

做到 10 个“一”，慢性病减七八成

坚持每天吃一斤蔬菜半斤水果,每天运动一刻钟,久坐一小时要活动

今天大多数的慢性病，癌症、高血压、冠心病，包括代谢综合征，也包括容颜早衰，都和生活方式有关。因此，我们如果多注意下生活方式，70%–80%的慢性病都可以防范。如何保持健康的生活方式呢？除了戒烟、限酒，我们根据权威专家观点和国内外研究，总结出 10 个健康生活方式！生活记住 10 个“一”，轻轻松松活百岁。

1 每天运动一刻钟

国际医学杂志《柳叶刀》刊登一项对 41.6 万人平均 8 年的健康数据进行追踪和分析发现，每天运动一刻钟，平均能多活三年。一个人如果一天连 15 分钟都抽不出来的话，那是对自己的极不负责任。上班路上骑自行车，晚饭后出去快走、慢跑……太多的运动方法了，只是在于你去不去做。

2 每餐一份全谷物

我们吃精白米太多了，而吃全谷物太少了！据《中国成年居民粗杂粮摄入情况 2016》调查报告，超过 80%的成年居民全谷物摄入不足。谷类是膳食中 B 族维生素的重要来源，也有着丰富的膳食纤维。《中国居民膳食指南 2016》提倡每天摄入谷薯类食物 250–400 克，其中包括 50–150 克全谷物及杂豆类，50–100 克薯类，这个标准大致相当于主食的 1/3 到 1/2。吃全谷物其实非常简单，比如，不再光吃白米饭，而是在蒸米饭时加点杂豆（红豆、绿豆、芸豆、豌豆等），杂粮（糙米、大麦米、玉米碎、燕麦等）。

3 晚上十一点前入睡

睡眠是消除疲劳的主要方式，如果严重缺少睡眠，就不单单是觉得疲劳的问题，更可能会带来疾病。中医讲，子时（23:00–1:00）是足少阳胆经“当值”，是胆汁推陈出新和骨髓造血时间，这时是身体休养和修复的开始，应该睡觉。子时前入睡者，第二天头脑清晰，气色红润。

4 保持一份好心情

以前我们常说要“管好嘴，迈开腿”，但今天要告诉大家还要“安顿好心，调整好情绪”。也许对中年男性来说别乱喝，少应酬，多运动是关键，但是对女性来说安顿好心，情绪稳定一点，多交友更关键，因为女性跟男性不一样。



5 久坐一小时要活动

久坐少动者，血液循环减缓，血液黏稠度也会增高，气血循环受阻，自然各种疾病也容易出现。每久坐 1 个小时就起来活动 5–10 分钟，工作再忙、游戏再有趣，连 5 分钟时间都不肯给健康让路，真的就说不过去了。

6 每天喝够一杯奶

牛奶被誉为“白色血液”，对人体的重要性可想而知。它的营养几乎是全方面的，钙、脂肪、蛋白质等均较为丰富。牛奶与我们的骨骼健康息息相关，是补钙的优选食品。

《中国居民膳食指南 2016 版》中建议，牛奶以及奶制品每日推荐摄入量是 300 克。就拿普通的 200 毫升的袋装奶来说，每天喝一至两袋也就足够了。

7 每天一斤蔬菜半斤水果

瑞典研究人员对 7 万余名瑞典人进行了 13 年的跟踪研究发现，与每天吃 5 份蔬菜、水果的人相比，每天都吃不吃蔬菜、水果的人寿命平均减少 3 年。每天一斤蔬菜、半斤水果的饮食方式已经提倡了很多年。《中国居民膳食指南 2016》提倡餐餐有蔬菜，推荐每天摄入 300–500 克，深色蔬菜应占 1/2；天天吃水果，推荐每天摄入 200–350 克新鲜水果，果汁不能代替鲜果。

8 每天吃一把坚果

帝国理工学院和挪威科技大学的研究人员通过进行大量的分析研究发现，每天吃 20 克（相当于一把）坚果就能够降低个体将近 30%患冠心病的风险、15%的患癌风险以及 22%的早死风险。坚果里有很多的不饱和脂肪酸、优质的植物蛋白和矿物质，有益人体健康。建议每天都吃一点，但不要多吃，别超过 50 克（也就是一两），吃几颗核桃，吃几粒花生，种类尽量多一点，把坚果当成早餐的一部分最好。

9 每周吃一斤鱼

吃肉有一种说法叫“四条腿不如两条腿的，两条腿不如没有腿的”，“没有腿的”就是鱼类。动物性食物优选鱼和禽类，脂肪含量相对较低，鱼类含有较多的不饱和脂肪酸。推荐每周吃鱼 280–525 克，也就是约半斤到一斤。

10 每天喝水不少于一升

水是生命之源，水约占我们体重的 75%。喝够水对于大脑的高效运作、减少结石生成、保证尿路健康等都非常有益。建议成年人每天饮水 7–8 杯（1500–1700 毫升），提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。

预防痛风怎么吃很重要 这份嘌呤食物排行榜请收好

在林立总总的关节炎中，痛风性关节炎发作引起的疼痛感是当之无愧的第一。那么，痛风是由什么引起的？我们在日常生活中应如何预防痛风呢？

运动、减肥能预防痛风发作

专家解释说，平时我们的饮食中都会含有嘌呤，嘌呤的代谢产物是尿酸。当尿酸过量生产或尿酸排泄不充分引起尿酸结晶堆积在软骨、软组织、肾脏以及关节处，就会造成剧烈的疼痛，这就是我们常说的痛风。“每摄取 10 克酒精，痛风风险上升 19%。每天多吃一份（生重 80 克）红肉，痛风风险上升 45%。每天多吃一个水果（1 个苹果或橙子），痛风风险下降 27%。体重指数（BMI）超过 27.5 的人，痛风危险是 BMI 低于 20 者的 16 倍。日常跑步的距离每增加 1 公里，痛风风险降低 8%。腰围每增加 1 厘米，痛风风险上升 6%。”专家表示，运动、避免饮酒、食用水果、减肥都是有效避免痛风发作的手段。同时还要定期复查血尿酸情况，当面获取医生的建议。另外要强

调的是，果汁不可以替代水果，因为果汁中的果糖会诱发和加重痛风。

看嘌呤排行榜吃对食物

对于高尿酸血症和痛风患者来说，过多摄入嘌呤会引起痛风发作，所以，预防痛风需要避免高嘌呤食物的过多摄入。高嘌呤食物有，各种动物内脏（肝、肾、脑、脾等）；部分水产品（沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子、小虾等）；浓肉汤、火锅汤等。中等嘌呤食物有，畜肉（猪、牛、羊、鹿等）；禽肉（鸡、鸭、鹅等）；部分鱼类（鲈鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、鳝鱼等）；甲壳类（牡蛎肉、贝肉、蚌肉、螃蟹），干豆类。中低嘌呤食物有，深绿色嫩茎叶蔬菜；花类蔬菜；嫩豆类蔬菜；各种鲜蘑菇；部分水产类（三文鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾等）。低嘌呤食物有，奶类；蛋类；浅色叶菜（大白菜、圆白菜、娃娃菜等）；根茎类蔬菜；茄果类蔬菜；瓜类蔬菜；水

果；粮食。

治疗需要长期规律降尿酸

痛风发作的治疗不仅是针对疼痛的止痛治疗，更需要长期规律的降尿酸治疗。专家为痛风患者的治疗提出了几点注意事项：第一，痛风发作及时吃止痛药后，症状多半就能缓解，一般急性期服用止痛药的时间在一周左右，如果老痛风患者用药一周后疼痛仍无明显好转，就应该及时就医。第二，抗生素不能治疗痛风。痛风是尿酸盐结晶沉积在关节及周围软组织中引起的无菌性炎症，通常没有细菌感染的情况。第三，用药规范且规律。痛风属于慢性疾病，一般都需要长期维持用药。一旦停药，可能会出现尿酸上升，疾病反复。只有在专科医师的指导下才能调整药物剂量，应用小剂量的药物可以控制尿酸在目标范围，以减少可能的药物副作用和治疗成本。第四，痛风不发作时也要治疗。有一类患者尿酸很高，但是从来没有发过痛风；还有一类患者曾经有过痛风发作，但是发作得不是很频繁，也就得过且过。对于这两类患者都需要明确这一点：过高的尿酸即使没有引起症状，也是需要治疗的。即使吃药“无效”也不能擅自停药。

小孩多汗到底是不是病？

一般来说，出汗是人体正常的生理现象。汗是由汗腺分泌的，人体的皮肤绝大部分都有汗腺分布，其最主要作用是调节体温，假如人体没有汗腺或不能出汗，体温就不能维持在正常的范围了。而且，通过出汗，可以排出体内新陈代谢的废物。汗液还能乳化皮脂，软化角质层，使皮肤润泽。可是，有些家长反应，孩子出汗特别多，那孩子怎样出汗算是正常的？怎样又是异常的呢？

正常出汗：刚睡下去微微出汗

小儿由于代谢旺盛，而神经发育又尚未完善，再加上活泼好动。往往较易出汗，或是睡眠时出现轻微头汗，这多属生理性的出汗，是正常的现象，一般不需要特别治疗。父母只需在生活上注意，带孩子外出玩耍时，要带上干净的小毛巾，随时帮孩子擦汗，以保持皮肤的干燥、清洁，当孩子从外面回来大汗淋漓时，不要马上让孩子对着电扇或空调的出风口直吹，以免引起感冒。另外，如果孩子过食肥甘厚味之品，也容易出汗，所以在饮食上，要注意控制孩子对荤食、甜食的摄入，多吃新鲜蔬菜水果，多补充水分。在季节交替时，注意增减衣服，睡觉时被子不宜盖得过严、过厚。

异常出汗：盗汗

如果孩子夜间入睡后汗多，醒后则出汗停止，即中医所说的“盗汗”，那么，除了中医要考虑的“阴虚证”或“气虚证”外，需要警惕孩子是否为结核病或其他慢性消耗性疾病；如果孩子在白天并不炎热也没有怎么运动的情况下，还是不自主地出汗，即中医所指的“自汗”，有一些可能是高热性疾病如发烧、肺炎、风湿热，或一些代谢性疾病如甲亢所引起的。医学研究表明，出汗过多，会导致体内必需的微量元素的流失，电解质失衡。出汗过多的孩子，有的会出现面色苍白，夜哭，大便秘结，食欲下降，精神不好，睡眠多梦等症状。严重的还会导致记忆力下降，智力发育迟缓，容易感冒等问题，影响孩子的成长发育。因此，当小孩出现不明原因的多汗时，家长们切勿大意，要及时治疗。