



市中心医院教您如何“三减三健”保健康 (五)



近年来,与生活方式密切相关的慢性病已成为中国居民的主要死亡原因,高血压、高血糖、高血脂等慢性病已成为健康的头号公敌。因此,改变不良生活习惯就成为保护健康的关键要素。

为此,国家卫生健康委员会启动了“三减三健”专项行动。在此,滨州市中心医院推出《市中心医院教您如何“三减三健”保健康》系列图解,倡导健康生活方式,为广大市民带来健康福音。

“三减三健”之健康体重篇:

(一) 维持健康体重

各年龄段人群都应坚持天天活动,维持能量平衡,保持健康体重。体重过高或过低都会影响健康。



(二) 定期测量体重指数(BMI)

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m}^2\text{)}}$$



BMI指数	18.5	18.5<BMI<24	24<=BMI<28	BMI>=28
18岁及以上成年人	体重过低	体重正常	超重	肥胖

(三) 维持健康腰围

重视控制腰围,预防腹型肥胖,建议男性腰围不超过85厘米,女性不超过80厘米。



(四) 践行“健康一二一”理念

践行“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的“健康一二一”理念,通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。



(五) 食物多样规律饮食

能量摄入适量,建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食,切忌暴饮暴食。



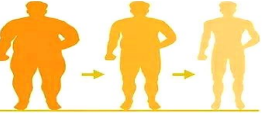
(六) 坚持中等强度身体活动



推荐每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动6000步;减少久坐时间,建议不超过一小时就起来动一动。

(七) 正确树立减重目标

超重肥胖者制定的减重目标不宜过高过快,减少脂肪类能量摄入,增加运动时间和强度,做好记录,以利于长期坚持。

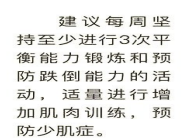


(八) 关注体重从儿童青少年开始



儿童应注意平衡膳食,减少静坐时间,增加体力活动和运动锻炼时间。儿童肥胖控制可通过饮食控制、行为修正和运动指导,饮食控制目的在于降低能量摄入,不宜过度节食。

(九) 老年人量力而行适宜运动



建议每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动,适量进行增加肌肉训练,预防少肌症。

(十) 将身体活动融入到日常生活中

上下班路上多步行、多骑车、少开车;工作时少乘电梯多走楼梯,时常做伸展运动,减少久坐;居家时间多做家务,多散步,减少看电视、手机和其它屏幕时间。运动要多样化,把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合。



“三减三健”之健康骨骼篇:

(一) 认识骨质疏松症

骨质疏松症是中老年人最常见的一种全身性骨病,疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现,骨质疏松症是可防可治的慢性病。



(二) 骨质疏松的危害

骨质疏松的严重并发症是骨折,通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。



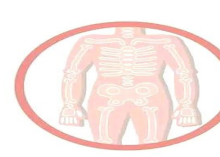
(三) 关注骨质疏松预防

各个年龄段都应注重骨质疏松的预防,绝经后的女性及中老年人是骨质疏松的高发人群。



(四) 骨量积累不容忽视

人体骨骼中的矿物质在30岁左右达到最高的峰值骨量,峰值骨量越高,到老年发生骨质疏松症的时间越推迟,症状与程度也越轻。



(五) 均衡饮食促进钙吸收

饮食习惯对钙的吸收密切相关,选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。



(六) 日照照射有助于钙吸收

充足的光照会促进维生素D的生成,建议每天至少20分钟日照时间,提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动形式。



(七) 坚持运动预防骨质疏松



体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用,负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。

(八) 预防跌倒提高老年人生活质量

关节的柔韧性和灵活性锻炼运动负荷小,能量消耗低,有助于老年人预防跌倒和外伤。



(九) 改变不良生活习惯

吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加骨质疏松风险,《中国居民膳食指南(2016)》提出以酒精量计算,成年男性和女性一天的最大饮酒酒精量建议不超过25克和15克,相当于下表的量,高危人群应在此基础上减少。

	15g酒精	25g酒精
啤酒	450ml	750ml
葡萄酒	150ml	250ml
38%酒精白酒	50ml	75ml

(十) 自我检测鉴别高危人群

以下问题可以帮助进行骨质疏松症高危情况的自我检测,任何一项回答为“是”者,则为高危人群,应当到骨质疏松专科门诊就诊,早诊断、早预防、早治疗。

- 您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼?
- 您连续3个月以上服用激素类药品吗?
- 您的身高是否比年轻时降低了三厘米?
- 您经常过度饮酒吗?(每天饮酒2次,或一周中只有1-2天不饮酒)
- 您每天吸烟超过20支吗?
- 您经常腹泻吗?(由于腹腔疾病或者肠炎而引起)
- 父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生骨折的情况?
- 女士回答:您是否在45岁之前就绝经了?
- 您是否曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)?
- 男士回答:您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状?

提示: 高龄、低体重女性尤其需要注意骨质疏松,医生常用“瘦小老太太”来形容这类高危人群。此外,缺乏运动、缺乏光照对年轻人来讲同样是骨质疏松的危险因素。



共产党好 百姓乐



讲文明树新风

中国文
化神
中国表
形象

遗失声明

联系电话:3186726 18654306492
滨城区太素餐饮中心丢失山东增值税普通发票2份,发票代码:3700162320,发票号码:13773092、13773093,声明作废。
滨城区太素餐饮中心丢失山东增值税普通发票1份,发票代码:

3700164320,发票号码:07512517,声明作废。
魏远航办理的山东鲁滨首饰有限公司幸福存折丢失,编号:0004616,特此声明。
李翠霞丢失滨州市中海市场管理运营有限公司2015年7月30日开具的押金收据1张,金额:壹仟元整,票号:No 0044395,声明作废。

注销公告

滨州市东进不锈钢磨具研发中心(统一社会信用代码:52371600MJE9963168)于2019年1月2日经理事会决议,拟向社会团体登记机关申请注销登记,清算小组由曲金博、赵芳荣、牛亨、马涛组成,

曲金博任组长。请债权人于本公告发布之日起45日内向本中心清算组申报债权。特此公告
联系人:牛亨
联系电话:18678338196
滨州市东进不锈钢磨具研发中心
2019年1月25日

寻找弃婴生父母公告



2017年2月2日在邹平市孙镇车郭村捡到一名男弃婴,身体状况健康,发育正常。请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与邹平市公安局孙镇派出所联系,联系电话:0543-2188293,联系地址:邹平市孙镇驻地。公告期限30日。
邹平市公安局孙镇派出所
2019年1月25日