

聚焦

养成健康生活方式

本报记者 魏 濛

“早睡早起,做运动,按时规律作息,不熬夜。”
“尽量在饮食方面保持健康状态,不暴饮暴食,各种蔬菜、水果、糖、蛋白质等搭配比较均衡。”
“不饮酒,饮酒会造成肝脏损伤。”
“不抽烟,因为世界卫生组织要求戒烟限酒。”
“健康的生活方式一定要注意适当增加运动,比如进行有氧运动跑步,一周跑步150分钟以上,每天阳光体育活动一小时以上。”时下,随着人们健康知识的增多以及健康素养的提高,越来越多的人注重践行健康的生活方式。

每年9月是全民健康生活方式宣传月,今年9月1日是第18个“全民健康生活方式日”。在快节奏的现代生活中,健康生活方式成为人们追求高质量生活的重要一环。养成健康的生活方式,能预防各种疾病,改善精神状态,帮助人们以充沛的精力投入到工作中去。怎样才算健康的生活方式,健康的生活方式有多重要,健康生活方式涵盖哪些方面呢?市疾病预防控制中心慢性病防控部部长贾少贤将带大家一起来了解。

你有不良生活方式吗

近日,28岁的王先生通宵刷视频,快天亮时感到胸口疼痛,赶紧去到医院看急诊。在医院经过一系列检查后,初步诊断为急性心肌梗死。据了解,王先生没有高血压、糖尿病、高血脂等危险因素,也没有家族史和遗传病史,但他已有6年烟龄,不爱运动,还是个不折不扣的“夜猫子”。

熬夜追剧,通宵刷视频,久坐不动,吃喝无度,烟不离手,无酒不欢……有关数据显示,近年来,随着生活节奏的加快,各类慢性病已经成为威胁人类健康的头号公敌。据统计,我国每死亡的100人中就有80多人是慢性病。其中,绝大多数慢性病的产生都与不健康的生活方式有关。

“每个人都是自己健康的第一责任人。”贾少贤说,世界卫生组织发布的健康公式指出,影响健康的因素中个人生活方式占到60%,遗传占到15%,环境因素占到17%,而医疗服务因素仅占8%。可以看出,影响因素占比最高的是个人生活方式,生活中的坏习惯正悄悄“偷走”你的健康。贾少贤列出的以下影响健康的不良生活习惯,看看你有吗?

长期熬夜。熬夜已经成为很多人的通病。长时间熬夜会导致生物钟紊乱,免疫力下降,容易引发心血管疾病、糖尿病等慢性疾病。熬夜还会导致情绪波动、注意力不集中,影响人际关系和工作效率。

饮食不规律。因为早上晚起、工作繁忙、过度节俭等因素,好多人会有不吃早餐、进餐延迟等不良习惯,这种情况下容易损伤胃肠功能,不利于健

康。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》显示,慢病高发,膳食不均衡是危险因素。

缺乏运动。现代科技的发展使得人们越来越依赖电子产品,运动量严重不足。长时间久坐不动容易导致肌肉萎缩、颈椎病、腰椎病等疾病。缺乏运动还会影响心肺功能,增加心脏病和中风的风险。

过度劳累。过度劳累不仅包括身体上的疲劳,还包括精神上的疲惫。长时间处于高强度工作、学习压力之下,容易导致焦虑、抑郁等心理疾病。

远离“生活方式病”

“医生,我这个病是怎么得的啊?平时我身体挺好的啊,从来没住过院。”

很多人去医院看病时,总会不自觉地问医生这样一句话。

“哪会有突然出现的病,很多疾病背后都藏着一个或者多个持之以恒的习惯而已。”贾少贤说,疾病的出现,有时候与生活方式和习惯密切相关,甚至有些习惯是疾病的“催化剂”!长期保持不良生活习惯使一些疾病在初期不会有明显症状,很少会引起人们重视,却在不知不觉中伤害着我们的身体。心脏、大脑、血管等器官,最终会导致心肌梗死、心绞痛、脑卒中,甚至可能危及生命。贾少贤特别提醒,生活中不健康的生活方式,会引发以下这些疾病的发生。

高血压。每天吃的食品过咸会导致患心血管、高血压疾病的几率比正常人高出4倍至5倍以上。每天盐的摄入量在30克以上者,几乎都会患高血压病。长期高血压可能引起心力衰竭、脑卒中、冠心病等疾病,对患者造成生命威胁。

心脏病。高脂肪、高胆固醇、高糖等不健康的生活方式会导致动脉硬化,从而增加心脏病和中风的风险。

糖尿病。不吃早餐而患糖尿病的危险比按时吃早餐的人要高出4倍以上。相关研究发现,由于生活方式发生改变,糖尿病的发病率正在逐年上升,且逐渐年轻化。目前的医疗手段只能缓解症状,延缓发展,无法治愈糖尿病。

肥胖症。高热量饮食、缺乏运动等不健康的生活方式会导致体重增加。当人体进食热量多于消耗热量时,多余热量就会以脂肪的形式储存在体内,其量超过正常生理需要量,且达一定值时逐渐演变为肥胖症。肥胖是许多慢性病的主要诱因之一。

心律不齐。熬夜晚睡、持续熬夜、高强度长时间工作,容易诱发心律不齐。虽然白天也有时间补觉,也很难缓过来。有些心律不齐不是因为有器质性心脏病,而是因为不适当的生活行为方式诱发了心律不齐,只要作息规律、劳逸结合,戒烟、咖啡,就能好转。

消化性溃疡。不规律吃饭,不按时吃饭,胃酸没有及时被食物中和,高酸状态容易导致消化性溃疡。吃饭不规律容易造成这样的情况,胃液已经分泌了很多,但是胃里面却没有食物,导致胃液会直接侵蚀胃黏膜,时间久了就容易引发胃溃疡。

癌症。研究表明,大约40%的癌症可以通过控制癌症危险因素,改变生活方式等得以避免,如:戒烟可降低患肺癌的风险,合理饮食可减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生。相关

研究还显示,肥胖与部分癌症发病有关,保持健康的生活方式有助于防癌抗癌。

践行健康生活方式

保持健康的生活方式,是我们每个人都应该重视的课题。一个健康的身体,是人们追求幸福生活的基石。在忙碌的生活中,人们常常忽略了身体的健康,直到身体出现问题时才后悔不已。

“健康的人生来源于健康的生活。每天规律运动,身体才会日趋强健;每天均衡饮食,体重才不会成为困扰;每天适当放松,压力才不会侵入内心。”贾少贤说,世界卫生组织提出健康生活的四大基石是:合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡。要养成健康的生活习惯,我们可以从饮食、运动、生活习惯、心理健康四方面着手。

合理膳食,均衡营养。合理安排膳食包括健康的饮食和良好的饮食习惯两大方面。健康的饮食是指膳食中应该富有人体必需的营养,同时还要避免或减少摄入不利于健康的成分。良好的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、睡前不饱食、咀嚼充分、吃饭不分心、保持良好的进食心情和气氛等。

日常生活注重摄取均衡的营养,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等,多样化的食物来源有助于我们获得全面营养;蔬菜和水果富含丰富的维生素和矿物质,有助于增强免疫力、预防疾病,建议每天摄入适量的蔬菜和水果,确保身体得到足够的营养支持;要控制油盐糖摄入量,摄入过多的油、盐、糖会增加患高血压、糖尿病等疾病的风险。我们应该尽量减少烹饪用油,控制食盐摄入量,减少高糖食品的摄入。

适量运动,增强体质。每个人可根据自己的年龄、身体状况和环境选择适当的运动种类。运动形式并不重要,重要的是量力而行,循序渐进,持之以恒。从日常生活活动做起,主要包括快步走、骑自行车、爬楼梯、做家务等,最好每次能坚持30分钟以上,每周5次以上。

少喝酒,不吸烟。少喝酒可以降低患肝病、胃癌、乳腺癌等疾病的风险,同时减少交通事故等意外伤害的发生。戒烟可以降低患肺癌、心脏病、中风等疾病的风险,同时改善呼吸系统和循环系统的健康状况。

良好作息,规律起居。保持充足的睡眠,保证每晚7小时至9小时睡眠时间。充足的睡眠有助于身体恢复、提高免疫力,降低患疾病的风险。尽量保持每天固定的作息时间,让生物钟保持规律。这样有助于身体各系统的正常运作,减少疾病的发生。

心情舒畅,心理平衡。保持积极乐观的心态有利于身体健康。人们应该学会调整自己的情绪,保持乐观向上的心态。多参加社交活动,社交活动可以帮助人们建立良好的人际关系,从而缓解压力、提高心理健康水平。建议多参加社交活动,与朋友、家人保持联系。生活中的压力会对身体健康产生负面影响,人们应该学会放松,如通过冥想、瑜伽等方法来缓解压力。

“我的健康我做主”,每个人是自己健康的第一责任人,保持健康文明的生活方式才能减少慢性病的发生,拥有健康体魄。有了健康的身体,才有力量去拼搏;有了健康的身体,才能创造美好未来。健康的生活习惯,需要大家积极培养;良好的心态,需要大家积极树立。知行合一绝非易事,但只要大家都能以积极正面的心态,打造自己的健康生活方式,你的生活一定能多姿多彩!

资讯

市人民医院开展 志愿义诊活动

本报讯(记者 魏 濛)近日,市人民医院开展了“预防疾病致残,共享健康生活”志愿义诊活动,旨在进一步加强残疾预防宣传教育,增强群众残疾预防意识。

活动现场,该院医务人员通过问诊、查体等方式,为群众提供针对性的用药指导、治疗方案和健康建议,同时针对脑血管疾病、骨关节病、视网膜病变、职业病等主要致残性疾病,现场为群众进行义诊并提供个性化健康指导。通过发放健康宣传手册、讲解健康知识等,让更多群众了解疾病的病因、出生缺陷预防方法和康复措施。

此次活动广泛宣传了残疾预防理念和残疾预防知识,进一步提高了群众对残疾预防的知晓度,帮助群众提升自我防护能力,远离致残风险。该院将继续加强健康知识宣教,引导全社会尊重、理解、关心和支持残疾预防工作。

临猗县人民医院与 北景乡中心卫生院 联合开展义诊活动

本报讯(记者 乔 植)近日,市中心医院临猗分院·临猗县人民医院与临猗县医疗集团北景乡中心卫生院联合开展义诊活动,旨在为当地居民提供一站式的健康关怀。

活动现场,来自临猗县人民医院外科、眼科、营养科等多学科专家,以及北景乡中心卫生院医护人员齐聚一堂,为村民们提供全面的健康咨询、眼部检查、用药指导、量血压、测血糖等服务。专家们耐心倾听,细致解答,让每一位前来咨询的村民都感受到了温暖与关怀。

义诊结束后,专家团队还专程前往临猗县北景乡中心卫生院的医养结合中心,对该卫生院的老人们进行了健康体检。专家们不仅提供专业的医疗建议,还给予老人们营养和心理健康方面的指导。

此次义诊活动赢得基层群众的点赞,大家纷纷表示,在“家门口”就能享受到如此便捷、高效的医疗服务。下一步,临猗县人民医院将持续以群众需求为导向,开展更多形式多样的公益活动,将健康服务真正送到群众的心坎上。

小贴士

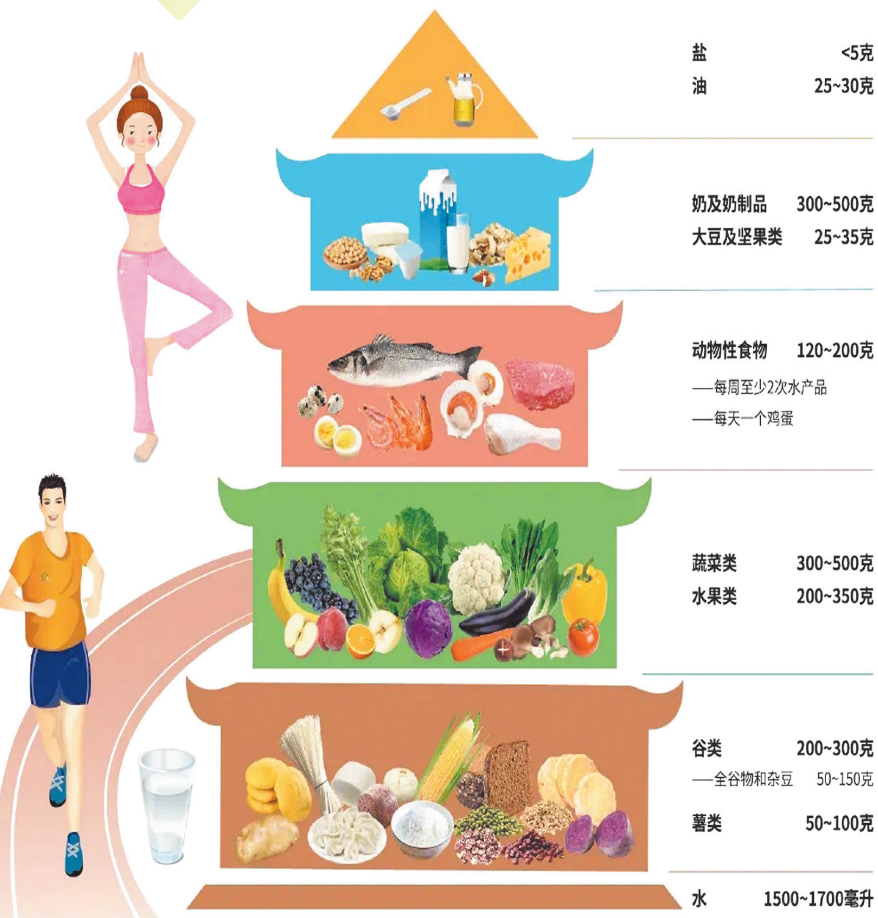
脚底三“色”要留意

脚底发白 可能预示着脾胃功能和血液循环能力不好,有贫血问题,因为气血不足,才总是无精打采。中医认为按以形补形的原则,气血不足,吃血制品最合适。西医认为血制品富含丰富铁元素,这些铁元素是造血系统最需要的有机铁,吃进去后方便身体造血。

脚底发红 如果长时间走路或慢跑,脚底的血液循环会加快发红是正常现象。但如果每天起床,脚底就是红色的,说明可能已经有内热了。内热的人常常有口渴、脾气暴躁、多食消瘦的表现,建议去中医科配点玉竹雪梨饮。

脚底发黄 脚底发黄可能意味着肝脏有问题,建议及时去医院检查。如果感觉有问题,一定要及时就医,找到根本原因,再进行科学治疗,以免疾病进一步发展。平时要注意脚部保养,经常用温水泡脚,促进血液循环。

王 起



摒弃五个洗头习惯

习惯一:洗发水直接抹头发上 洗头时洗发水是直接抹在头皮上好,还是直接抹头发上清洁效果好?很多人在洗头时,喜欢直接把洗发水抹在头发上,这种做法是错误的。洗发水如果事先没有和水做充分接触,没有经过皂化就与头发或头皮接触,会给头皮和头发带来刺激,而且未经皂化的洗发水也不容易把头发洗干净。

正确的做法是:先挤一些洗发水,将洗发水在手心里加少量水揉搓,打出丰富的泡沫后,再抹在头发上,这样头发会洗得更干净。

习惯二:长期使用一款洗发水 有些人发现了一款不错的洗发水后,就会经常回购,长期使用这一款洗发水。好消息是这可能真的找到了适合自己发质的洗发水,但坏消息是长期使用单一款式的洗发水容易造成头皮菌群耐受。

正确的做法是:不定期地更换其他产品,也许反而能让你喜欢的洗发水和你的头发匹配更长时间。

习惯三:洗头时抓挠得太用力 很多人洗头的时候,会用指甲在头皮上又抓又搓,像是给头皮搓澡,感觉很舒服。虽然暴力抓挠确实很解压、很舒服,但解压的背后是人的头

皮在承受指甲带来的伤害。
正确的做法是:轻柔地用指腹在毛发和头皮上打圈按摩,就能在保护毛囊的基础上进行充分清洁了。

习惯四:洗完用毛巾揉搓头发 在头发湿润之后,张开的毛鳞片使得头发更加脆弱,毛巾揉搓容易使发丝因打结、折叠而发生损伤。

正确的做法是:用毛巾按压潮湿的头发,吸走大部分的水分,之后再自然晾干;或者在吸走大部分水分后,用吹风机顺着发丝方向吹风,在头发快干的时候将吹风机的加热功能关闭,用常温气流将头发完成吹干。

习惯五:洗完头发没干就睡觉 头发没干的时候,毛发的水分会增加摩擦力,再往枕头上躺,很容易导致发丝受损,尤其是进行过烫、染、漂的发丝,会更加脆弱,容易断裂。甚至如果天气热时,湿漉漉的头发还可能滋生微生物,成为细菌和真菌繁殖的温床。

正确的做法是:洗完头发后一定要及时吹干再入睡,吹头发时吹风机的温度不宜太高。

付 俊



健康科普

科学少吃更健康

控制好三餐的比例,晚餐可以适当少吃 既要限制饮食,但也要保证营养,推荐按照“三餐制”分配热量,早餐30%、午餐40%、晚餐30%。

对于初次想要尝试“少吃”的人来说,可以适当减少晚餐的热量摄入。晚餐和睡眠间隔时间短,吃多了不利于消化。晚餐可以适当吃一些蔬菜、全谷物以及蛋白质等,尽量控制在7分饱—8分饱。

试试东方膳食模式,健康食物有助于少吃 中国居民膳食指南提出的“东方健康膳食模式”,是基于我国浙江、上海、江苏、福建等地区为主要代表,膳食特点以食物多样、清淡少油为主,尤其以丰富蔬菜水果、多鱼虾海产品、多奶类和豆类为主要特征。这样的饮食模式更能避免营养素的缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生,提高了预期寿命。

吃高度加工食物和吃健康食物也是不一样的,多吃一些健康食物更有助于帮助人们少吃。比如:同样体积大小的一份汉堡或蛋糕,和一份糙米饭、蔬菜、肉类相比,健康的糙米饭、蔬菜、肉类的热量会更低,饱腹感更强。这无形中降低了热量摄入,更有助于健康。

把餐盘换小一点的,吃饭调整下食物顺序 吃饭时将餐盘、碗等换成小一点的,可以避免多吃,也能帮助减少热量摄入。同时调整吃饭顺序,吃饭的时候先吃蔬菜和肉,最后吃主食。这样的饮食顺序可以更好实现热量最小化,饱腹感最大化。

吃饭时多咀嚼几下,专心吃饭不要看手机 吃饭尽量不要狼吞虎咽,每一口食物都刻意地多咀嚼几下,这样你的大脑会更容易察觉到饱感。食物在口腔中的时间越长,人的大脑就会更早地接收到饱食信号。狼吞虎咽,反而会一不小心就吃多了。

此外,吃饭时也要专注,不要刷手机、追剧,这样难以让大脑感受到是否吃饱。边吃饭边刷手机、追剧,很容易导致一直看、一直吃,无形中吃多了。

感觉到七八分饱,放下碗筷并离开餐桌 日常生活中每个人都要摸索自己七八分饱的饭量,需要不断感受和调整。如果吃饭时间相对规律、固定,这顿饭吃了七八分饱,下一餐前可能会有稍稍的饥饿感,但不会饿得很难受。另外,如果自己感觉到七八分饱,就立刻放下碗筷、离开餐桌,否则可能一边坐着就忍不住再吃一点。

方海琴

废弃学习用品如何处理

铅笔、自动铅笔、自动铅笔、圆珠笔 铅笔、圆珠笔等笔类文具都属于其他垃圾。

橡皮、石英砂橡皮擦、透明胶 软软的4B美术橡皮擦、坚硬的石英砂橡皮擦,还有用来粘下错字的透明胶都是其他垃圾。

胶水、胶棒(固体胶)、双面胶 日常工作中使用的胶水、胶棒(固体胶)、双面胶等等都属于其他垃圾。

书本类文具 用完的作业本、草稿纸、废旧的学习报纸、杂志等书籍,在保持整洁的情况下,经整理后投入可回收物桶内。为了保持书本的整洁、美观,有时候会把书本用包书皮包起来,薄型包书皮类似的可以投入干垃圾桶内。

剪刀、美工刀、燕尾夹、订书机 剪刀、美工刀、订书机、燕尾夹等这些金属材质的文具,由于材质单一且基本为金属、塑料材质,所以它们都可以投入到可回收物桶中。

文件夹、资料册、笔袋、书包 文件夹、资料册以及书包、笔袋等收纳用品,它们都是可回收物。请将它们清洗干净后,投放至可回收物桶中。

马淑华

聚焦城市生活垃圾分类