

亚健康状态是指身体处于健康和疾病之间的一种状态，如今许多上班族戴着“亚健康”这顶现代魔帽，明明觉得身体不舒服，浑身很虚弱，但是去医院却检查不出问题。

据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占5%，患病的也只占20%，而75%的人处于亚健康状态。长期处于亚健康的状态会严重影响人们的身体健康，如果不加以调理治疗，长久下去就会导致生理及心理疾病。到底应该如何摆脱“亚健康”？记者特意邀请首都医科大学附属北京康复医院劳模健康管理中心主治医师张峰，来给大家支支招儿。



# 你的身体“亚健康”吗？ 摆脱“亚健康” 从改变生活习惯开始

□本报记者 陈曦

记者：亚健康人群该怎样进行饮食调理，比如什么样的人适合吃什么？饮食上有哪些注意事项？

张峰：选用食疗是调整“亚健康状态”的最佳方法。因为许多天然食物营养丰富、无毒副作用，长期服食，可达益气、养血、扶正、健脑、强身、抗衰老的目的，特别是对中医认为的各种虚损症的调养更具有实用价值。

“药以祛之，食以随之”的方法是中医调和阴阳、补偏救弊、促进阴阳平衡的治疗手段之一，应注意“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的配膳原则，还应做到酸、苦、甘、辛、咸的“五味调和”，不能偏食偏嗜，这种使人体趋于健康的饮食结构具有科学性，也是人们常说的“药补不如食补”的道理所在。

饮食方面仍需辨证施治、因人而异，比如：肺气虚状态有气短、多汗、易感冒等表现者，可长期食用百合、蜂蜜、白木耳、红枣、桔、杏仁等食物；脾阳虚状态有便秘、腹胀、肠鸣、嗳气等表现者，长期食用山药、莲子、百合、山楂、薏仁米、饴糖；肾阳虚状态有腰疼膝软、畏寒肢冷、头晕耳鸣、发须早白、性衰退等表现者，可长期食用羊肉、芝麻、胡桃、豆类及豆制品、坚果类食物。具体的食疗方案也应咨询中医师，结合自身体质进行科学的饮食调理。

记者：请您介绍亚健康状态的心理调节，包含哪些具体内容？有没有自我调理的方法？

张峰：心理问题是诱发亚健康健康问题的重要因素，心理调节对于处理亚健康问题非常重要。亚健康中的心理问题主要表现在精神疲劳、注意力分散、遇事紧张、烦躁、抑郁等等。其主要原



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
劳模健康管理中心  
主治医师 张峰

因是人们面对日趋激烈的社会竞争，社会适应能力欠缺，人际关系不和谐，从而诱发情绪紧张，持续一段时间后，导致心理问题出现。

对于亚健康人群，心理调节的核心内容就是善待压力，因为心理应激的最终表现形式为压力。善待压力，人们至少要在生活中做到如下几个方面：1、承认压力存在的客观性。只有承认了压力存在的客观必然，才能做好抗压的心理准备。2、提高承受压力（抗压）的能力。首先要有意识地培养自己具备良好的性格，保持情绪的稳定性，当压力到来时，就不会有大起大落的应激反应；其次要有一个坚定的意志品质，坦荡胸怀、豁达心境；再者要不断领悟自然与人的客观规律，努力去认识这些规律不可改变；最后要善于处理人际关系。

还可从以下几方面进行积极的自我尝试：1、积极地认识自我、悦纳自我。2、学会调节情绪，维护心理平衡。3、通过积极的学习和工作，不断提高自我修养和精神境界。4、加强身体保健，改善生理机能。

记者：现在很多人都很注重运动，比如经常参与跑步、马拉松、瑜伽、爬山等，这些是不是能调理亚健康状态？还有什么需要注意？

张峰：自从有了量化后的体质测定标准，我们评价体质状况、诊断亚健康状态就有了依据。尽早调整亚健康状况，仅仅依靠饮食、心理调节等途径显然是不够的，应该进行体质测定，由此了解自身的体质状态，有针对性地进行体育锻炼。这比传统的其它方法效果更佳，调节作用也更加明显。

科学合理的运动正是许多亚健康人群调整状态、恢复疲劳、振作精神、走出亚健康状态的关键。运动处方是体质测定后根据每个人的不同情况开出的，诸如年龄、性别、体质状态、心理特点、志趣爱好、体力状况、健康水平等作出的具体要求，处方上仔细规定了相应的运动项目与方法、运动强度、运动时间和运动频率以及注意事项，这也有点像医生给病人的药方一样具体明确，便于健身者的自我操作。

一般来说，每周至少进行5次有氧运动，如：跑步、游泳、爬山等，每次至少40分钟，可以改善心肺耐力水平，并能够控制体重，改善血压、血糖、血脂等指标；每周两次抗阻运动，可以增加肌肉含量，保护关节功能，缓解躯体慢性疼痛症状。但需要注意的是，运动需量力而行、循序渐进，不能急于求成，一定要重视身体的反应，防止出现过度疲劳及运动损伤。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 健康贴士

夏天都过半了，依然胖胖的你不是在减肥路上遇到挫折了呢？控制饮食、坚持运动，想尽一切办法却毫无效果。其实是这5个生活细节阻碍了你减肥的路。

# 5个让你“瘦不下来”的生活细节

### 餐盘过大

研究表明，人往往会吃掉餐盘内92%的食物，如果你的餐盘可以容纳很多食物，那么不知不觉你就会吃个精光。使用小的餐盘可以让你吃下合理的分量。

### 碳水化合物的摄入有问题

市面上很多食物中都含有淀粉，比如面包、蛋糕、甜点。很多时候特别想吃，不自觉地就买了很多这样的零食。良好的碳水化合物如蔬菜、水果、豆制品、全麦类食物，在选择零食时也尽量选择此类食物。

### 进食速度太快

进食速度太快会使你的大脑没时间反映出“我吃饱了”的信号，就会一直感受饥饿。优雅的进食，品尝食物的滋味，每一口

至少咀嚼20下，慢慢就会发现没那么饥饿了，摄取食物的分量也变少了。

### 饮食习惯

一样的食材换一种烹饪方式会产生不同的营养价值。就算你和其他人吃的相同，但营养吸收有所差别，血糖水平也会有很大的差异。所以别人的减肥方式并不适合你，如果你想减重，建议跟健身教练沟通，让他根据你的身体做出合理的营养搭配。

### 睡觉时间影响减肥效果

不固定时间睡眠的人腰围比较宽，BMI也要高于每天固定时间入睡和起床的人。好的睡眠习惯，安静的睡眠环境，高品质的睡眠，不但会让你减重，还会改变气色，何乐而不为。

(艾力)



## 丰台工商分局

# 积极配合做好市级环境保护督察组督查工作

近日，丰台工商分局按照区委政府的统一部署和安排，落实《丰台区关于配合做好市级环境保护督察组开展督察工作的方案》（京丰办发〔2017〕24号）的具体要求，严格落实环境保护职责分工和工作要求，建立健全区域环境保护工作筹划部署，全力深化区域环境治理，维护公平竞争的市场秩序。同时，按照市级环境保护督察（以下简称督察组）的要求，抽调分局执法人员，专职配合做好抽查企业现场督查工作。分局执法人员与区环保局、督察组成员组成三个联合检查小组，对被督查组抽选的餐饮、汽车维修、家具加工等重点行业，进行现场检查。联合检查小组的检查内容包括：

一是对经营户的营业执照、环境评测手续等资质进行了检查，看其是否存在超范围经营、异地经营、未取得环境评测报告等违法行为；二是进入餐饮商户

后厨操作间和楼顶排烟口，对餐饮经营户的后厨设备，排风净化设备等进行检查，看其是否按照相关要求安装排烟设备和油烟净化器；三是对汽车维修商户，查看其是否有相应污水处理设施，是否按照相关要求停止钣金喷漆作业。针对检查过程中发现的问题，工商、环境执法人员按照各部门职责，分别对违法商户进行了处理。

渠忠涛

