

什么是慢性病发生的主要危险因素？怎样吃更健康？

营养健康大数据来了

新华社北京2月25日电 25日，中国营养学会组织编写的《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》正式发布。报告显示，膳食不平衡是慢性病发生的主要危险因素。其中高钠摄入在成人膳食因素导致心血管代谢性疾病死亡中占第一位（17.3%），第二位和第三位分别是水果摄入不足（11.5%）和水产类 $\Omega-3$ 脂肪酸摄入不足（9.7%）。

发布会上，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对报告主要内容做了详细解

读。他表示，研究显示我国居民营养状况和体格明显改善，膳食质量提高，食物结构发生变化，居民身高持续改善，居民营养不足状况得到根本改善，5岁以下儿童生长迟缓率、低体重率分别降至4.8%和1.9%。

但是，高盐摄入仍普遍存在。我国家庭烹调用盐摄入量平均每人每天为9.3克，每十年平均下降2克，但仍高于<5克的推荐值。此外，含糖饮料消费逐年上升，高糖摄入已成为青少年肥胖、糖尿病高发的主要危险因素。

膳食不平衡也危害着我国居民的健康。丁钢强表示，只有20%左右的成年人平均每天摄入50克以上全谷物及杂粮；不足1/3的成年人平均每天摄入40克以上鱼虾类；约有40%的成年人不常吃大豆类制品。

此外，活动量降低也是造成超重肥胖率持续增高的主要危险因素。成人缺乏规律自主运动，静坐时间增加，平均每天闲暇屏幕时间为3小时左右。

对此，丁钢强建议，做到吃动平衡，合理膳食，减少畜肉、烟熏肉、盐、

油、添加糖、酒精摄入，增加全谷物、蔬菜、水果、蛋类、海产品、奶类、豆类、坚果摄入有益健康。

中国营养学会理事长杨月欣表示，报告汇集分析了膳食与健康研究的新证据，分析了我国居民膳食与营养健康现状及问题，为修订《中国居民膳食指南》提供强有力的科学依据。

记者了解到，此次发布的报告为《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》的精简版，在中国营养学会官网官微可查询阅读。正本近期将由人民卫生出版社出版。

春茶上市交易火热

这是2月25日拍摄的浙南茶叶市场的绿茶交易区。

浙江省丽水市松阳县的浙南茶叶市场是国内规模较大的绿茶交易市场。随着春茶陆续采摘上市，来自全国各地的茶商与松阳及周边县市的茶农齐聚浙南茶叶市场。目前，浙南茶叶市场的日交易额约为2000万元。

新华社发



江西宜春发现一晚唐五代城墙遗址

新华社南昌2月25日电 记者从江西省文物考古研究院获悉，江西宜春市袁州区高士南路东西两侧考古发现的古城墙遗址，经考古人员研究判断为修筑于晚唐五代时期的袁州府（宜春古称）外城的南面城墙，或是国内现存最完整的晚唐五代城墙遗址。

该城墙遗址是在2020年6月宜春市高士南路道路施工过程中发现的，2020年11月起，江西省文物考古研究院联合宜春市博物馆进行了抢救性考古发掘。

据史料记载，汉高祖五年设宜春县，开始筑土城。隋开皇十一年开始

设立袁州府，唐武德四年开始用砖筑内城，唐乾宁二年开始筑外城。五代时期，这里隶属于南唐。到南宋时，袁州古城与赣州古城并称为“铜袁铁赣”，是江西地区最坚固、雄伟的古城。但在1939年侵华日军飞机屡袭袁州古城后，宜春县政府为疏散军民在城墙上开豁口，东、南、西段城墙渐次拆除，仅存的北面城墙也在1994年因城市建设被拆除。

“此次考古发掘有望让袁州古城墙重见天日。”江西省文物考古研究院研究员、考古领队肖发标说，高士南路西侧的古城墙估计有80米长，城墙内外壁是砖墙，里面夯土，

是一种砖包土结构的城墙。

考古工作者初步判断高士南路两侧考古发现的城墙时代为晚唐五代时期。肖发标说，我国历史上大规模用砖筑城的现象始于唐代，但因历史原因，西安、扬州等大城市的唐代城墙都先后遭到了破坏，现存城墙大多是明代建筑，其唐代城墙仅剩残迹。

肖发标认为，袁州古城的外城城墙自唐末始建，其构筑技术已较为成熟。由于其长期延续了始建格局，为研究唐宋以来州府城制、城墙建筑史、城市发展史及古今重叠型城市提供了宝贵案例。

一源头下手。”

中科院昆明植物研究所真菌地衣多样性与适应性进化团队经多年技术攻关，掌握了快速鉴别含有鹅膏环肽毒素蘑菇的方法，并于近日获得国家发明专利授权，命名为“一种剧毒蘑菇的快速检测方法”。

这种快速检测方法简便易行，试剂盒可在实验室、野外、营地、卫生所等多种环境下使用，不论是鲜品、干品还是烹饪后的蘑菇，只需3至5分钟即可鉴别是否含有鹅膏环肽毒素。含有该毒素的蘑菇经试剂检测后会呈现出蓝绿色的显色反应。

我国科学家发明出一种毒蘑菇快速检测方法 只需3至5分钟即可知答案

新华社昆明2月25日电 如何快速鉴别出有毒蘑菇是世界性难题。有毒与可食蘑菇往往长相相似，误食毒蘑菇可能产生严重后果。近日中科院研究团队的一项发明正尝试解决这一难题。这一成果只需3至5分钟即可检测出蘑菇是否含有鹅膏环肽毒素。

云南省野生食用蘑菇种类及产

量居全国之首，但云南也是野生蘑菇中毒严重的地区之一。毒蘑菇的毒理机制各异，但含有鹅膏环肽毒素的蘑菇占据了主导地位。

中科院昆明植物研究所副研究员罗宏说：“在蘑菇中毒死亡的案例中，80%至90%的中毒者都是因食用了含鹅膏环肽毒素的剧毒蘑菇所致。因此降低中毒事件得从鉴别这

“金三银四”马上到 求职者与招工者 要提防这些骗子

新华社厦门2月25日电 面都没见就“面试通过”、急于招工又要为“新员工”出路费……春节假期过后，很快就要进入求职季的“金三银四”阶段，厦门警方发现，近段时间以来涉及求职招工的诈骗案件多发，提醒广大群众警惕。

2月20日，厦门市民朱先生在某招聘网站上看到一则招聘司机的信息，被信息中所承诺的高薪吸引，于是打电话联系了对方。一名自称“刘经理”的人要求朱先生到某酒店门口面试。当朱先生赶到酒店并致电“刘经理”时，对方却说朱先生已经通过面试了。当朱先生询问何时上班等具体事项时，却被告知在正式上班前需缴纳“制服费”“伙食费”等共计1200元。求职心切的他没多加思考，便按对方的要求将1200元转至指定账户。可当朱先生再次联系“刘经理”时，对方手机已无法接通。朱先生发现上当受骗，于是立即报警。

厦门某公司负责人郑先生春节假期后急切想找到工人开工，于是在某招聘网站上留下了招工信息。2月22日，郑先生收到了一名自称是“工头”的联系信息。对方表示手下一位小工可以聘用，但需要郑先生先行垫付工人来厦2000元路费，并称这些钱从工人后续工资里扣除，于是郑先生向其转账。一段时间过去，工人未按时报到，郑先生提出质疑，“工头”却称工人正在海南的一个工程上，现在工程延期，需要再等几天，如果工期赶不上，就退还郑先生垫付的费用。对方还称，郑先生需再支付500元核酸检测费。郑先生这才意识到上当，并向警方求助。

“春节后，无论是求职者还是招工者，都有复工复产的迫切需要，不法分子正是看中了受害者‘急’的心理，实施诈骗犯罪。”厦门市警方提醒，要牢记“天上不会掉馅饼”，求职者可通过企业信用信息公示系统对相应企业“验明正身”，招工者也要尽可能多渠道核实“中间人”的身份信息，避免急于求成、草率决定。