

世界健康生活方式促进会联合总

会执行主席夏登杰教授指出,许多疾病的发生都与不健康的生活习惯和行为密切相关,如癌症、高血压、糖尿病、肥胖、心脑血管等慢性非传染性疾病的高发蔓延,都是生活方式病。改变不良生活习惯,积极倡导健康生活方式新理念,成为改善大众健康状况、降低医疗负担的当务之急。

近日,有专家总结了人们八大不健康生活方式,如果你也有的话,不妨从今天开始改正吧!

1、饮食好“色”爱“精”

【专家点评】南京市中西医结合医院营养科王东旭副主任中医师 一些食物的鲜艳色彩往往是添加了添加剂的结果,而这些添加剂吃多了显然对身体健康不利。精制食品往往营养也过于“精致”,很多维生素被浪费,所以一些粗加工的五谷杂粮还是要吃。

2、不爱吃早饭

【专家点评】王东旭 早餐占一天营养成分的比重较大。长期不吃早餐会导致免疫力下降,容易诱发多种疾病,对肠胃的损害尤其严重,所以早饭一定要吃,一般来说,起床后20-30分钟,再吃早餐最合适,因为此时人的食欲最为旺盛。

3、睡回笼觉

【专家点评】南京市中西医结合医院治未病中心徐大成副主任中医师 适当的睡眠可恢复体力、消除疲劳,但如果睡眠过多,不仅消除不了疲劳,反而会影响健康。连续15个小时以上的睡眠会导致生物钟紊乱,还可能让人难以入眠。实际上每天7小时睡眠时间足以让人精力充沛,睡眠时间过长,新陈代谢也因此变慢,免疫力容易下降。

4、熬夜吃夜宵

【专家点评】徐大成 中医认为,夜间应该是阳气下降阴气上升安静入睡的时段。夜里到凌晨不睡觉,会使人体内的阳气得不到正常的休整,容易诱发“心火”,而且熬夜容易耗伤阴精,如果再吃一些热量、盐量、脂肪含量偏高的夜宵对身体更为不利,在此,向大家推荐“百合枸杞绿豆汤”这款食疗方,有滋阴、降心火的功效,可以在中医师指导下制作服用。



不健康生活方式

您占几个?

5、不爱步行

【专家点评】南京体育学院运动健康科学系李靖副教授 随着代步工具的增多,越来越多的人步行的时间和频率也逐渐减少,随之而来的是体重、血压等指标的增加。步行是一种最简便、最经济的健身方法。清代名医曹廷栋在《老老恒言》中说:“坐久则络脉滞,步则舒筋而体健,从容展步,则精神足,力倍加爽健。”正确的走路姿势有助于降低走路时的不适感,同时有助于燃烧更多的脂肪和热量:行走时脊椎伸直,能为肺的充分扩展提供空间;保持头部与双眼平直,双肩放松,避免双肩向前拉,双臂自然摆动。

6、喝水较少

【专家点评】王东旭 不要感到口渴了才喝,当人感到口渴想要喝水的时候,体内失水已经达到2%了,这时身体的有些功能开始处于下降状态。早晨起床后空腹喝一杯水,可以降低血液黏度,增加循环血容量。睡觉前也可以喝一杯水,有利于预防夜间血液黏稠度增加。还可以在半夜起夜时再喝一杯水,可降低心脑血管意外的发生。

7、不勤洗手

【专家点评】南京市中西医结合医院口腔科周俊波主治医师 保持手部清洁卫生,不但可以降低腹泻等肠道传染病和肺炎等呼吸道传染病患病风险,同时也是个人卫生和社会文明的重要体现。洗手过程中还要保证不再接触被污染的东西,洗后不要直接关闭水龙头,应冲洗水龙头并用擦手纸巾包裹关闭,以免二次污染。

8、饭后不漱口

【专家点评】周俊波 早在2008年卫生部公告的《中国公民健康素养——基本知识及技能(试行)》中就将“饭后漱口”纳入了健康生活方式与行为。饭后漱口可以有效预防牙周炎、龋齿、上呼吸道感染、肺炎、支气管炎等疾病。特别在即将到来的秋季,气候干燥,各种病原体游离在空气中,人们很容易吸入口腔,经常漱口,可清洁口腔卫生,达到防病的目的。专家建议,每天除早晚刷牙外,还应间隔2小时漱一次口,特别是吃饭后一定要漱口。

杨璞 侯晓云

睡眠“八忌”

一忌进食 这将会增加肠胃负担,造成消化不良,有害身体,还会影响入睡。睡前如实在太饿,可少量进食,休息一会儿再睡。

二忌饮茶 茶中的咖啡碱能刺激中枢神经系统,引起兴奋,睡前饮过浓的茶会因之而难以入睡,饮用过多的茶会使夜间尿频,影响睡眠。

三忌情绪激动 睡前情感起伏会引起气血紊乱,导致失眠,还会对身体造成损害。所以睡前应力戒忧愁焦虑或情绪激动,特别是不宜大动肝火。

四忌过度娱乐 睡前如果进行过度娱乐活动,尤其是长时间紧张刺激的活动,会使人的神经持续兴奋,使人难以入睡。

五是忌多言谈 卧躺时过多说话易伤肺气,也会使人精神兴奋,影响入睡。

六是忌掩面 睡时用被捂住面部会使人呼吸困难,身体会因之而缺氧,对身体健康极为不利。

七是忌张口 睡觉闭口是保养元气的最好方法,如果张大嘴巴呼吸,吸入的冷空气和灰尘会伤及肺脏。

八是睡时忌吹风 人体在睡眠状态下对环境变化适应能力降低,易受风邪的侵袭。故在睡眠时要注意保暖,切不可让风直吹。

吴小毛

秋冬睡觉头朝西

在人类生命的过程中,大约1/3时间是在枕头上度过的。可以说,睡眠是健康的“终生伴侣”。历史上,注重养生的帝王公侯甚至百姓都很注重睡眠,其中很重要一个方面是讲究睡的方位。当您参观北京故宫时,不知是否注意到了帝后床榻摆放的方位都是东西方向,这是为什么呢?

从“天人相应”的整体观来看,睡觉方位对人的睡眠和健康也是有影响的。我国唐代著名医家孙思邈在《千金要方·道林养性》中说:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”就是说,睡眠的方位以春夏二季,头向东,脚朝西为宜。秋冬则头向西,脚朝东为宜。

从季节上来看,春夏属阳,秋冬属阴;从方位上讲,东方属阳,西方属阴。春夏之季阳气升发旺盛,秋冬则阳气收敛潜藏而阴气盛,故春夏之季头向东卧以顺应阳气,秋冬之季头向西卧以顺应阴气,符合中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则。当然,限于家居布局的影响,大家不一定非要拘泥于这些理论。

另外要注意,进入晚秋时分,晚上气温较低,睡觉时要注意保暖。睡前不要喝茶、少喝水,避免因频繁起夜而着凉。

周向前

别让懒觉伤到你

成年人正常的睡眠时间是7小时,适当的睡眠可恢复体力,消除疲劳,但如果睡眠过多,不仅消除不了疲劳,反而会影响健康。

破坏生物钟效应 人体激素的分泌是有规律性的,睡懒觉会扰乱人体内生物钟节律。结果白天激素上不去,夜间激素水平降不下,让人饱尝夜间睡不着,白天心情不悦、打哈欠等疲惫不堪的滋味。

妨碍神经系统正常功能 睡懒觉的人睡眠中枢长期处于兴奋状态,时间久了便会疲劳,而其他中

枢由于受到抑制的时间太长,恢复活动的功能就会相应变慢,因而感到昏昏沉沉,无精打采。

影响胃肠功能 睡懒觉的人该吃早餐时还在床上,而胃已开始分泌消化液,准备接纳和消化新的食物。由于不按时进餐,胃肠经常发生饥饿性蠕动,久之易得胃炎、溃疡病。

肌张力低下 一夜休息后,早晨肌肉和骨关节变得较为松缓。如醒后起床做些活动,可以增强肌张力,通过活动,肌肉的血液供应增

加,使肌组织处于活动的修复状态。同时排出夜间堆积在肌肉中的代谢物。这样有利于肌纤维增粗、变韧。睡懒觉的人,因肌组织错过了活动的良机,起床后时常会有腿软,腰骶不适,肢体无力的感觉。

对呼吸的“毒害” 早晨卧室的空气最浑浊,即使虚掩窗户,也有23%的空气未能流通。不洁的空气中含有大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒,它们都会影响呼吸道的抗病能力,因而那些闭门贪睡的人经常会患感冒、咳嗽、咽炎等。高浓度的二氧化碳又可导致记忆力、听力下降。

胡安仁

