风尚



“碳水不够水果来凑，谷物轮换通畅肠道，少盐少糖年轻美貌，蛋白常在身强体壮……”这是北京“80后”上班族张卓冉的家庭饮食观。在她看来，养成健康的饮食习惯，让愉快的每一天从健康早餐启程，如此，才会有愉快的人生。

家庭是人生温暖的港湾，良好的家风是精神成长的沃土。在5月15日国际家庭日来临之际，记者采访了解到，追求健康日益成为新时代的家风。

《健康中国行动（2019—2030年）》提出，倡导每个人是自己健康第一责任人的理念，激发居民热爱健康、追求健康的热情，养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

小家健康，关乎国家安康。为了让家庭吃得健康，中国计划生育协会联合相关部门开展“孕妈萌宠小鸟餐”优秀案例征集活动，倡导妇幼营养“小鸟餐”，发动广大孕产妇和婴幼儿家庭行动起来，践行优生优育科学理念，注重食品安全与合理膳食，厉行节约、反对浪费。

奶香南瓜条、鸡肉蔬菜蛋饼、多彩小米粥……营养均衡、节约精致的创意“小鸟餐”受到网友追捧。2021年两期“全民食尚小鸟餐”主题直播活动共吸引超过120万人在线观看，“小鸟餐”微博话题登

上热搜，互动阅读量近6000万。

像“小鸟餐”一样，许多新的健康饮食习惯正在中国家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配三餐营养；被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的“标配”。

人均每日食盐摄入量不高于5克，成人人均每日食用油摄入量不高于25克至30克……山东省平阴县畜牧事业发展服务中心职工田琳琳对这些健康知识熟稔于心。她自学健康管理师课程，不仅向家人传递健康理念，还将所学用于烹饪，改善家人的营养状况。

“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。用可穿戴设备监测心率等健康指标，跳“刘畊宏”健身操或做亲子瑜伽，打造干净整洁的房间和庭院……中国家庭追求健康的方式日益多样和时尚。

“腰间的肥肉咔咔掉，人鱼线、马甲线我想要！”伴着动感的音乐和富有激情的解说，被称为“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的年轻人们，把居家跳操健身当成了日常必修课。

如今，追求健康已成为许多家庭的自觉。国家卫生健康委员会规划发展与信息化司司长毛群安近日在国家卫健委新

闻发布会上介绍，目前，我国经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%，居民健康素养水平达到23.15%。

而家庭健康风貌的改变，得益于系列家庭健康促进举措的推动。

2019年，国务院印发文件，在全国推动实施健康中国行动，组织开展健康知识普及、合理膳食、全民健身等15个专项行动，全方位采取有效干预措施，大力倡导健康文明生活方式，着力提升全民健康素养。

近年来，中国计生协联合多部门在全国开展家庭健康促进行动，加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年人的健康指导和服务；围绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面，每年在全国开展形式多样的家庭健康主题推进活动，仅2021年的8万余场活动就吸引了5200多万人参与。

未来，如何帮助更多家庭成员做好自己健康的“第一责任人”？在湖南等地，一个新“职业”正在“上线”。

“家庭健康指导员每周一上午到家帮我测血糖、血压，做背部按摩，帮我解决了好多病痛问题。”湖南省长沙市开福区四方坪街道科大景园社区73岁的张艺欣说。

据了解，中国计生协家庭健康促进试点项目落户湖南两年以来，全省已打造县、乡、村三级家庭健康服务场所8000多个，培训发展了2万多名家庭健康指导员。

每个村（居）至少培养一名家庭健康指导员，每个家庭培养一名健康“明白人”，搭建起健康知识进入家庭的“桥梁”；在长沙一些地方，家庭健康服务中心、健康小屋、健康指导站等家庭健康服务场所正逐步构建起“15分钟健康服务圈”。

“我国是拥有14亿人口的大国，家庭数量超过4.9亿户，家庭在个人健康行为养成和优良文化传承方面发挥着重要作用。”中国计生协副秘书长何翔表示，中国计生协将继续探索促进家庭健康的经验做法，丰富家庭健康主题推进活动形式，提升家庭健康意识和健康素养，努力为健康中国建设做出更大贡献。

中央宣传部、全国妇联

## 2022年“最美家庭”先进事迹发布

5月15日，中央宣传部、全国妇联向全社会公开发布10户2022年“最美家庭”先进事迹。倪伯苍、秦亮、陈晓冬、勉莉莎、乔安山、刘军、马学仁、顾旭昌、蔡学岭、江来柱10户家庭光荣入选。

他们中有银发夫妻网格员不辞辛劳，坚持为邻里排忧解难；有青年科技骨干夫妻共同参与国家重点工程建设，为祖国发展默默奉献；有夫妻携手返乡创业助力乡村振兴；有多民族大家庭团结友爱、爱国拥军传承优良家风；有祖孙三代以实际行动践行雷锋精神；有夫妻几十年如一日守护塞罕坝书写绿色传奇；有的带头移风易俗培育文明乡风；有的科学教子、勤俭节约弘扬中华民族家庭美德；有的廉洁修身、廉洁齐家、对党忠诚，矢志不渝践行初心使命……他们自觉培育和践行社会主义核心价值观，把实现个人梦、家庭梦融入国家梦、民族梦之中，为国家发展、民族进步、社会和谐贡献家庭力量，充分展现了亿万家庭的时代风采，生动诠释了爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚。

发布仪式现场采用视频展示、云连线访谈等形式，从不同侧面讲述了家庭的感人故事和家庭成员的工作生活感悟。中央宣传部、全国妇联为“最美家庭”颁发了证书。

湖北省博物馆

## “萌宠”宝贝受欢迎



5月12日拍摄的彩绘漆木卧鹿文创徽章。

在湖北省博物馆，许多文创产品取材于彩绘漆木虎座鸟架鼓、铜鹿角立鹤、彩绘漆木猪形盒、彩漆木雕鸳鸯形盒、彩绘漆木卧鹿等以动物为主题元素的文物，深受人们欢迎。

吉林

## 春播已超八成

当前正值我国东北地区春耕高峰期，记者采访了解到，吉林省各地春耕正有序推进，目前全省粮食作物完成播种已超八成，速度快于上年同期。

自3月出现本土新冠肺炎疫情以来，吉林省采取了线上开展农技培训、组织滞留城市种地农民返乡、畅通农资企业物流等多项保障春耕备耕措施，确保疫情防控、春耕备耕两不误。

目前，吉林省玉米播种已接近尾声，各地进入旱田大豆播种和水田插秧高峰期。在松原市乾安县所字镇，种粮大户金殿宝正在进行大豆播种作业。金殿宝说，大豆种植面积比去年增加了3000多亩。在产稻大县镇赉县的嘎什根乡，田野里不少稻农正熟练操作手扶式插秧机，一盘盘嫩绿的稻苗正被移栽到水田。嘎什根乡二力把村村民沈丽娜说，今年种了100多亩水稻，预计20日左右完成插秧。

当地农业部门的统计数据显示，截至5月13日，吉林省粮食作物播种已完成80.55%。  
本版文图据新华社

西安

## 美丽河岸 休闲乐园

►5月15日，市民在西安灞河边的永宁坝草坪内露营休闲。

近年来，陕西西安市加大市内河道两岸的生态治理与游径、公园建设，为市民游客的休闲增添了许多好去处。



## 即墨 乐享“口袋公园”

◀5月15日，市民在山东省青岛市即墨区一处“口袋公园”游玩（无人机照片）。

为满足群众对休闲健身场所的需求，近年来，山东省青岛市即墨区因地制宜，将城市中的一些闲置空间打造成为功能多样化的“口袋公园”，提升群众的幸福感。据了解，目前即墨区已建成“口袋公园”40余处。

