

(接第7期)



和谐我生活 健康中国人

全民健康生活方式之基本健康行为



11. 足量饮水, 合理选择饮料。

科学依据:

水是膳食的重要组成部分, 是一切生命必需的物质, 在生命活动中发挥着重要功能。在温和气候条件下, 轻体力劳动的成年人每日最少饮水 1200ml。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。

健康行为:

(1) 在周围环境温度大约为温和气候条件下, 一般成年人每天应喝够 1200 毫升水(约 6 杯)。

(2) 饮水应少量多次, 每次 1 杯, 在半小时内喝完, 勿急饮。

(3) 养成主动喝水的习惯, 不要感到口渴时再喝。

(4) 饮水最好选择白开水, 少喝含糖饮料。

(5) 在晨起空腹、睡前 2 小时可喝一杯温开水。

(6) 热天户外活动和运动后, 及时补充足量的饮水, 注意补充淡盐水, 或适量饮用含矿物质和维生素的运动型饮料。

(7) 不宜喝生水和反复加热的水。

(8) 可以适量饮茶, 对人体健康有益。但不易长期大量饮用浓茶, 一般空腹和睡前也不应饮浓茶。

二、适量运动

1. 日常生活少静多动。

科学依据:

身体活动可包括家务、交通、工作和闲暇时间活动四个方面, 积极的身体活动对健康有诸多益处, 包括减少过早死亡的危险, 降低各类慢性病的患病风险, 如心血管疾病、脑卒中、2 型糖尿病、高血压、癌症(结肠癌、乳腺癌)、骨质疏松和关节炎、肥胖、抑郁等。

健康行为:

(1) 承担家务劳动, 如烹调、

洗衣、打扫卫生、照料绿植和宠物等。

(2) 选择步行、骑车为主要的交通方式。

(3) 乘坐公共交通工具时, 提前 1~2 站下车或步行一定距离后再乘车。

(4) 驾车出行时将车停在较远处, 增加步行机会。

(5) 尽量减少坐或躺着看电视、阅读和使用电脑等静态活动, 在进行这些活动的同时进行一些身体活动, 如伸展四肢、原地踏步等。

(6) 闲暇时间多参加各种运动。

2. 养成规律运动的习惯。

科学依据:

为促进心肺、肌肉骨骼健康, 增强身体平衡、协调能力, 需要定期进行一定强度的运动。运动的强度常用代谢当量(METs, 译称梅脱)表示, 一般以大于等于 6 梅脱为较高强度; 3-5.9 梅脱为中等强度; 不足 3 梅脱为低强度。运动强度也可用千步当量表示, 4 千米/小时中速步行 10 分钟的活动量为 1 个千步当量, 各种活动都可用千步当量换算。

健康行为:

(1) 5~17 岁儿童和青少年应每天进行至少累计 60 分钟中等到较高强度身体活动或运动, 同时每周至少进行 3 次较高强度运动,

包括强壮肌肉和骨骼的活动等。

(2) 18 岁以上成年人每周进行至少 150 分钟中等强度有氧运动, 每周至少应有 2 天进行大肌群抗阻运动。

(3) 活动能力较差的老年人每周至少应有 3 天进行提高平衡能力和预防跌倒的活动。

(4) 有氧运动每次至少持续 10 分钟。

(5) 多参加户外健身运动。

(4) 有氧运动每次至少持续 10 分钟。

(5) 多参加户外健身运动。

3. 主动进行关节柔韧性活动和抗阻力锻炼, 维持和提高关节功能。

科学依据:

肌肉关节功能随着人们年龄的增长而减退, 但也与日常活动的多少有关, 即用进废退。肌肉和关节功能活动可以分为两类, 一类为针对基本运动功能的练习, 如抗阻力活动, 关节柔韧性活动等。抗阻力活动, 指特定肌肉群参与、对抗一定阻力的重复用力过程。普通人的抗阻力活动主要针对身体的大肌肉群, 包括上肢、肩、胸、背、腰、腹、臀、下肢。另一类为结合日常生活活动所设计的功能练习, 如上下台阶、步行、前后踱步、拎抬重物、伸够高物、蹲起、坐起、弯腰、转体、踮脚伸颈望远等。

健康行为:

(1) 骨关节疾患或其他有关疾患的病人参加运动应咨询专科医生。

(2) 关节的柔韧性练习可以结合日常活动或有氧运动进行, 每周 2~3 次。

(3) 肌肉关节不宜过于频繁屈曲和伸展。

(4) 抗阻力活动可以每周 2~3 次, 每次重复 8~20 次。

(5) 阻力负荷可以采用哑铃、水瓶、沙袋、弹力带等健身器械, 也可以是肢体和躯干自身的重量(如俯卧撑、引体向上等)。

4. 采取必要的防护措施, 避免运动损伤。

科学依据:

运动需采取必要的防护措施, 否则可造成运动损伤, 如肌肉韧带拉伤、关节扭伤等。

健康行为:

(1) 运动场地要平坦, 运动环境中要保持一定的空气对流。

(2) 尽量避开日间高温、寒冷, 特别是寒冷有风的时间运动, 注意勤饮水, 补充水分。不要在饥饿或饱餐后马上运动。

(3) 在运动时要注意穿宽松、宽袖、宽身和棉织物等有利散热的衣裤, 选择适合于步行、慢跑的运动鞋。

(4) 运动前进行热身活动, 运动后进行整理活动。

(5) 运动过程中如果身体感到不适, 应立即停止运动。

(6) 参与某项运动时, 遵守该项运动的基本规则, 掌握运动的基本技术。

(7) 身体活动量的调整应循序渐进, 逐渐增加活动量, 如每两周增加一定的活动量。

(8) 出现运动损伤时, 及时处理。

(9) 有特殊需要或者患有不同慢性疾病的人参加身体活动应首先征求专业人员的建议。(完)

区疾控中心供稿



区疾病预防控制中心协办

春节后饮食四项注意

春节合家团圆的日子很快过去了, 而春节期间暴饮暴食造成的营养失衡, 疾病等不适症状却在春节后找上了门。春节后如何快速恢复正常工作生活状态? 专家给出四点节后饮食注意事项, 以助更好恢复精神。

节日期间暴饮暴食, 容易造成身体不适、疲劳过度, 为了节后尽快使自己全身心地投入工作, 保肠养胃, 从饮食上适当进行弥补显得尤为重要。其实, 节后更应科学膳食, 营养全面。

首先, 对肠胃进行“减负”, 春节期间面对色香味俱全的菜肴, 人们常常吃得比平常多, 肠胃在经历超负荷运转之后也要有一个休息的过程。这就要求均衡饮食, 多吃一些清淡的食物, 如素食及蔬菜类等, 多食用些如玉米面粥、小米粥等易消化的粗粮。由于粥是在相对温度较低与时间较长的情况下熬出来的, 有利于减少对蛋白质、脂肪的分解破坏, 减少一些维生素的流失, 并使一些矿物质能够溢出溶于汤中, 更具营养价值。吃肉的时候可以选瘦肉丁, 蔬菜可以加工得细致一些, 做软、细、烂的菜品, 可以让肠胃负担减轻。饭后半个小时饮茶。茶叶可以帮助清除一部分多余的脂肪。

二要戒烟限酒, 春节合家团聚, 难免举杯相贺, 开怀畅饮, 而酒精对消化系统有很强的刺激作用, 对肝脏损害极大, 连续几天过量饮酒容易引起酒精肝, 因此更要强调限酒。

三要少吃辛辣之物对胃刺激过于强烈的辛辣食物, 可适当吃一些大蒜类等有助于杀菌的食品。

四是清除出春节期间体内蓄积的毒素, 可以用水果来排毒。樱桃是目前被公认具有为人体祛除毒素及不洁体液的水果, 同时对肾脏的排毒具有相当的功效, 而且还能有通便的功用。深紫色葡萄也具有排毒效果, 而且能帮助肠内黏液组成, 清除肝、肠、胃、肾体内的垃圾。苹果是不错的选择, 因为苹果内含半乳糖醛酸, 对排毒挺有帮助, 其果胶也能避免食物在肠内腐化。草莓是一种可以排毒水果, 且热量不高, 内含有维生素 C, 能清洁胃肠道和照顾肝脏, 当然, 每一种水果有不同的排毒功能, 像每天吃 1 到 3 个苹果(如果肠胃容易胀气者, 则须有所节制)或喝 4 杯苹果汁, 预防胆结石。

专家表示, 自己身体最终还要自己来调养, 节后平衡膳食, 恢复平时的饮食习惯、合理饮食显得更加重要。此外, 节后上班还要调整好自己的心情, 恢复良好的生活习惯, 加强体育锻炼, 使自己在工作中保持愉悦心情。

晓晓

特钢燕鼎金地 幼教中心

公立幼儿园, 执行国家收费标准, 正规!

20 多年丰富幼教经验, 放心!

3310 平方米占地面积, 活动空间大, 舒适!

内外全新装修, 全新硬件设施, 更好!

对外招生中

地址: 八角北路特钢小区内
报名热线: 68872802 68873920

抽空把大学上了

最快 2 年 取得国家承认的大专、本科证书

北京广播电视大学石景山分校
行政管理、会计、工商管理、
法学、英语、计算机等专业
正在招生

2013 年成人高考辅导班
正在招生
循环听课 随到随学

报名地址: 石景山区业余大学 1 号楼 102 网 址: <http://www.sjsyd.com.cn>

咨询电话: 68821102