



全科医生送你一份新年健康指南

■本报记者 王青

专家简介



詹向阳,南华大学附属第二医院全科医学科主任,副主任医师,湖南省医学会急诊医学专业委员会委员,湖南省中西医结合学会急诊医学专业委员会委员,湖南省中西医结合学会灾害医学委员会常务委员,衡阳市医学会急诊专业委员会副主任委员。1986年7月毕业于南华大学临床医学专业,从事临床医疗34年。2003年从事急诊医学医疗及教学工作,拥有丰富的临床经验,能熟练进行对各种危急重症的诊断及救治。擅长于急性心力衰竭、急性心肌梗死、恶性心律失常、脑血管意外的诊断及治疗,对于疑难杂症的诊治有独到的见解,主编全国医学院校临床课程、见习指导丛书一套。

相关链接

十大健康标准 自我检测一下

以下为世卫组织提出的十大健康标准,您不妨自测一下,看看有没有及格:

- 第一,有充沛的精力,能从从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张与疲劳。
- 第二,处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- 第三,善于休息,睡眠好。
- 第四,应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- 第五,能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 第六,体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。
- 第七,眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
- 第八,牙齿清洁,无龋齿,不疼痛;牙龈不出血现象。
- 第九,头发有光泽,无头屑。
- 第十,肌肉丰满,皮肤有弹性。

中国居民平衡膳食宝塔(2016)



A 合理饮食

合理饮食的前提是:一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。如果营养不够,那么身体就不能正常运转,出现各种毛病,比如:低血糖、营养不良。超出了合理的范围,吃多了,肥胖则容易找上门。

专家建议

- 1.饭吃七分饱。觉得还可以再吃半碗饭时离开餐桌;
- 2.少食多餐。助于吸收,利于减肥;
- 3.饭前喝汤。饭前喝汤容易让人有饱腹感,正餐就不会吃太多,喝汤有利于食物稀释和搅拌,促进消化、吸收;
- 4.戒烟限酒,少食槟榔;

“我们都知道,每日的食谱应包括奶类、肉类、蔬菜水果和谷薯等几大类,但有一部分人却不太清楚应该如何排序,哪些是主要,哪些分量要少一些,具体可以参考中国营养学会发布的《中国居民膳食指南》,对于食物的分量和比例,里面都有介绍。”詹向阳提醒道。

- 5.即使身体不感到饥渴,每天也要饮用4杯白开水;
- 6.食谱里添加杂粮和蔬菜;
- 7.控制盐的用量(少盐,但不是禁盐);
- 8.不喝久煮的火锅汤;
- 9.一早一晚两个苹果可以有效改善便秘;
- 10.尽量少喝碳酸饮料。

B 日常事项

“日常生活中,我们有许多需要注意的细节,长期坚持下来,对身体也会有好处。”詹向阳指出,好习惯的养成对身体健康具有重要意义。

专家建议

- 1.少吹空调,室内多通风;
- 2.热水泡脚可有效预防静脉曲张;
- 3.常去户外走动,接触大自然;

阳指出,好习惯的养成对身体健康具有重要意义。

- 4.饮用水水温以略高于体温为宜;
- 5.遇病不要硬扛,寻找医生的帮助;
- 6.每天至少刷两次牙。

C 学会睡觉

“很多人往往忽视了睡眠的重要性,很多身体问题都是因为睡眠紊乱或不足引起的。”詹向阳建议,处于成长发育期的青少年儿童(5—17岁),每天睡眠时长应为10个小时左右,少于8个小时,会精神不集中、运

专家建议

- 1.按时睡觉。睡觉的时间和起床的时间尽量要固定,每个成年人每天要睡足8个小时左右,最少7个小时,睡多了也不好,最多9个小时,平时中午的时候最好保证20—30分钟的睡眠时间。
- 2.睡前半个小时不看手机。不少人在睡觉前喜欢刷微博刷抖音刷朋友圈,但是有没有发现越刷越停不下来,以至于到了凌晨仍然不睡觉,对于这种情况的应对方法就是,请放下你的手机拿本书来看,大约半小时就会感觉到困意。

动量减少,严重影响学习效率;18岁以上成年人每天睡眠时长应为8小时左右,不应少于7小时,否则也会出现精力不集中、疲劳困顿,影响正常的工作和生活。

- 3.睡前放松。比如听音乐泡澡放松等,不要心情激动,情绪高涨,尽量让心情舒缓下来。
- 4.适量运动有助睡眠。白天的适量运动消耗体力则更容易加深夜间的睡眠深度,每天保证30分钟左右的运动,长久坚持就能发现皮肤肤色的改变。
- 5.睡前不吃食物。睡前吃东西,会造成肠胃消化,这样更不容易睡着,而肠胃未消化的部分则会在胃里面囤积,久而久之会造成“发胖”,喝牛奶和水也应提前半小时进行。

D 适量运动

詹向阳指出,慢跑和快步走几乎是人人适用的运动。可以预防动脉硬化,并对血压、胆固醇、体

专家建议

- 1.多享受早晨八九点的阳光;
- 2.精神极度疲倦时,不适宜以运动减压,休息更为重要;
- 3.可以尝试站着看电视;

重都有益处。最好一次3公里,30分钟以上,一个星期最少运动5次。

- 4.每天运动半小时,而非周末3小时;
- 5.运动后休息半小时后再入浴;
- 6.青少年儿童建议打篮球、跑步、跳绳,办公室一族建议打羽毛球、游泳、瑜伽,老年朋友建议经常散步。

E 心理健康

“擅于自我解压、保持心理平衡,是保证心理健康的重要方法。”詹向阳提醒,如遇心理压力、情绪低

专家建议

- 1.多和老人、小孩交流,能舒缓压力;
- 2.观察或逗玩宠物,比如猫、狗;
- 3.常去户外散心、旅行;
- 4.看一本正能量的书、听一首轻缓的音乐、走进

落、心理不平衡的情况,可以试着通过读书、听音乐、看电影、做运动等方式解压。

- 电影院;
- 5.深呼吸,闭眼,放空自己;
- 6.运动、呐喊,通过出汗的方式为自己的心灵放松。