

《中国居民膳食指南科学报告(2021)》发布

肥胖成为威胁健康的首要因素

□ 科普时报记者 胡利娟

“农村居民的膳食结构得到较大的改善，城乡差距逐渐缩小。”2月25日，中国营养学会组织编写的《中国居民膳食指南科学报告(2021)》(以下简称《报告》)在京正式对外发布。中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强，从中国居民营养与健康状况研究、食物与健康科学证据研究、国外膳食指南研究等三个主要方面，对《报告》主要内容进行了详细解读。

会上，中国营养学会理事长杨月欣指出，《报告》汇集了近年来国内外有关膳食指南进展、膳食与健康研究的新证据，并分析我国居民膳食与营养健康现况的主要关键问题，将为修订《中国居民膳食指南》提供重要参考和科学依据。

我国食物种类丰富，市场供应

充足，居民膳食能量和蛋白质摄入充足，膳食质量显著提高。丁钢强介绍说，我国的营养保障和供给能力显著增强，人民健康水平持续提升，居民动物性食物和优质蛋白摄入量增加，全国城乡居民来源于动物性食物蛋白质的比例从1992年的18.9%增加到2015年的35.2%。人均期望寿命从35岁提高到77.3岁，农村5岁以下儿童生长迟缓率显著降低，这些都是食物供应充足、膳食质量提高的主要贡献。

作为整体国民体质提升的重要表现，身高也是反映长期膳食营养质量的指标。近30年来，我国儿童青少年生长发育持续改善，平均每10年身高增加3厘米。农村儿童身高增长幅度大于城市儿童。

但是，受社会经济发展水平不

平衡、人口老龄化和不健康饮食生

活方式等因素的影响，我国仍存在一些亟待解决的营养健康问题。

一是膳食不平衡的问题突出，成为慢性病发生的主要危险因素。高油高盐摄入在我国仍普遍存在，青少年含糖饮料消费逐年上升，全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入普遍不足。

二居民生活方式明显改变，身体活动总量下降，能量摄入和消耗控制失衡，超重肥胖成为重要公共卫生问题，膳食相关慢性病问题日趋严重。

三是城乡发展不平衡，农村食物结构有待改善。农村居民奶类、水果、水产品等食物的摄入量仍明显低于城市居民，油盐摄入、食物多样化等营养科普教育急需下沉基层。

四是婴幼儿、孕妇、老年人等

重点人群的营养问题应得到特殊的关注。

五是食物浪费问题严重，居民营养素养有待提高。

《报告》聚焦健康中国建设，提出落实合理膳食行动政策建议。

一是以循证为依据，更新膳食指导性文件。在充分考虑我国不断变化的营养与健康状况和突出营养问题的基础上，以循证营养学为手段，以科学证据为指引，充分考虑公共政策发展趋势，定期修订《中国居民膳食指南》，以满足人民健康发展的需要。

二是以问题为导向，基于全方位影响因素干预的理念，以平衡膳食为核心，提出了精准化营养指导措施。

三是以慢病预防为目标，全方位引领健康生活方式。特别强调，



中国居民平衡膳食宝塔 中国营养学会供图

肥胖已成为威胁我国居民健康的首要危险因素，成为多种慢性病(包括癌症)的共同病理基础。健康生活方式的倡导与落实离不开健康的食品消费环境。

四是以营养为导向为指征，构建新型食品生产加工消费模式。将营养与健康理念贯穿于食物生产、加工、烹调、选购、进餐的各个环节和体系中，营造健康的食品消费环

境。

五是以营养人才队伍建设为举措，宣传和践行健康中国。各级政府应把加强营养职业人才(注册营养师、公共营养师、营养指导员等)培养和队伍建设，全民营养周、健康生活方式行动等宣教活动，作为落实合理膳食行动、实现健康中国行动目标的重要措施。



话

轻雷隐隐初惊蛰

□ 梁永刚

春雷响，万物长。

3月5日，惊蛰，二十四节气之一。惊蛰也被称为二月节，顾名思义就是农历二月的节日，但也不是绝对的，比如今年是农历辛丑年，惊蛰就出现在正月。古人云，蛰者，藏也。寒冷的冬天，昆虫、小动物藏入土中冬眠，古人称之为“蛰”。《月令七十二候集解》是这样描述惊蛰的：“二月节……万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”意思是说大地回暖，春雷乍动，万物重生，惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物。

《黄帝内经》云：“五日谓之候，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之岁。”一年二十四节气共七十二候，每一候都有一个物质现象与之对应，这就是今天气象学上常说的“候应”。古人分惊蛰为三候：“初候桃始华，二候仓庚鸣，三候鹰化为鸠。”惊蛰三候所代表的花信为：“一候桃花，二候杏花，三候蔷薇。”意思是说，一到惊蛰，桃花开了，黄鹂唱了，鹰也变化为鸠了。有人对“三候鹰化为鸠”提出异议，认为动物之间是不会相互变化的，古人只是看不到鹰了，发现鸠逐渐多起来，就误认为是“鹰化为鸠”。还有一种说法

是这样的，古人认为，世间万事万物都是发展变化的，“千岁之雉，入海为蜃；百年之雀，入海为蛤；数之至也。仲春之日，鹰变为鸠；仲秋之日，鸠变为鹰；时之化也”，“三候鹰化为鸠”的意思不是鹰真的变成了鸠，而是通过“鹰化为鸠”揭示时间与生物的对应关系。在古代，人们认为冬眠的动物是被春雷震醒的，于是将这一天称之为“启蛰”。这个名称一直用到汉朝皇帝汉景帝刘启的时代，为了避皇帝名讳，才将“启蛰”改为“惊蛰”。后来虽经历了一次次改朝换代，但由于惊蛰听起来更响亮生动，因此一直沿用至今。

记得上小学时，我曾好奇地问父亲，惊蛰是什么意思？父亲怕我不理解，指着“蛰”字告诉我，下面有个虫字，指的就是蛇啊蛙啊一些在地底下冬眠的小动物。咱乡下有句俗语：“惊蛰节到闻雷声，震醒蛰伏越冬虫”，说的就是惊蛰日天上来打雷，听到隆隆作响的雷声，那些藏在土里过冬的虫子就苏醒了，开始拱出地面。父亲形象生动的解释，不仅让我明白了惊蛰节气的含义，同时也让我牢牢记住了笔画较稠的“蛰”字。后来，受好奇心的驱使，每年的惊蛰日里我期望着能听到滚滚春雷，可每次都是以失望而告终，于是我对父亲当初的话产生怀疑，没有雷声的惊蛰，能叫惊蛰吗？小虫子又怎么从睡梦中惊醒？等我上到初中时，一位博学多识的老师才解开了我心头的谜团，原来我国幅员辽阔，“惊蛰始雷”的说法主要指南方，北方尤其是中原地区的惊蛰日是很少打雷的，要想听到春雷，还要耐心等上一段时间。

《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早行，广步于庭，披发缓行，以便生志。”意思是说，春季万物复苏，应该晚睡早起，散步缓行，可以使精神愉悦、身体健康。《黄帝内经》不愧是经典中的经典，寥寥数语，简明扼要，概括了惊蛰养生在起居方面的基点要点。乡谚说：“二八月，乱穿衣”，惊蛰时节乍暖还寒，气温变化大、变化快，人体在寒冷的时候机体抵抗力就会降低，容易患病，所以要坚持“春捂”的古训。俗话说：“春冻骨头秋冻肉”，如果惊蛰这天天气不好，或者风大，预示阳气不能很好地生发，故有“惊蛰冷，冷半年”“惊蛰刮北风，从头另过冬”之说。惊蛰时节的饮食既要重视养护阳气，同时要注意护肝养脾。酸性收敛，入肝经，

不利于阳气的生发和肝气的疏泄，因此这一时节饮食上应少吃酸性食物，多吃辛甘发散之品。

15岁那年，我离开故乡外出求学，读的书多了，对二十四节气的古诗韵味和无穷魅力也有了更深刻的感受，我一次次惊叹于它与物候、时令的精准对应和高度契合，更为那一个个生动灵性宛如古诗词般优美婉约的名称而叫绝。再后来，随着年岁渐长，经历了世间百事，感知了人生冷暖，我开始沉下心来，在四季变换中用心聆听二十四节气的脚步声。惊蛰，两个再平常不过的汉字，组合在一起便产生了奇妙无穷的含义，构成了生动活泼的画面，演绎了美好传奇的故事。这是汉语言文字独具的魅力，用一种简约之美铺展出深远的意境。可以想象，惊蛰一声雷，为冰封大地迎来了热闹缤纷和生机盎然，昏昏欲睡的万千生灵在尘封的幽暗中，欣然睁开了惺忪睡眼，打了一个哈欠，伸了一下懒腰，踏着春暖花开的节拍，迎来了缕缕久违的明媚阳光，那种重见天日的亢奋之情是无以言表的。

(作者为科普专栏作者，现供职于河南省平顶山市人大常委会)

说
单
守
节

酒

水

来体验馆感受智慧电力的神奇

□ 杜鹃 科普时报记者 王海滨

“您好，欢迎您来到智能电力体验馆……”新年新气象，山西省首个智慧电力体验馆在运城市万达商城建成运营以来，新春佳节期间，体验馆内人头攒动，人们在这里感受着高科技的魅力，也感受着不一样的年味儿。

2月23日，在山西运城万达商场智慧电力体验馆，一群学生带上VR眼镜，领略新能源汽车、风力发电的美妙时刻。智慧电力体验馆位于当地万达商场黄金位置，占地面积200平方米，共分为网上国网宣传区、运能科技展区、综合能源展区、智能用电体验区、智慧能源小镇、电力科技体验区、企业形象宣传区、乡村电气化展区、消费扶贫区、客户休息区十个功能区。该体验馆

是集休闲娱乐、互动体验、智慧电网体验、电力知识普及、企业战略宣传及自助交费业务办理于一身的综合性智能体验平台。

该体验馆将用电体验、用电办理、用电赋能有机结合，为广大群众打造了一个多元化、大众化、前沿化的电力体验休闲场所，让客户在放松休闲之余感受国家电网的智慧魅力，体会智能用电赋予生产生活便利，了解智能电能未来的发展趋势，畅想美好生活。

智慧电力体验馆面向广大市民提供

电力定制VIP服务，使客户可享受到最专业、最优质的电网建设、工程设计和带电作业等电力工程服务。在每个体验

区，客户可通过现场体验或扫描二维码获取语音介绍、导览及推广品牌的产品介绍和联系方式，方便客户了解光伏发电、节能减排、智能家居、电动汽车、扶贫产品等功能介绍及应用，实现与各大品牌商的互动互通，畅享零距离服务。

国网山西省电力公司全面推动数字化转型、服务转型，致力于服务广大客户群体，提升工作人员的业务技能和场馆设备的科技水平，深入探索体验式能源服务的新模式，通过可体验、可接触的方式，使广大群众深入了解智能电网、分布式能源、电动汽车等，为客户提供更加节能、绿色的能源解决方案。



雷钊 摄

腊梅不是梅，关于梅的冷知识还有这些

□ 张英姿

珠江及淮河流域，大致以黄河为界，在黄河流域以北地区多不能露地越冬。梅花开花的平均温度是零下5℃~7℃，喜阳畏涝。因此，古时吟诵的梅花多分布在中国中、南部地区。

明清时期，梅的种植栽培技术大有进步。杭州、苏州、南京、成都等地涌现了大量的梅园，清代龚自珍在《病梅馆记》中记载：“江宁之龙蟠、苏州之邓尉、杭州之西溪，皆产梅。”杭州的“灵峰探梅”、苏州邓尉的“十里香雪”均是流传至今的观梅佳话。

梅花的品种繁多，由于长期栽培，变异性较大，现今共记录的品种数有300多个。后来中国学者将其分为11个品种群，即单瓣、宫粉、玉蝶、黄香、绿萼、跳枝、朱砂、垂枝、龙游、杏梅，以及“美人梅”梅品种群。

南梅北移

梅花的观赏价值很高，果实可食用亦可入药。自明代开始有识之士尝试将梅花从南方引种至北方，但都需要建造花房温室保护栽培，自然环境下的露地栽培均未成功。直至20世纪60年代，以陈俊愉为首的研究团队在系统研究梅花的基础上，成功培育出了抗寒品种，实现了南梅北移，营造了“北国江南”的赏梅景象。

南梅北移首先需要解决的问题是抗寒品种的选择和培育。学者们运用科学方法结合露地栽培实践，最终研究发现杂交选

育的杏梅和“美人”梅品种群抗寒性最强，最低可耐-25℃的低温，绿萼品种群和玉蝶品种群较抗寒。因此在北方地区栽培梅花时应选用抗寒性强的品种。

南梅北移的第一站是北京。1958年，北京林业大学与北京植物园合作，将南方梅花引种至京，并对生长的梅苗进行自然选择。1962~1963年，一批梅苗经受住了朔风寒流的考验，露地绽放，标志着南梅北移取得了初步成功。

此后，学者们进行了大量远缘杂交与抗寒育种试验，发现人工杂交抗寒性优于天然授粉苗，并培育出“山桃白”梅等十几个可以抵抗低温的新品种。但是，这些品种却在杂交过程中丧失了独有的香气，梅花研究者经过摸索后，将“谈丰后”与“北京玉蝶”杂交，最终从70多株幼苗中筛选出了新品种“香瑞白”梅，既能抗寒又梅香馥郁。如今，可以在北京露地越冬的梅花品种已达40余种。

21世纪初，三北地区北部开始进行区域试验与推广，吉林公主岭梅园在实践中总结出一整套适用于寒地黑土的梅花栽培技术，以抗寒为中心，环境、品种、措施“三对口”，杏梅品种抗寒性最强，可以直立栽培，无需任何防寒保护措施，就可以安全越冬；“美人梅”品种抗寒性次之，采用倾斜角匍匐栽培；通过观察记录总结三北地区北部各试验点的栽培和表现情况，加以综合分析研究，南梅北移的系统理论和实践体系逐步形成。抗寒梅花品种

在大庆、公主岭等地露地开放，使梅花栽培区域北移了2000多千米，终于也可以去天寒地冻的塞北“踏雪寻梅”了。

“腊梅”和“蜡梅”的争议

1989年1月，中国花卉协会梅花蜡梅分会成立，致力于推广梅花蜡梅的产学研工作，弘扬梅花蜡梅文化。为什么名称里要把梅花蜡梅并列呢？到底是“腊梅”还是“蜡梅”呢？

2019年新版《现代汉语词典》中，“腊梅”词条后注释：同“蜡梅”。“蜡梅”词条后在特征描述后附注：“也作腊梅”。可见，从词语使用上来看，两个词是可以通用的。但在植物学意义上，“蜡梅”是蜡梅科蜡梅属，植物学上的蜡梅(Chimonanthus Praecox)也并不隶属于梅的任何一个品种群，甚至不同科不同属，没有特别近的亲缘关系。梅是蔷薇科杏属，落叶乔木，与杏、桃、樱等是近亲。蜡梅是腊梅科腊梅属，落叶灌木，抗寒性较强，在不低于-15℃时能安全越冬，是真正能够在北方“疏林冻水熬寒月”的花木。

梅花居中国十大传统名花之首，具有悠久的应用和栽培历史，以其淡雅芬芳凌寒傲雪的特性被世人颂扬。经过植物学家数年潜心研究，不断实践，终使源自南方的梅树种成功移植到了北方。

(作者系北京科学中心展览教育部讲师、助理研究员)



（作者系北京科学中心展览教育部讲师、助理研究员）



“美人”梅 虞雯 摄

“墙角数枝梅，凌寒独自开”“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”……古往今来，文人墨客赞誉梅花的古诗词多不胜数。那么，你了解梅花吗？你能分清楚梅和蜡梅吗？

梅花二三事

在植物学中，梅隶属于蔷薇科杏属，原产中国南方，具有花果兼用的特性，食用和观赏价值都很高。中国劳动人民应用梅的历史很悠久，据考证，梅距今已有7000多年的应用历史，3000多年的引种栽培史。梅的露地栽培主要分布在长江、