



培养健康生活方式刻不容缓! 5个答案“解锁”不健康生活方式

五个方面养成健康生活方式



随着人们生活水平的日渐提高,健康意识也逐步增强,“养生”成为人们挂在口头上的常用词汇。从保温杯里枸杞到各种养生场馆的应运而生,养生也从口头走向了实践环节。世界卫生组织最新研究发现,影响健康因素中,生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。因此,最简单最有效的养生方法,就是培养健康生活方式。

■ 蔡富根/整理

现象

不健康的生活方式有哪些?

上海市健康促进委员会办公室、上海健康医学院、上海市健康促进中心日前共同开展“影响市民健康的不良生活方式”社会调查,共列举出20条影响市民健康的不良生活方式。来看看,你中了几条?

- 影响市民健康的不良生活方式:
- 1.三餐饮食无规律,经常不吃早餐或深夜餐食;
 - 2.常吃外卖,暴饮暴食,用零食点心代替正餐;
 - 3.偏食习惯,每天摄入食物品种过少;
 - 4.烧菜过量添加食盐、酱油和糖;
 - 5.经常吃油炸、烧烤和烟熏食品;
 - 6.常常喝含糖饮料;
 - 7.每天喝水少,口渴才喝水;
 - 8.久坐不动,缺乏体育锻炼;
 - 9.吸烟;
 - 10.过量饮酒;
 - 11.焦虑或精神紧张并且未有效舒缓;
 - 12.缺乏社会活动和人际沟通交流;
 - 13.长时间使用电子产品(电脑、手机、游戏机等);
 - 14.作息不规律,经常熬夜,睡眠不足;
 - 15.健康意识淡漠,不重视体检;
 - 16.有病不及时就医,不遵医嘱服药;
 - 17.盲目食用保健品,用保健品代替药品;
 - 18.轻信网络传言;
 - 19.随地吐痰,打喷嚏时不遮掩口鼻;
 - 20.染发、烫发次数过多。

策略

五个方面助你养成健康生活方式

健康的生活方式究竟是什么样的呢?专家说,我们可以从运动、饮食、情绪和睡眠、烟酒、体重五方面来注意。

1.运动是保持健康生活方式的重要一环。如果想要保持健康的身体状况,建议每周进行150分钟的中等强度的运动。如果已经患有疾病、有患病的高危风险或者想要预防疾病的发生,则需要每周进行225分钟到300分钟的中等强度运动。

2.在饮食方面,要注意膳食的平衡,多摄入蔬菜、水果、坚果、全谷物以及健康的油脂,比如说坚果和深海鱼中含有的油脂。同时,应该少吃牛肉、羊肉、猪肉等红肉以及香肠、培根等加工类的肉。还应注意尽量避免摄入含糖饮料,特别典型的就是现在大家很爱喝的奶茶。此外还要限制转式脂肪酸和盐的摄入。

3.在情绪方面,我们应当保持一个放松、积极的态度,减少出现焦虑、

抑郁、压力大的情绪。在日常生活中的,我们还应该保持良好的睡眠,保证足够的睡眠时间,高质量的睡眠周期,定时睡觉。

4.在烟酒方面,我们要做到的是绝对禁烟,不仅是一手烟,还要远离二手烟和三手烟的伤害。离吸烟的人远一点,在接触了吸烟的人之后最好能够及时换一身衣服。同时,要限制饮酒,限制每天一个单位的酒饮(包含14g酒精)。

5.在长期的生活当中,我们还应该保持一个健康的体重,大家可以按照以下适合亚洲人的身体质量指数来评估并及时调整自己的体重。(如下图)

BMI	程度
< 18.5	偏瘦
18.5 ~ 24	正常体重
24.1 ~ 28	过重
> 28	肥胖

医道

养成健康生活方式 远离猝死可能

据国家心血管病中心统计,我国每年心源性猝死者高达55万。而高强度、高压、高度紧张、持续过劳的工作状态正成为年轻人猝死的重要诱因。“通过胸痛中心接诊患者来看,明显感觉到现在接诊的年轻人多了。以前患心梗大多是六七十岁,但近几年,已经接诊了多例20岁至30岁的心梗患者。”东南大学附属中大医院心血管内科主任马根山表示,通过该院胸痛中心数据显示,中青年心梗患者约占

胸痛中心心梗总发病人数的三分之一。

马根山解释,太过繁忙、紧张的工作,会不断刺激人的交感神经。如果始终处于高度紧张状态,交感神经系统长期太过兴奋,会导致心脏负担过大,心率增快,甚至产生心律失常。长此以往,如不及时调整,心脏会受到损害。部分突发性心脏病患者猝死就是因为连续熬夜、情绪激动,诱发了神经功能失调、冠状动脉痉挛,心脏突然缺血而猝死。

养成健康生活方式 远离慢病风险

肿瘤、糖尿病、心血管病、慢性阻塞性肺疾病、高血压病等是常见的慢病,中国工程院院士钟南山表示,对于慢病,一是预防,二是早诊早发现早治疗。

“预防应该是老生常谈,导致慢病百分之六十多的因素都与生活习惯有关系。慢病的关键是预防。”他指出,预防,要从改变生活习惯开始。吸烟、酗酒、过没有节制的生活、摄入很多高脂肪的食

物、高度的心理紧张等都会带来问题。

钟南山表示,现在得肿瘤的情况渐多,如肠癌、乳腺癌,有一些肿瘤到现在依然原因不够明确。总的来说,肿瘤与饮食习惯、生活的压力以及睡眠情况等密切相关。“为什么肠癌越来越多?与饮食关系非常大。中国人的饮食越来越多的油脂类、胆固醇类,纤维类越来越少,肠癌的几率会明显增加。”他说道。

养成健康生活方式 慢性肾病降两成

瑞典卡罗林斯卡医学院和澳大利亚格里菲斯大学科研人员发现,选择积极的生活方式(如食用蔬菜、勤锻炼和戒烟)能降低患慢性肾病的风险,这项研究发表在《美国肾病学会杂志》上。

研究人员分析了16个国家和地区超过250万人的数据后,他们发现多吃蔬菜、增加钾的摄入量、多运动、适度饮酒、减少食盐摄入量和戒烟,可以将慢性肾病

风险降低14%至22%。

研究人员杰伊蒙·凯利说:“生活方式可能很大程度影响患肾病的风险,医生可以据此更好地做出临床决策,普通民众也可以相应调整生活方式,防止肾脏损伤。”

研究人员强调,这些生活建议适用于有可能出现肾脏问题的健康人群;已经患有肾脏疾病的人应当听从医嘱,以避免对肾脏增加负担。

养成健康生活方式 预防痴呆可能

世界卫生组织发布指南建议,通过健康饮食、定期锻炼、减少吸烟饮酒和控制体重等一系列健康生活方式,能降低患痴呆症的风险。

指南推荐了一系列预防痴呆症的具体建议,比如建议成年人通过锻炼来降低认知能力下降风险;强烈建议戒烟;强烈推荐健康、均衡饮食,例如地中海

海式饮食,即多吃果蔬、鱼、海鲜、豆类、坚果类及谷类食物,烹饪时尤其提倡用橄榄油等。

还建议成年人加强体重控制以避免肥胖,并对高血压、糖尿病、血脂和胆固醇异常、抑郁症、听力损失等健康风险加以管控和干预,这些都有助于降低罹患痴呆症或认知能力下降的风险。