

9月全民健康生活方式宣传月

聚焦“三减三健” 专家教你守护健康

□策划 杨维捷 记者 李蕊

每年的9月是全民健康生活方式宣传月。为贯彻落实《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》《健康体重管理行动》等有关要求,进一步推进以“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,传播健康理念,普及科学知识,营造良好社会支持性环境,国家卫生健康委办公厅定于9月在全国范围内组织开展全民健康生活方式宣传月活动。此次活动的主题为“培养健康生活方式,筑牢家庭健康基石”,内容涉及家庭体重管理、减盐控盐、口腔健康、骨骼健康等方面。那么如何做到健康生活?记者走访了相关人士,请他们分别从上述4个方面给予指导。

家庭体重管理: 筑牢家庭健康基石

体重管理不仅仅是个人问题,更是影响到整个家庭的健康,是家庭健康的基石,直接影响每一位成员的生活质量和身体健康,因此进行家庭体重管理是维护全家健康的关键环节。“体重管理并不等同于减肥,而是在于通过科学方式将体重维持在适宜范围。”健康管理师肖睿说,体重过轻会导致营养不良,但是肥胖、超重是许多慢性病的诱因,因此,实施家庭体重管理,是从根源上守护全家健康的关键举措。

那么如何做好家庭体重管理呢?肖睿说,家庭体重管理要做到“三知一管”(即知晓健康体重标准、知晓自身体重变化、知晓体重管理方法,科学管理自身体重)。

知晓健康体重标准:建议以体质指数(BMI)为参考,BMI<18.5为偏瘦,18.5—22.9(亚洲标准)或18.5—

24.9(国际标准)为正常,23—24.9(亚洲标准)或25—29.9为超重,BMI≥30为肥胖,而获取BMI值的计算公式为 $BMI = \text{体重(kg)} / [\text{身高(m)}]^2$ 。其中要重点关注体脂率和腰围变化。

知晓自身体重变化:家庭配备“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历),倡导家庭成员养成定期称体重、测腰围等行为习惯,加强相互提示,降低家庭聚集性肥胖风险。

知晓体重管理方法:家庭成员要主动学习健康知识,提升家庭健康素养,培养健康生活方式。

科学管理体重:优化家庭饮食结构,增加蔬果比例,保证每餐蔬菜占餐盘一半,选择优质蛋白质,鱼、禽、豆制品优先于红肉,用全谷物替代精制碳水,糙米、全麦面包代替白米白面,控制烹调用油,每日每人25克—30克为宜;创造积极运动氛围,每



春夏社区卫生服务站为居民义诊

周安排3次—5次家庭活动,晚餐后共同散步30分钟,周末户外骑行或登山,家庭舞蹈或健身游戏,分担家务劳动也能增加活动量;改善进食环境与习惯,固定就餐区域,避免边看电视边进食,放慢进食速度,每口咀嚼20次—30次,使用较小餐盘控制分量,保证充足睡眠,减少因疲劳导致的过量进食;建立支持性家庭氛围,家庭成员之间相互鼓励支持,培养符合自身和家庭特点的健康生活方式。

肖睿表示,家庭体重管理是一场马拉松,需要耐心与坚持,通过科学方法全家共同努力,不仅能达到健康体重,更能培养受益终生的健康习惯,构建充满活力的家庭生活。

骨骼健康: 贯穿一生

骨骼是人体的重要器官,骨骼健康贯穿人的一生,保持骨骼健康对于维护全生命周期的健康至关重要。其实不同年龄阶段的人,其骨骼健康要求也不同。比如,儿童和青少年是骨骼的发育和成长关键时期,此阶段需要保证充足的睡眠、营养,积极进行体育锻炼,有助于青少年长高;成年人的骨骼生长发育达到高峰期,骨形成与骨吸收达到正平衡,平时通过阳光、运动等保持,减少老年后得骨质疏松的发生;老年人是最需要特别关注骨骼健康问题的人群,随着年龄增长,骨吸收大于骨形成,骨量负平衡,骨密度减少,骨折风险增加,易得骨质疏松。还有女性也要特别关注骨骼健康,尤其女性绝经后迅速出现骨量丢失就会骨质疏松。

那么如何做到骨骼健康呢?从事体能训练多年的周强说,首先,营养是骨骼健康的关键因素之一。钙是建造骨骼的必需矿物质,需要从牛奶、菠菜、芝麻酱、豆制品等食物中获取。维生素D对于骨骼健康非常重要,可以帮助人体吸收和利用钙,充足的光照会促进维生素D的生成,建议每天最好有30分钟的晒太阳时间。维生素K和钾也非常重要,维生素K负责将钙吸收到骨骼中,钾可以中和人体中的酸,降低骨质疏松的风险。

其次,适度的锻炼有助于增加骨密度、强化肌肉和韧带,有氧运动、力量训练和柔韧性练习都对骨骼健康非常有益。

最后,保持正确的姿势有助于减轻骨骼和关节的压力,减少慢性疼痛的风险。特别是坐立或行走时,应尽量保持挺胸、收腹、放松肩膀的姿势。而保持适当的体重对于减轻骨骼负荷和关节压力非常重要。

减盐控盐: 人人行动 全民控盐

“我刚网购了一个2克的控盐勺。”9月15日,市民刘女士一边拆快递一边说,她家有高血压家族史,因此要控盐,她新家的调料盒套装配备的盐勺,她觉得有些大,所以特意网购了一个单独的小剂量控盐勺,而且为了健康,她还将普通食盐更换为低钠盐,在购买生抽、蚝油等调料时也尽量选择含钠量低的品种,主打一个低盐饮食。

自2019年起,每年9月15日所在的第三周被确定为“9·15”中国减盐周,今年是第7个“9·15”中国减盐周,有关部门制作了主题宣传海报,呼吁大家在购买食品时正确认读营养标签、科学选购低盐产品,推广家庭控盐技巧与适宜工具,培养家庭低盐饮食

习惯,倡导“人人行动 全民控盐”。

为什么要提倡减盐呢?当日,正在小区内科普健教知识的红旗区春夏社区卫生服务站站长张春林说,人体的正常生理活动离不开钠,但其生理需要量一般不超过500mg/d(相当于1.3g食盐),过多的钠或食盐摄入会诱发高血压、心脑血管病等慢性疾病。减盐是减少慢性非传染性疾病(NCD)负担最有成效的干预措施之一。我国在《“健康中国2030”规划纲要》中提出了“到2030年人均食盐摄入量降低20%的目标”,《健康中国行动(2019—2030年)》中也明确要求成人食盐摄入量不高于5克/天。2岁—3岁幼儿摄入不超过2克,4岁—6岁幼儿摄入不超过3克,7岁—10岁

儿童摄入不超过4克。长期高盐饮食,可引发高血压、心脏病、胃癌、糖尿病等。

那么如何减少饮食中的盐呢?张春林说,巧用限盐工具,烹调菜肴时,使用限盐勺、盐罐等工具,控制每天食盐摄入量。少放高盐调味品,炒菜少放酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品,利用天然食物本身浓郁的风味提味增香,如葱、姜、蒜、花椒、香菇等。选用低钠盐、碘盐等含钠相对较低的调味品,满足对咸味要求的同时,还可以减少钠的摄入。出锅前放盐,多选新鲜食材,阅读营养标签,钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目,购买时应注意食品钠的含量。

西时要坚持双侧咀嚼。

此外,要想口腔健康还需要注意一些细节。比如,使用牙线清洁牙齿缝隙;为适龄儿童进行窝沟封闭,因为窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法;积极诊治错颌畸形,因为错颌畸形会增加龋病、牙龈炎等口腔疾病患病的风险,影响咀嚼、发音和美观;运动时做好牙齿防护,防止外伤。

口腔健康: 吃嘛嘛香

俗话说:“牙疼不是病,疼起来要人命。”可见口腔健康与全身健康相互影响、相互促进,忽视了口腔健康,口腔“小病”也可能引起全身性“大病”。常见的口腔疾病有牙龈炎、根尖炎、蛀牙、牙周病及口腔溃疡等。

那么如何预防口腔疾病?在牙科工作10余年的李亚萍说,除了早晚刷牙,每次不少于2分钟外,还要养成良

好的生活习惯。比如,牙刷尽量选择软毛,三个月更换一次,尽量使用含氟牙膏,采用“水平颤动拂刷法”的刷牙方法,将刷毛末端指向牙根方向,与牙面呈45度角,放在牙与牙龈交界处,短距离水平颤动5次,然后转动牙刷柄,沿牙齿长出的方向拂刷牙面,保证每个牙面都刷到。要定期洗牙,少吃含糖食品,少喝碳酸饮料。另外,吃东