

合理膳食第一步！分餐的这些好处你不可不知

自古代以来，食物/饮食与生存同步。人们对食物的“认识”和“运用”，在烹饪方法和食用方式上表现的淋漓尽致，是多少年来饮食文化形成的食物生产与消费的科学、技术、习俗和人文艺术的综合体。

如同我们每家每户的现在饮食方式，多人围坐一起，同饮一碗汤，同食一盘菜。在知识和食物丰富的年代，我们目睹了近年来多起因吃饭聚集而发生的疾患，甚至新冠病毒疾病的传播；我们意识到不分彼此的共餐共饮带来的饮食安全以及共食的诸多“风险”。“民以食为天，更以健康为先”，饮食备公筷或进一步实施分餐制，是饮食健康文化行动重点，守护我们的健康，重塑饮食文明根基，人人有责，家家受益。

1、公筷和分餐对家人的好处

分餐和共食是相对的。分餐是指由家人/厨师或服务人员，按照定量或等量的原则，把主食和菜肴分配到餐盘或碗中，每一个就餐者一份、独自享用。

在家吃饭，一家人围坐一桌，分享共同的菜食，同一份味道，你一筷、我一勺，不分彼此。这种饮食方式是我国传统文化的重要部分，也构成了传统意义上的亲密和情感交流。但是这种“不分彼此”的合餐，却存在着细菌与病毒传播的饮食安全风险。根据世界卫生组织统计，疾病的各类传播途径中，唾液是最主要的途径之一。唾液可传播甲肝、禽流感、肠道病毒(诸如病毒)、幽门螺旋杆菌等。我国是胃癌等肠胃疾病高发病率国家之一，超过世界平均水平，也与我们的饮食方式有关。一些传染性疾病，或直接或间接大都与“吃”相关，通过食物或饮食方式，相互传播导致疾病流行。例如感染者的

双手传递接触的用品(水/食物)，唾液/分泌物污染用品(筷子、碗、杯子等)，以及近距离的呼吸/飞沫传播等。

除了保障饮食卫生、预防经口传播疾病，对于每一个人来说，分餐的好处还有很多：一是更加量化，一盘一碗，把握份量，知道多少量是适合自己，避免过多过少；合理膳食、规律有恒，日积月累，有效预防和延缓肥胖糖尿病等慢性疾病的发生。

二是更加形象化，食物是否多样，饭菜比例是否恰当，荤素是否均衡，长期坚持，我的餐盘我做主，自律的合理膳食更容易。

三是更加有责任感，我的餐盘应自负其责，吃光所给，避免浪费，珍惜食物的责任心更强。

分餐让身体和心理空间都安静和自由，少了很多的伸手交集、餐具的碰撞，当然也成就了互不侵染，对养成定量搭配、卫生习惯和不浪费等优点有明显优势。分餐制对儿童和学生的优点更为明显，按需配置、定量进食，保证营养平衡和生长发育良好。特别是对于幼童或小学生，学习认识食物、熟悉量化膳食，保障营养充足，更有助于良好饮食习惯的养成。

2、公筷分餐——新习惯如何养成

中华饮食文化源远流长，分餐制也是中华民族的饮食传统，而非西餐所独有。我国分餐制的历史一直可以追溯至远古时期。早在周秦汉晋时代，就已实行分餐制了。从电视剧和书籍来看，一人一案的宴饮场景，即便只有两人，也是分案而食，我们都有印象。所以，这个公筷和分餐的习惯，每个人都应该实践起来。

在家吃饭，公勺公筷用起来。在家也要

分清“你我”。分餐是最优先提倡的，家里的当日掌厨人，根据家庭成员成人和儿童的体重和活动强度，大体学习和了解一餐食量和膳食结构优劣，合理搭配主食和菜肴，定量分配安排给每一个家庭成员。如果目前较难，可以菜肴上桌，每个菜肴放一双筷子或勺子，使用公勺公筷夹菜盛汤，以减少相互之间饭菜、手、唾液等的接触。

家有儿童，最好采用分餐。从小养成一人一份的好习惯，量化膳食、平衡膳食，保障营养充足和孩子成长。

当家有病人，特别是有传染性的生病期间，应绝对一人一份，分餐吃饭，禁止相互夹菜和共用碗筷。

从每个家庭开始，改变在家用餐习惯、树立文明用餐新风。

餐馆吃饭，分餐份餐。餐馆就餐，多人围桌聚餐，互相夹菜，唇沫接触，也凸显出更多饮食卫生问题。在外就餐或聚餐，份餐最好，这样量入为出，简单明了，不会吃多也不浪费食物。也可以实行公筷公勺，把吃饭当做一种自律自主膳食行为，去培养去感化，杜绝同器具分享，杜绝混吃、夹菜、共碗、共勺。

同学朋友在外吃饭，分餐约束大吃大喝、减少铺张浪费，促进良好社会风气转变，环境和谐相处，更是卫生和社会文明体现。任何一种行为的改变，都会产生一种以上的效果。一个家庭分餐，一个群体分餐，一定会带来社会群体大的改变，进而把行为变成习惯，变为健康文化去传承。

3、公共餐饮 做促进新饮食文明的先锋

在学校、托幼机构、机构食堂都已经实行了分餐或份饭的制度。每人一份，定量定

标，自己饭盒自己吃，为全社会的分餐制迈进提供了样板。还有的是自助餐形式，一人一盘、自助选择，也是一种形式的分餐方式，都值得提倡。

公共餐饮业可以根据自身业态情况，采用适合的分餐方式，例如实行份餐购买服务、聚餐实施服务员分餐制、会议用餐采用自助餐形式、快餐和外卖送餐实行一人一份用餐方式等多种举措。公共餐饮应该积极推动文明餐桌，首先保证餐桌上备有公筷公勺，同时也要积极推动分餐或份餐。服务员在餐桌分餐、上菜前分餐都可以。当然我们还有一些烹饪或食用方法，也需要有所改变。例如现在有一人份的火锅、涮锅，就是分餐方式的一种新启发。分餐不仅在一定程度上减少细菌病毒传播，还能更好的控制食物摄入量，避免营养过剩及食物浪费。

无论是学校还是单位食堂，都应当是率先实施分餐或份餐制的先锋，按科学的饮食原则进行合理搭配，不仅能够培养人们健康的饮食习惯，还可以减少食物浪费和疾病传播，推动合理膳食行动的落地，一举多得。

饮食文化是社会和经济发展、当地居民价值观的集中体现。一个国家或一个地区的饮食文化从来都是在不断变革中发展进步的。疫情给我们一次次敲响警钟，在全社会推行分餐就餐方式已经势在必行，且需要全社会的共同改变。无论如何，随着社会物质文明和精神文明的发展，偏执追求饮食味道、大吃大喝、聚集喧闹以及饮食炫耀的大吃大喝时代已经过去。一个珍惜食物、合理饮食、营养健康、进步文明的新时代已经启动，让我们从分餐和公筷做起，小小改变，撬动社会饮食文明。

简单4招，教你预防常见的“空调病”

又到要靠空调续命的炎炎夏日了！待在空调房里虽然凉爽，但待的时间太久也是会出现一些问题。

比如鼻塞、流鼻涕、喉咙干痒、关节酸痛以及头晕、头痛、食欲不振、全身乏力等症状，也就是大家所说的“空调病”。

其实，医学上是没有“空调病”这个概念。只是大家习惯把因吹空调引起的不舒服或相关疾病都叫做“空调病”。

导致空调病的原因室内外温差太大

夏季室外温度有时候甚至会达到40多摄氏度，完全是一出门就一身汗的节奏。

如果我们把空调温度调得太低，又频繁出入，人体无法快速调节，就容易出现呼吸道、肠胃、四肢关节以及神经方面的不舒服。

室内空气太干燥

夜间开空调睡觉，会发现一觉醒来全身都是干巴巴的。

因为空调在制冷时，会产生大量的冷凝水，使室内的空气变得越来越干燥。

长期处于这样的环境，我们的皮肤、鼻

粘膜、气管粘膜会丢失水分，导致功能紊乱，各种病毒、细菌就会趁虚而入，从而引起疾病，最常见的是引起咽炎、喉炎等上呼吸道感染。

空气流动太差

空调房间往往都是紧闭门窗的，这样做的后果就是房间内空气不流通。

而空气不流通容易导致病原菌滋生，引起很多呼吸道疾病，比如感冒、流感、肺结核等等。

空调内容易积攒灰尘、螨虫，一旦它们随着空调风吹出来，而室内环境又封闭，这对有过敏性鼻炎、哮喘、过敏性皮肤病的人来说真的有很大健康隐患。

空调病的危害

引发呼吸道疾病

空调房一般为密闭空间，未清洗的空调常有细菌，可通过呼吸道进入人的肺部，还有可能感染上肺炎。长期待在空调房中，若没有控制好温度的调节，人们受到冷气的影 响，便很容易出现咳嗽、流涕等上呼吸道疾病。

导致关节疼痛

在夏天很多人会发现自己身体的关节部位会出现隐痛不适的情况。不同于其他关节炎，这种症状一般不严重，大部分都只是由于处于低温环境，刺激血管急剧收缩，血液流通受阻导致的。

影响新陈代谢

受到气温的影响，在夏季人体会自然的出汗。出汗是人体进行新陈代谢的主要方式之一。长期处在空调房内，毛孔受冷便会收缩，排汗功能失调，出汗减少从而可能会影响人体的新陈代谢。

造成肌肤缺水

长时间处在空调房中，常会出现喉咙干涩疼痛或是肌肤出现缺水的情况。这是由于空调工作时需要吸走空气中的水分，倘若房间内湿度不够，人体中的水分自然会被蒸发出一部分。

4招预防空调病

空调温度切勿过低

在炎热的夏天，很多人贪凉常将空调温度设置的很低，这样做很容易导致“空调

病”，并且也不利于低碳环保。一般来说，最适合人体的空调温度一般在25~27摄氏度左右。

注意常开窗通风

现如今多数人一开空调就是一整天，其实还是要注意适当的关闭空调开窗换气，以保持室内空气的清洁，避免长时间紧闭门窗，为细菌的滋生创造条件。

运动后切勿立即开空调

很多人在运动后立刻会打开空调降温。但其实，人在运动之后体温会急剧上升，立即打开空调降温会导致身体短时间内温差过大，可能引发感冒或是头疼等症状。在运动后，可以先用常温毛巾擦拭身体，待到身体温度有所下降再选择开空调，但仍然需要注意温度适当。

需定期清洗空调

空调在使用一段时间后，内部一般会附着很多污垢和细菌，若不进行定期清洗，不但会影响人体健康，也会影响空调的使用寿命。一般空调清洗需要专门的工具，最好找专业人士定期进行清理和消毒。

前胸后背也长痘？怎么办？

炎热的夏天已经来临，许多爱美的姐妹们已经准备好穿着美美的吊带裙去“约会”了，然而一摸后背...

不知道大家有没有过后背长痘的经历，这些可恶的痘痘不仅影响美观，有时还很尴尬，一个人的时候更尴尬，这些痘痘看又看不见，挠又挠不到，实在是太太太太烦了!!!

01

后背的痘痘和脸上的痘痘是一回事？

首先，要知道它们是怎么来的。前胸后背的痘痘和脸上的痘痘本质上相同的。脸、胸、背上的皮脂腺远远多于躯干下半部和四肢，而这些部位的皮脂腺丰富，就容易出油。油多了排不出去，细菌和真菌就会来捣乱，痘痘就出现了。

背部长痘有两种可能——痤疮或毛囊炎

痤疮的诱因有很多，主要的四种原因为雄激素水平异常、皮脂分泌过多、毛囊周围细胞角化异常和炎症反应(主要为痤疮丙酸杆菌)。

皮脂分泌过多是痤疮发生的基本病理基础，背部皮脂腺功能分泌旺盛，毛囊皮脂

腺的导管发生堵塞，不能通畅地将油脂排泄到体表，所以背部会长痘痘。

毛囊炎大多是因为毛发被牵拉、摩擦、抓挠会引起损伤，细菌、真菌容易进入毛囊大量繁殖，真菌导致的毛囊炎，主要是糠秕马拉色菌，脓包周围有红晕，能挤出粉脂状的东西，出汗后加重，而且容易复发！

02

痘痘往往多发于以下人群

青春期，皮肤油脂分泌旺盛，毛孔容易被堵塞；

家族史，与遗传有一定关联，有家族聚集现象；

饮食不节，喜食过甜、辛辣、油炸的食物和烟酒；

职业、工作、学习压力大，经常熬夜；

月经期间女性，雄激素水平相对较高；

天生油性肤质的人，皮脂分泌过多。

03

前胸后背...如何应对？

错误操作：频繁去角质。

不管是化学去角质(硫磺皂或去角质膏)，还是物理去角质(搓澡巾)，短时间内确实能让后背皮肤感到清爽，但过于频繁地使

用角质膏或用搓澡巾使劲搓后背，都会造成皮肤正常屏障功能的损伤，反而使皮肤变得敏感，更容易被细菌、真菌入侵。同样，那些有祛痘功能的护肤品也可能变成敌人，来伤害皮肤。

如果痘痘不太严重，日常做好护理便可：

1.经常换洗床单、被罩、衣服，家里如果养了猫猫狗狗等动物，最好还要定期除螨；

2.爱出汗的人，要记得保持干爽。尤其是爱运动的男生，平常要穿宽松透气的衣服，运动完后需要及时换上干爽的衣服，有条件的最好马上洗澡；

3.少吃甜食、奶制品、高脂肪等食物。吃甜食后，会增加血液中胰岛素浓度，胰岛素样生长因子也随之增多，从而促进痘痘的生长，而牛奶中20%是乳清蛋白，可促进胰岛素分泌，80%是酪蛋白，促进胰岛素样生长因子分泌，这样的双重打击会诱发或加重痤疮；

4.避免熬夜。睡眠不规律会导致生物节律紊乱，致使雄性激素含量增加，促使痤疮的形成，所以要保持规律的睡眠，且要有7-9个小时的充足睡眠；

5.清除皮肤表面多余油脂和分泌物。尽量少用磨砂膏和收敛水，磨砂膏和收敛水会过度刺激表皮，同时也会刺激皮脂腺的分泌功能，使皮肤情况更糟。洗完澡后要及 时擦干身体，避免水分丢失。

6.注意护肤，选择含祛痘成分的产品，清洁皮肤后，要及时涂上质地清爽的保湿产品，也可选择含果酸、水杨酸等祛痘成分的，但要记住，果酸浓度在6%以下才安全，水杨酸的浓度最好在2%以下，超过这两个浓度的不可擅自使用，涂完保湿霜，再换上柔软透气的睡衣，减少对背部皮肤的摩擦，降低长痘机会。

7.管住脏手，不要自行用手去抠、挤压、搔抓患处，以免感染，用手或工具去挤压炎症痤疮，非但于事无补，反而会因手上的细菌而造成二次感染。也可能因挤压造成皮下淤血，留下必须数周甚至数年才会消失的色素沉着。此外，因抠、挤造成的伤口，经一再刺激，引起皮肤增生，易形成瘢痕。

当然，如果比较严重，就要求助医生帮忙了，如果出现皮损严重、化脓破溃的情况，医生会建议及时手术切开引流。总之你需要做的，就是配合医生的治疗！