

每天发呆 5 分钟 运动 1 小时

# 来看“5125”健康密码

随着经济发展、生活节奏加快,人们对健康更加关注。此前,国家卫生和计划生育委员会首度推出“5125”健康生活理念,什么是“5125”?里面藏着什么健康密码?北京健康教育协会健康管理专业委员会主任委员韩萍为你解答。

“5125”理念强调公众应关注身心两方面健康,营造快乐、健康、积极向上的生活方式。然而,提倡健康的生活理念绝非一句简单的口号。韩萍表示,情绪长期处于不良状态会导致心血管疾病、胃肠道疾病和慢性病等。数据显示,目前,我国慢性病患者超过 3 亿人,致死人数已占我国因病死亡人数的 80%。如果大家能实践“5125”健康生活理念,可以减少疾病发生率。

## 5:每天发呆 5 分钟

许多上班族回家后就躺在床上玩手机直到入睡,大脑几乎没有停下来休息。韩萍建议,每天给自己留出 5 分钟时间发呆。

美国哈佛医学院和马萨诸塞州立大学研究人员发现,人在发呆时,α 脑电波会加强,这种特殊脑电波位于大脑最外层皮质,可抑制信息超载,让人的注意力和意念更集中,缓解焦虑不安等情绪,减轻压力。

## 1:每天运动 1 小时

如何运动才健康?韩萍提醒,运动应因人而异,根据个人年龄、性别、体质状况,循

序渐进,科学运动。比如每天运动 1 小时,中老年人可以选择慢走,原则上每天走 5 公里就足够了。运动量最好看个人身体情况,如果过量,容易造成第二天精神状态差、疲惫,长期还会影响关节健康。

每周进行一次力量训练,建议年轻人可以在家配备俯卧撑架、哑铃等,下班后适度锻炼。掌握一项运动技能,可以加入一个“运动群”。比如学习游泳,可以加入游泳群,群内成员之间相互引导、督促、传授经验,靠团队力量容易把运动坚持下去。

另外,运动可以抓住零碎时间。工作空闲时扭扭腰,做一下“米字操”,或者坐公交车时提前一两站下车,步行到目的地。

## 12 和 25:多种食物

人体需要的营养素有 6 大类 40 多种,它们都要从食物中获得,食物种类越多,营养素也越多。

合理搭配一日三餐,做到每天摄入 12 种以上食物,每周摄入超过 25 种并不难。比如按三餐分配,平均每天早餐 4 种,午餐 5 种,晚餐 4 种,零食 1~2 种;按种类分,平均每天食用谷类、薯类及杂豆类食物 3 种,果蔬 4 种,禽畜鱼蛋类加起来 3 种,奶类、大豆和坚果 2 种。只要不是特别单调的饮食,想要达标很容易,而且这些食物几乎涵盖了膳食宝塔中每一层中的食物种类,能保证人体



摄入必需的绝大多数营养物质。保证食物种类的同时,还要注意选择低油、低盐、低糖食物,这样的饮食才算健康。

(据人民网)

## 一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间:2017 年 11 月 30 日~12 月 6 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	69
交通事故外伤	64
其他类别外伤	55
心血管系统疾病	38
酒精中毒	15
脑血管系统疾病	13
其他	7
妇、产科	4
呼吸系统疾病	3
药物中毒	3
食物中毒	1
其他五官科疾病	1
其他外科系统疾病	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 274 人次。冬季天气干燥,是肺部特别容易受到侵袭的时候,所以,市民在冬季要注意养肺。那么,冬季如何养肺呢?

医生提醒:首先,一天中养肺的最佳时间是早上 7 点至 9 点,这时肺脏功能最强,最好此时进行慢跑等有氧运动,能强健肺功能。其次,感冒后一定要休息,咳嗽加重一定要就医,尤其是体温升高的患者要格外注意。再次,平时要注意呼吸系统的锻炼,可用腹式呼吸法,伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动呼吸,能增加肺容量,尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人病情恢复。最后,平时要多喝开水,戒烟酒,适当多吃一些梨、百合、萝卜等滋阴润肺的食物。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

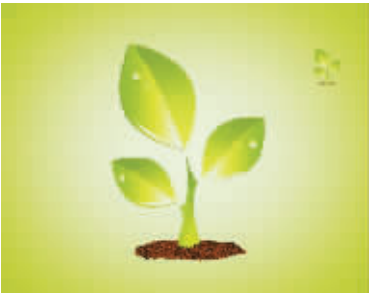
样本采集地:市中医院  
采集时间:2017 年 11 月 30 日~12 月 6 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	950
妇、产科	866
肺病科	823
脑病科	804
肝病科	735
皮肤科	602

温馨提示:寒冷的冬季到来,保暖成了很多人的第一要务,而羽绒服则是绝大多数人过冬必不可少的“装备”。羽绒服在保暖上的确大有用途,但并不是人人适宜。有些人穿羽绒服之后,感觉浑身痒得难受,还会脱皮。皮肤起荨麻疹,甚至还有鼻咽痒、喷嚏、咳嗽的症状,把羽绒服、羽绒被换掉以后,瘙痒、咳嗽等不适症状全没有了,一切正常。这是羽绒过敏的典型症状。

医生提醒,首先,穿羽绒服或盖羽绒被即发生过敏反应,而不穿羽绒服或盖羽绒被,过敏反应马上好转或减轻,重新使用时又突然发作,这说明是对羽绒过敏,应尽量避免接触羽绒制品,以免发生过敏反应。其次,如果人们使用羽绒制品已经发生皮肤过敏,可在医生指导下适量服用一些药物进行治疗。如果过敏症状严重时,应及时到医院诊治。最后,广大消费者应通过正规渠道购买羽绒制品,谨防伪劣羽绒制品。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)



## 公民健康素养 66 条

### 第二十二条

选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。

#### 我国的人工流产现状

数量大,每年人工流产总数 1300 万例左右,居世界第一;年轻化,小于 25 岁女性占 47.5%;未育妇女比例高,占 65%;重复流产多。

人工流产容易产生影响生育的三大并发症:盆腔炎、宫颈宫腔粘连、子宫内膜异位症。

#### 什么是避孕

避孕是计划生育的重要组成部分,它是用科学的手段使妇女暂时不受孕,抑制精子与卵子产生、阻止精子与卵子的结合、使子宫环境不利于精子获得生存或受精卵的着床和发育。

#### 各种避孕的方式

女性避孕:宫内节育器、药物及外用避孕、输卵管结扎。

男性避孕:阴茎套、输精管结扎。

#### 一、宫内节育器

放置时间:月经干净 3~7 天,无性生活;人流后;产后 42 天,恶露已净,会阴切口愈合,子宫恢复正常;剖宫产后半年;曼月乐需月经期 1~7 天放置;自然流产后月经恢复;药物流产后 2 次正常月经后;哺乳期排除早孕;性生活后 5 日内(紧急避孕方法之一)。

禁忌症:不能排除妊娠、生殖道急性炎症、人流出血多,怀疑残留或感染、生殖道畸形如双子宫、中隔子宫、生殖道肿瘤、宫颈口过松、重度陈旧性宫颈裂伤、子宫脱垂、严重的全身疾病、宫腔过大或过小、近 3 个月月经不规律,不规则出血、铜过敏

史。

术后注意事项及随访:术后休息 3 日,1 周避免重体力劳动;禁性生活及盆浴 2 周;术后第一年 1、3、6、12 月复诊,以后每年复诊 1 次至停用,有异常出血等随时就诊。

取出时间:计划再生育或无性生活不需避孕;放置期限已满需更换;绝经过渡期停经 1 年内;更改其他避孕方式;曼月乐满 5 年。

取环时间:月经干净 3~7 天。

上环常见临床症状:经量增多、经期延长、少量点滴出血、白带增多、下腹坠胀。

#### 二、药物避孕

口服避孕药是雌激素和孕激素的复方制剂,以孕激素的活性为主。口服避孕药可以抑制排卵;增加宫颈粘液的粘稠度,阻止精子进入子宫腔;干扰子宫内膜的生长,影响受精卵在子宫“落户”;改变受精卵的运行速度,使受精卵与子宫内膜的发育不同步,也能干扰受精卵在子宫“落户”。

禁忌症(高危妇女):严重心血管疾病、血栓性疾病(高血压、冠心病、静脉曲张)、急性肝炎及肾炎、恶性肿瘤、癌前期病变、内分泌疾病(糖尿病、甲亢)、哺乳期、年龄>35 的吸烟妇女、精神病患者、有严重偏头痛且反复发作。

应用时机:早孕流产(药流或人流)后即可服用;中孕引产后 21~28 天;哺乳女性产后 6 个月;强调连续服用,不能漏服。

#### 三、紧急避孕

宫内节育器:性生活 5 日内。

避孕药:仅一次保护,不能作为常规避孕。副作用是月经紊乱或不规则出血。左炔诺孕酮:72 小时内 1 片,12 小时重复 1 片。米非司酮:120 小时内 1 片。

#### 四、外用避孕

避孕套,每次性交均全程使用。外用杀精剂。安全期避孕。日历表法、基础体温法、宫颈黏液观察法。月经周期规律,排卵前后 4~5 日为易受孕期。

#### 五、手术避孕

输卵管结扎术、输精管结扎术。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)

选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。

