

美好生活从健康生活方式开始

□策划 姬国庆 记者 陈曙光

9月是全民健康生活方式宣传月,今年的活动主题是:食要三减,减掉不良生活方式;体要三健,健出美好生活向往。良好的健康生活方式包括健康饮食、适量运动、不抽烟、不酗酒、保持心理平衡、充足的睡眠、讲究日常卫生等。健康是人类最大的财富,让我们的美好生活从健康生活方式开始吧。



我市开展全民健康生活方式宣传活动

慢性病可防可控

为了帮居民制订健康计划,争做自己健康的第一责任人,近年来,市疾控中心组织医务人员积极开展义诊咨询进公园、社区、老年人活动中心等活动,组织专家团队针对老年人群开展健康讲座,普及健康知识,解答市民疑问,同时设立义诊咨询台,免费为市民测量血压和血糖,有针对性开出涵盖膳食餐单、作息调整在内的“健康诊断书”。

越来越多的研究表明,健康的生活方式是疾病防控最有效、最经济的手段和措施。为此,市疾控中心慢病科科长栾旭波向公众传授体质指数(BMI)转盘的正确使用方法,普及体重与健康之间的关系,揭示超重肥胖对慢性病的潜在威胁。栾旭波说:“慢性病可防可控,大家要从健康生活方式做起,合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心态平衡是健康的四大基石。”针对当前存在的一些不良健康现象,他也提出了一些具体建议,并鼓励大家自己动手烹饪,选择健康的食材和烹饪方式。并倡导大家每日适量运动,无论是散步、慢跑还是游泳等,都能有效增强体质。

市疾控中心慢病科主管医师席瑾多年来一直坚持“送健康下乡”,她用通俗易懂的语言和生动有趣的实例,为基层群众普及健康知识,提高自我保健意识。面对日益普遍的“三高”问题,她总是耐心细致地讲解其成因、危害及预防措施。

“预防‘三高’的关键在于‘管住嘴,迈开腿’。在饮食上,提倡低盐、低脂、低糖的饮食原则,希望大家多摄入新鲜蔬菜、水果和全谷物,减少加工食品和高热量食物的摄入。”席瑾还建议大家要规律作息,保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

先掌控身体再掌控生活

30多岁的刘先生是一家公司的骨干,平时工作繁忙,经常加班加点,而且外出应酬比较多。一次工作结束后,刘先生起身准备下班时感到一阵眩晕,几乎站立不稳,差点晕倒。他以为是太劳累了,稍作歇息后便开车回了家。但回家后眩晕的症状并未得到好转,家人便把他送往医院就诊,后被医生诊断为脑出血,而且还患有“三高”,身体的各项指标也都不太好。

自那次生病后,刘先生对自己的身体有了新的认识,他不再觉得年轻就可

以恣意妄为地不爱惜生命。在医生的建议下,他一改往日的作息,尽量按时休息、合理饮食,每周尽可能抽出时间锻炼身体,并在微信朋友圈打卡规律健身的内容。经过一两年的调整,刘先生的血糖、血压、血脂都降到了正常。

其实,与刘先生相似的年轻人不在少数,一些中老年人常患的疾病也逐渐年轻化。刘先生说,他生病住院期间,同病房的一个小伙子才20出头,因为长期生活作息不规律,饮食高脂高糖,暴食暴饮,空腹血糖值高达20多mmol/L,导致

生活质量严重下降。

“以前总觉得年轻,有资本挥霍身体,对自己的健康从来没有当回事儿。”刘先生说,其实之前体检时也发现身体的各项指标有问题,但一直没有重视,才导致后来愈发严重,直到那次住院才意识到事情的严重性。

一朝被蛇咬,十年怕井绳。后来,刘先生总以自己为例,给身边的亲朋好友普及健康知识,并劝说大家在生活中一定要养成良好的生活习惯。他说,只有掌控住身体,才能掌控自己的生活。

消瘦,看着病怏怏的没有精气神儿。他老伴40多岁时就患有高血压,常年不离药。退休后,他们决定重启人生,为自己的健康重活一次。

刚退休那会儿,夫妻俩每天散步,后来发现走路多了膝盖疼。再后来二人就加入了打太极拳的队伍,这一打就坚持了十多年,而且越打越好,还代表市里去参加过比赛呢。

因为合适的锻炼,加之健康的膳食及平和的心态,他们的身体也越来越好起来。闲暇之余,徐老先生就和老伙计

们下下棋、练练书法,每天都过得充实愉悦。他感慨地说:“年轻时拼事业,都没有真正享受过生活,我的人生从退休后才开始走向正轨,健康是人生最大的财富,给多少名利都不换。”

让体育走进生活,让体育锻炼人人可为、人人爱为。丁女士患颈椎病多年,她通过跳广场舞,使颈椎病得到了好转。她说,体育锻炼给自己带来了意想不到的效果,现在她每晚都到牧野广场打卡跳广场舞,并用手机直播,在健身的同时也收获了一群志同道合的朋友。

健康是人生最大的财富

每天清晨,高新区的徐老先生和老伴儿都会去家门口打太极拳。10多年来,只要不是特殊天气,夫妻俩雷打不动坚持锻炼。

夫妻二人虽已年近8旬,但看起来也只有60多岁的样子。徐老先生说,他和老伴儿的养生之道就是活得简单点。生活中,他们吃的简单,作息规律,心态平和,一切从简。

徐老先生年轻时是一家国营企业的销售经理,经常全国各地跑业务,吃饭也是饥一顿饱一顿,导致肠胃不好,人也很

我市全面开展全民健康生活方式宣传

从古至今,健康都是人们谈论的永久话题,并被视为人生的第一需要。为积极响应国家《健康中国行动(2019—2030年)》《全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》《“体重管理年”活动实施方案》等有关要求,市卫生健康委在全市推进实施以“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为主题、以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动的宣传月活动,市疾控中心围绕活动主题联合有关医疗机构、社区卫生服务中心(乡镇卫生院)传播和普及健康生活方式知识,在全市范围内开展全民健康生活方式宣传月系列活动,营造全民参与、人人受益的良好

社会氛围。

同时,我市还积极开展健康科普进企业、社区、学校、机关等活动。通过悬挂横幅、摆放展板、设立咨询台、发放宣传资料和宣传品、有奖竞答等多种形式向市民广泛宣传“三减三健”核心知识,围绕“每人每日盐不过5克”“每人每天摄入烹调油不超过25克”“添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下”和“口腔健康,全身健康”、推广“一秤一尺一日历”、做到“三知一管”、“强肌健骨,运动为主”等开展健康科普宣传。

另外,我市还发挥广播、电视、报纸等传统媒体和微博、微信等新媒体平台

宣传倡导作用,创新宣传形式,多方式推送健康知识,增强宣传效果,提高公众知晓率。并积极发挥健康生活方式指导员示范作用,联合社会体育指导员、营养指导员、家庭指导员等志愿队伍,共同推动“三减三健”和体重管理科普宣教开展“五进”活动,扩大健康知识普及范围,提高科普宣传效果。

许多群众在参与活动后表示,将积极调整自己的饮食习惯和生活方式,减少盐、油、糖的摄入量,增加运动量,保持健康体重和口腔健康。这些积极的变化为预防慢性病、提高生活质量奠定了坚实基础。

