

健康生活 从这做起

回首一年的辛酸苦乐,回味2012留下的余音印迹,您或许满载收获、或许早已身心疲惫——无论身处何种情形,请为了刚刚到来的2013稍稍停下脚步,珍视一下让家人时时牵挂、让自己有动力继续前行的“健康”。

有人说,健康是人类永恒的追求,健康是金,如果一个人失去了健康,那么,他原来所拥有的和正在创造即将拥有的统统为零。拥有健康的生活是每个人内心深处的愿望,是亲友间最诚心、最真挚的祝福。可健康是什么?健康的生活又该如何拥有呢?

1 健康并不等同于身体无病

“有人说,身体无病就是健康的。其实这是不完整的。真正的健康应该是不但没有病和衰弱,而且是生理的、心理的健康和有良好的社会适应能力”,专家表示,健康应当包含三部分内容——

身体健康,即:生理状态良好。人体各器官、系统的功能正常,没有疾病和躯体残缺,精力充沛。

心理健康,即:良好的个性,良好的处事能力,良好的人际关系。

社会适应健康,即:对周围环境、社会生活各方面都能很好适应,自己的思想、情感和能与行为能与社会环境融为一体,能适应社会生活的各种变化。

有这样一组衡量人体健康的10条具体标准,大家可以对照着自查一下:

- 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。
- 善于休息,睡眠良好。
- 应变能力较强,能适应各种环境的变化。
- 对一般感冒和传染病有一定的抵抗能力。
- 体重适当、体型匀称、头臂位置协调。
- 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- 牙齿清洁,无缺损。无疼痛,牙龈颜色正常,无出血。
- 头发有光泽,无头屑。
- 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

2 一座“金桥”通向健康生活

“曾经有这样一组数据值得关注,健康长寿的影响指数中,遗传占15%、社会占10%、医疗占8%、气候占7%、自我保健占60%。健康的生活方式不仅可以帮助抵御传染性疾,更是预防和控制心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等慢性非传染性疾病的基础,而如果生活方式不健康,会给身体带来严重危害。”专家介绍,目前,在科学论据和民众之间正在架起一座健康金桥,它有助

于让科学更好地为民众服务。这座健康金桥有四大基石,它们是:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这简单易记的十六个字可以助力居民享有健康生活。“在新的一年里,建议居民能够从饮食、运动等方面的具体细节入手,为自己一整年的健康做好规划”,长期从事健康教育的工作人员表示,这个规划一定要科学、细致,并持之以恒,可以重点关注以下方面——

怎样吃才算健康

依照有关内容,一般人群膳食指南共有10条,适合于6岁以上的正常人群——

- 1.食物多样,谷类为主,粗细搭配;
- 2.多吃蔬菜、水果和薯类;
- 3.每天吃奶类、豆类或其制品;
- 4.常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;
- 5.减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;
- 6.食不过量,天天运动,保持健康体重;
- 7.三餐分配要合理,零食要适当;
- 8.每天足量饮水,合理选择饮料;
- 9.如饮酒应限量;
- 10.吃新鲜卫生的食物。

具体到一日三餐的安排要做到:早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少。

谈到每天应当吃什么,如何合理膳食,大家可记住两句话:

第一句话是:膳食中的一、二、三、四、五——每天饮一袋牛奶,补充膳食中钙摄入量;每日摄入碳水化合物250~350克,主食6~8两;每日进食三到四份高蛋白食物,包括瘦肉、鸡蛋、豆腐、鱼虾等,以鱼类、豆类蛋白较好;四句话:有粗有细(粗细粮搭配)、不甜不咸、三四五顿、七八分饱;每天500克新鲜蔬菜和水果,是预防多种癌症的有效措施。

第二句话是:餐桌上的红、黄、绿、白、黑——

红:每日可少饮红葡萄酒50~100毫升,有助于升高高密度脂蛋白,预防动脉粥样硬化;黄:黄色蔬菜如胡萝卜、南瓜等;绿:绿茶及深绿色蔬菜;白:燕麦粉或燕麦片,降血脂尤其适合糖尿病患者;黑:黑木耳,显著降低血液粘度与胆固醇含量,预防血栓的形成。饮食不可陷入六大误区:

1.只吃精制米面,不吃粗粮。习惯上,把日常吃的大米、小麦面粉(俗称白面)称作细粮,把玉米、小米、高粱和薯类称作粗粮。

粗杂粮中的微量元素和维生素比细粮丰富,并且含有较多的膳食纤维。膳食纤维可加快胃肠蠕动,促进体内的废物及有毒物质的排出,对便秘、痔疮、大肠癌、糖尿病等有一定预防作用。

2.不重视吃早餐。不吃早餐,血液粘度就会增高,且流动缓慢,天长日久会导致心脏病的发作。不吃早餐,会使人一上午甚至一天倦怠乏力。早餐丰盛不但使人一天的工作中都精力充沛,而且有益于心脏的健康。



早餐不但要注意数量而且还要讲究质量。主食一般应吃含淀粉的食物,如馒头、豆包、面包等,还要适当增加些含蛋白质丰富的食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋等,再配一些小菜。

3.荤素单配不合理,偏食。荤食中蛋白质、钙、脂溶性维生素的含量多于素食,而素食中的不饱和脂肪酸、水溶性维生素和膳食纤维比荤食丰富。偏吃荤菜,会导致能量过剩和各种维生素和无机盐的缺乏。素食者可用蛋白质含量高的豆类、坚果等食物作为蛋白质供给源,最好补充牛奶和蛋类。

4.口味过重,爱吃咸食。食盐摄入过多,会导致体内钠的滞留,体液增多,使心肾负担过重,可引起高血压等各种疾病。

世界卫生组织建议食盐摄入量小于6克/日。而我国食盐摄入量很多地区都超过每日20克/日。医学专家建议,高血压、心血管病患者和有高血压家族史者,每日应减少到5克以下。需要注意的是,计算每日食盐摄入量时应考虑到酱油、咸菜等腌制食品。

居民要自觉纠正口味过重而添加食盐和酱油的不良习惯,帮助自己适应少盐食物。在日常生活中,对每天食盐摄入量采取总量控制,可以使用定量盐勺控制烹调用盐,同时还要少吃酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品。

5.零食不断。经常吃零食是导致肥胖发生的重要因素。

6.不吃主食可以减肥。当主食摄入过多,多余的碳水化合物可以转化成脂肪储存起来造成肥胖。然而,相同重量的食物中,主食的热量几乎是最低的。



健康需要迈开腿

“健康生活需要管住嘴——不贪吃,同时需要迈开腿——常运动,尤其要纠正‘久坐不动’的生活方式。这里所说的运动不是一时兴起的短暂锻炼,而是需要长期、持之以恒的坚持。”专家表示,如果不会打球没关系,不会游泳没关系,不会打太极拳也没关系,那就迈开双腿走路吧,走路也是非常好的运动,“运动是最好的健身方法。既可以提高生活质量,又可以保持体重,预防许多因肥胖引起的疾病。”

与成年人健康有关的运动形式主要有三类——有氧耐力运动、肌肉力量训练和关节柔韧性练习。其中,有氧耐力运动是需要氧气参与运动中的能量供应,以有氧代谢为主要供能途径;如步行、游泳、慢跑等。

现代医学也证明,运动可以提高新陈代谢,改善心肺功能、增进血液循环、增加胃肠蠕动、改善消化功能;提高抗病能力;可以使肢体动作更加协调;可以使组织器官充满活力,延缓衰老;可以使人产生快乐因子,心情愉悦……

其实步行上学、搞卫生、骑自行车、逛街等活动,只要活动量够,就可以起到一定的健身作用。一把来说,成人每天要活动30分钟以上或步行6000步以上的活动量。需要注意的是,运动后,不要暴饮暴

戒烟限酒刻不容缓

“有人说:‘饭后一根烟,赛过活神仙’。殊不知烟中的有毒有害物质大约上千种。有报道说,90%的肺癌和所有癌症的1/3是与吸烟有关的。”专家特别提醒,吸烟还会加速动脉粥样硬化和血栓形成;会损伤神经系统,使人过早衰老;还会导致消化道溃疡的发生。

吸烟是导致高血压、冠心病、肺癌、支气管炎、肺气肿等多种疾病的重要危险因素。适度少量饮酒,有一定的保健作用。但经常酗酒就会危害心、脑、肝、肾等器官。所以,一般来说,饮酒时要注意以下几点:

●空腹不宜饮酒:空腹饮酒,直接刺激胃肠壁,引起胃部不适或胃炎。

●大量饮酒后不宜马上洗澡:酒后洗澡会消耗大量葡萄糖,使人眩晕,容易造

成危害。每天消耗的热量一定要大于摄入的热量,才能保持体重;运动前或运动中若出现头晕、胸痛、心悸、脸色苍白、盗汗等情况时,应立即停止运动。

对于一般人群,有一个简单易记的运动口诀,可以依照自身具体情况看看合不合适——适量运动三、五、七,‘三’即:每天步行三公里,三十分以上;‘五’即:每周运动五次;‘七’即:运动的适宜强度:心率+年龄=170,中等强度的运动。

特别需要提醒的是,在刚刚开始参加锻炼或调整活动量时,一定要量力而行,结合自身身体状况,循序渐进、逐渐增加活动的强度和持续时间,要给自己的身体一个适应过程。尤其要避免突然增加活动量而造成意外伤害、影响健康。患有相关疾病的人开始参加锻炼之前,需要由专业人员进行相关指导,要保证运动安全。目前正值冬季,气温较低,而锻炼时一般出汗较多,稍不注意就有受凉感冒的危险。因此,要及时根据室内外气温变化增减衣物。此外,寒冬进行运动,准备活动尤为重要,既要防止突然开始运动,也要避免突然停止运动。以防止锻炼前准备活动不充分而引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等,反而损害健康。如果在运动过程中发生运动损伤,应及时就医。

成危害。●饮白酒时,不宜与含二氧化碳的饮料(如汽水)混喝,因为这类饮料会加速酒精吸收,使人易醉,易中毒。

为了健康,戒烟限酒越早越好,什么时候开始都不晚!

(刘伟)

