



脑卒中，俗称“中风”，许多患者虽然经过救治度过了急性危险期，但仍会遗留肢体活动障碍、吞咽困难、语言障碍、认知下降等问题。

《成人脑卒中食养指南（2026年版）》主要面向脑卒中恢复期、后遗症期，生命体征稳定、意识清楚、无严重吞咽障碍或经评估后可经口进食的成年人群。

# 成人脑卒中食养指南（2026年版）解读

## 1 能量适宜蛋白优质 调控脂肪与碳水

**能量** 每天每公斤体重 **20-35** 千卡 (kcal)，并根据个体的身高、体重、性别、年龄、活动度、应激状况等进行调整。

**蛋白质** 至少每天每公斤体重 **1.0g**；当存在高分解代谢状态（如压疮、感染）时，即增至每天每公斤体重 **1.2-1.5g**。

**脂肪** 膳食中脂肪供能比为 **20%-30%**。碳水化合物供能比 **50%-65%**。脑卒中人群活动量少易导致胃肠道蠕动功能减弱，推荐膳食纤维每天摄入量 **25-30g**。

能量要合适，蛋白要优质，脂肪和碳水要控制好

## 3 食物多样清淡烹饪 质地软烂易吞咽

**口味清淡** 限制食盐摄入（每人每日食盐摄入量 **<5g**）。同时，注意减少酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品和调味品摄入。

**食物多样，烹饪适宜 质地软烂** 避免采用油炸、煎炒等高油烹饪方法。推荐采用蒸、煮、炖、拌、汆、水溜、烩、烩等低油的烹调方式，食物制备应软烂，易于消化吸收。

改变食物质地时，需注意营养素的保留与补充（如添加膳食纤维、蛋白粉）

## 2 调钾补钙多维生素 保护神经与血管



## 4 适量饮水限制饮酒 合理增稠防呛咳

推荐每日饮水 **1500-1700mL**，必要时可在饮品中添加增稠剂。合并心、肾等主要脏器功能障碍者，需在医生指导下控制液体总量。

**饮水姿势** 可以为坐位或半卧位，饮水时保持头部前倾，避免仰头或低头。

脑卒中人群生活作息应规律，保持乐观、愉快的情绪，劳逸结合，睡眠充足，戒烟，尽量不饮酒。



## 5 辨体辨证饮食有节 科学食养促康复

**痰热腑实证** 罗汉果、火麻仁等食药物质，及冬瓜、白萝卜、芹菜、莴苣等食物

**痰瘀阻络证** 山楂、桃仁、橘皮等食药物质，及紫菜、黑木耳等食物

**阴虚风动证** 枸杞子、黑芝麻、桑葚等食药物质，及银耳等食物

**气虚血瘀证** 黄精、黄芪、山药、当归等食药物质，及黑木耳等食物

要辨别体质和证型，辨证施膳，科学食养，而不是盲目“进补”

## 6 尽早活动全面训练 长期坚持助复健

**尽早** 除接受药物治疗和营养治疗之外，要尽早离床接受运动康复和认知训练

**长期** 患者及家属需长期坚持，配合规律作息、心态平和，以降低复发风险

**个性化** 在专业康复医生的指导下制定个性化的康复方案，运动功能康复、吞咽功能训练和语言功能训练



食养不是孤立的，要和康复训练一起做

## 7 心理支持康养结合 四季养生冬为主

**注重心理支持** 脑卒中人群常伴有焦虑、抑郁等心理问题，家属应关注他们的心理状态，给予心理安慰和鼓励，必要时请心理医生进行干预。

**四季调养更重冬季** 脑卒中发病风险增加与气温变化有关，相对而言，冬季是脑卒中的高发期。脑卒中人群在冬季加强监测，注意保暖。

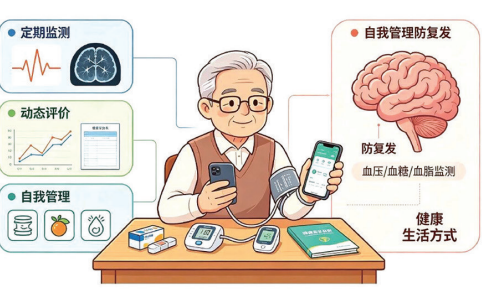


## 8 定期监测动态评价 自我管理防复发

**定期监测** 监测血压、血脂、血糖等核心指标，结合影像学与实验室指标监测病情变化

**动态评价** 营养状况评估、神经功能评估、日常生活能力及认知功能测评

**自我管理** 合理膳食、规律运动、戒烟限酒及心理平衡



要监测、要评估、要长期自我管理

(来源: 国家食品安全风险评估中心)

# 互联网平台不报涉税信息

## 有何后果?

## 哪些平台企业要报涉税信息

应当报送涉税信息的互联网平台企业，包括运营以下互联网平台的企业：



提供教育、医疗、旅行、咨询、培训、经纪、设计、演出、广告、翻译、代理、技术、视听资讯、游戏休闲、网络文学、视频图文生成、网络贷款等服务的平台

为互联网平台提供聚合服务的平台

为平台内的经营者和从业人员从事网络交易活动提供营利性服务的小程序、快应用等，以及为小程序、快应用等提供基础架构服务的平台

其他为平台内的经营者和从业人员开展网络交易活动提供营利性服务的平台

## 报送的涉税信息包括哪些

### 互联网平台企业的 基本信息

应当填报《互联网平台企业基本信息报送表》；基本信息发生变化的，应当在填报时注明。

### 平台内的经营者和从业人员 身份信息

- 互联网平台企业应当填报《平台内的经营者和从业人员身份信息报送表》。
- 运营网络直播平台的互联网平台企业应当同时填报《平台内的直播人员服务机构与网络主播关联关系表》。
- 为小程序、快应用等互联网平台提供基础架构服务，或者为互联网平台提供聚合服务的互联网平台企业，应当同时填报《平台内的平台企业身份信息报送表》。
- 上述身份信息填报内容未发生变化的，不需要重复报送；有变化的，互联网平台企业应当填报对应表格，并注明信息状态标识。
- 境外互联网平台内境外的经营者和从业人员的身份信息，境外互联网平台企业无需报送。

### 平台内的经营者和从业人员 收入信息

● 互联网平台企业应当填报《平台内的经营者和从业人员收入信息报送表》，报送平台内的经营者和从业人员上季度的下列收入信息：

1. 销售货物、服务、无形资产取得的收入，包括收入总额、退款金额、收入净额等；
2. 从事其他网络交易活动取得的收入；
3. 交易（订单）数量。

● 境外互联网平台企业应当填报《平台内中国境外的经营者和从业人员涉税信息报送表》，报送平台内境外的经营者和从业人员向境内销售服务、无形资产的上季度收入信息。

注：平台内单个境内购买方季度累计交易净额不超过5000元的，境外互联网平台企业可暂不报送平台内境外的经营者和从业人员向该购买方销售服务、无形资产的收入信息。

### 网络主播及合作方的 涉税信息

通过互联网平台取得直播相关收入的平台内经营者（自然人除外），向网络主播或者与网络主播合作的其他单位、个体工商户、自然人（以下简称合作方）支付直播相关收入款项的，应当填报《网络直播涉税信息报送表》，向主管税务机关报送网络主播以及合作方的身份信息、收入信息。

## 未按规定报送涉税信息的处罚规定

### 处罚规定

按照《互联网平台企业涉税信息报送规定》（以下简称《规定》）第十条规定，互联网平台企业有下列行为之一的，由税务机关责令限期改正；逾期不改正的，处2万元以上10万元以下的罚款；情节严重的，责令停业整顿，并处10万元以上50万元以下的罚款：

1. 未按照规定的期限报送、提供涉税信息；
2. 瞒报、谎报、漏报涉税信息，或者因互联网平台企业原因导致涉税信息不真实、不准确、不完整；
3. 拒绝报送、提供涉税信息。

### 情节严重的界定

互联网平台企业有下列情形之一的，经税务机关责令限期改正仍不改正的，属于《规定》第十条所称“情节严重”：

1. 一个年度内累计2次（含）以上未按照规定期限报送、提供涉税信息或者漏报涉税信息的；

2. 累计2次（含）以上瞒报、谎报涉税信息的；

3. 通过为平台内经营者、从业人员批量办理登记注册、更改店铺唯一标识码以及其他方式违规引导或帮助平台内经营者、从业人员转换收入性质或者分拆收入，导致报送涉税信息不真实、不准确、不完整的；

4. 伪造、篡改平台内经营者和从业人员的涉税信息，或者协助平台内的经营者和从业人员伪造、篡改涉税信息，导致报送涉税信息不真实、不准确、不完整的；

5. 以暴力、威胁、公开抵制等方式，拒不按照规定报送、提供涉税信息的；

6. 其他违反《规定》第十条的严重情形。

### 处罚措施

● 对被停业整顿的互联网平台企业，税务机关将采取系列措施：

1. 通过停止发票领用、降低发票额度等方式，限制其开具发票，并在其他企业向其开具发票时进行风险预警提示；
2. 通过门户网站、新闻媒体、微信公众号等渠道通报相关互联网平台企业的违法事实和处罚决定；
3. 按程序提请相关监管部门依法对违法互联网平台企业采取有关处置措施。

(来源: 国家税务总局)