



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
劳模健康管理中心主任主治医师
关锐



【全民健康生活方式行动日】

送您一份
健康生活作息指南

□本报记者 陈曦

一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。而健康与否，很多时候决定权掌握在自己手里，藏在了你一天24小时的作息里。今年的9月1日是我国第15个“全民健康生活方式行动日”，首都医科大学附属北京康复医院劳模健康管理中心主任主治医师关锐，为大家推荐了一份健康生活作息指南。

7:00-8:00

吃个早餐

早餐不仅提供晨起后的能量需求，它也是一日三餐安排的起始，在调控剩余两餐摄入量中起到十分重要的作用。早餐唤醒了身体，开启了身体高效的新陈代谢，把能量最先供给到大脑，以便让我们有清晰的思路和判断力进行一天的工作、学习。不吃早餐，不仅会营养失衡、引起胃肠疾病，还会出现身体不适、容易衰老、精神无法集中等各种问题。

早餐所供给的热量占全天的30%，这个主要是靠主食来供给的。缺乏碳水化合物主食，可能造成养分不良。我们可以进食一些谷类食品，在吸收后能很快分解成葡萄糖，纠正睡眠后的低血糖现象。但谷类食品消化快，2-3小时之后就会有饥饿感，因此，还要适量摄入一些富含蛋白质和脂肪的食品，如鸡蛋、肉松、豆制品等。此外，蔬菜也是早餐中必不可少的一部分，可以搭配一些黄瓜、生菜、西红柿等简单易做的蔬菜，为身体提供维生素和膳食纤维。

11:00

起身活动 避免久坐

久坐的定义虽然没有一个严格的标准，但是正常来说，单次坐的时间超过90分钟，就算是久坐了。然而，生活中多数人工作时都是长时间坐着，有的人甚至从上班开始一直坐到吃中午饭，这样对身体伤害非常大。

体力活动的减少，会带来许

多负面影响，最直接的就是体重增加，导致超重和肥胖。近年来的研究发现，久坐是独立于运动的一个危险因素，即使你每天都认真锻炼，也无法抵消久坐带来的健康损害。所以在每工作1个小时后，就要起身走动走动，尽量减少自己久坐的时间。

12点左右

进食午餐

在经过一上午的消耗后，早餐提供的营养和能量已基本消耗殆尽，午餐能帮你继续维持身体代谢水平、缓解疲劳状态，并提高下午的工作效率。另外，中午消化系统正处于活跃状态，此时，人体的吸收率也会达到一天中的峰值，而午餐摄入的营养，就更易被人体吸收和利用。

午餐选择上，一要注意安全卫生，二要把握营养均衡，最后考虑色香味。一顿满分午餐应包含：粮食类、禽肉鱼蛋奶类、蔬菜类（一半是深色蔬菜）。不同人群在午餐安排上应各有侧重。

13:00

午睡20-30分钟

午睡作为夜间睡眠的一种补充，不仅可以补充精力，还可以缓解疲劳。2017年一项发表在《世界睡眠医学杂志》上的研究指出，午睡可以明显改善疲倦、反应速度和警觉性，此外，午睡还有改善情绪，巩固记忆的作用。

每天午睡20-30分钟，可以很好地恢复身体和精神的疲劳，还能有效预防阿尔茨海默症、心

脏病、糖尿病等慢性病。但是如果午睡超过30分钟，恢复大脑机能的效果就会逐渐变差，超过1小时甚至还有可能对健康造成不利影响。另外，午睡的时候要注意不能饭后立即趴下睡觉，最好是在饭后20分钟，让胃进行消化后再入睡。

15:00

喝够水 别憋尿

不爱喝水、经常憋尿都与膀胱癌的发生息息相关。因为饮水量的多少直接影响膀胱内尿液的浓度。饮水量少者排尿间隔时间必然延长，这就给细菌在膀胱内的繁殖创造了有利条件。

一般而言，每天需要补充2000毫升左右的水分。因此，扣除三餐中由食物摄取的1000-1200毫升水分，我们每天只要再喝1500毫升水，也就足够了。总原则是：一天不能少于1500毫升，但也不要超过3000毫升。痛风、肾结石患者等需要多补充水分的人，应遵照医生的建议。一般情况下喝水最好分散在一天中的各个时间段，不渴也要少喝点，少量多次，如果有尿意就及时去厕所，避免因憋尿导致泌尿系统损伤。

17:00-19:00

适当安排体育运动

黄昏，特别是太阳落山时，人体运动能力达到最高峰，肌肉和关节更加灵活，心跳频率和血压也最稳定。傍晚锻炼的效果更佳，适合进行力量训练，并且运

否落实到位，主动提醒，严格落实。

二是互相协助，齐力推进创卫 由于鼠蟑蚊蝇具有环境特性，相邻商户团结起来，共同制定防治措施，共创干净卫生的经营环境。商户之间不定期交流灭蝇灯、防蝇帘、防鼠蟑等措施经验心得，互相帮助，共同提高，扎实做好创卫工作不反

动时的受伤几率也会小很多。

提示，睡前3-4小时运动强度不宜过大，以免神经系统过度兴奋易导致失眠。

19:00

进食晚餐

随着生活节奏的加快，许多人因忙于工作、应酬，回家吃饭的次数慢慢减少。其实，和家人一起吃饭有不少健康好处。饭店里的菜品，为了好吃，往往油、盐、糖等调味料放的特别多，平均而言，饭店饭菜的热量比家常饭菜高60%。而高油、高糖、高盐的食物虽然满足了味蕾，却也为身体健康埋下了隐患。回家吃饭还可以享受与家人在一起的时光，不仅可以促进亲密关系，还可以让你保持愉悦的心情。

21:30

和家人聊聊天

多抽空和家人聊天，亲密、和谐的家庭关系，不但可以使人降低患心脏病的机会，还可以增强抵抗力。即使社交生活丰富多彩，但也不能因此而忽视了家人的存在。在睡觉前，可以放下手机和家人坐在一起聊聊天，彼此倾诉压力，互相劝慰，可以交流一些生活中或工作中遇到的开心或者不开心的事儿，既可以缓解压力，调整自己的情绪，保持心情舒畅，还可以增进家人间的感情。

22:00-23:00

放下手机睡觉

熬夜，除造成免疫系统抗病能力降低之外，还会增加人群罹患心脏病、呼吸系统疾病、糖尿病、乳腺癌、抑郁、中风等病的风险。中医认为，23点正是胆经运行最旺盛的时间，如果超过23点还不休息，就算是熬夜了。长期如此必然会导致肝胆火旺，损伤津液。

对于正常成年人，每天最佳睡眠时间需要保证6-8小时为宜，深睡眠时相尽量大于4个小时，深睡眠尽量在凌晨2-3时度过，因此在晚间22:00-23:00睡觉，能够保证在凌晨2-3点之内处于人体的深睡眠时相。在深睡眠时相中大脑皮层能够得到最佳的恢复并充分进行神经功能的调节。如果超过这个时间睡觉，即便睡觉时间大于6-8小时，但因深睡眠时相不足对身体也有一定的不利影响。

最后需要提醒大家的是，一天24小时，我们建议的时间并不用做到一分不差、准时准点，根据自己的时间与习惯，在常规合理的时间范围内即可。



健康在线

协办
首都医科大学附属
北京康复医院

绿灯

4类人吃水果要挑着吃



易腹泻的人：带有细小籽的（如猕猴桃、火龙果、桑葚、柿子、草莓）少吃；胃酸过多的人：有机酸含量高的（如李子、杨梅、山楂、柠檬）少吃；减肥人群：热量较高的（如椰子、牛油果、榴莲）要限量；糖尿病患者：升糖指数高的（如菠萝、芒果、西瓜、芭蕉、香蕉、猕猴桃）少吃。

常吃豆腐改善更年期症状



豆腐中富含的大豆异黄酮与人体雌激素结构类似，可减少更年期反应。研究发现，在低脂、植物性饮食中添加半杯豆腐等豆制品，可以减少84%的更年期中度至重度潮热反应风险。此外，大豆异黄酮有助于防止骨质流失，增加骨密度，使骨骼更强壮。豆腐中含有促进骨骼生长的钙和维生素D，也有助于骨骼健康。

红灯

眼干别选高含水量隐形眼镜



理论上，同样材质的隐形眼镜，含水量越高，透氧率就越好，镜片越柔软，但并不意味含水量越高越好。含水量高的镜片，需要吸收眼睛里的泪液来保持镜片的湿度，如果是本身眼泪分泌不足的患者，如干眼症，或者长时间面对电脑的人群，选择含水量高的镜片反而会导致眼睛更干。

晨起一杯淡盐水并不科学



不少人早上空腹喝一杯淡盐水，认为这样有助于消除便秘。事实上，淡盐水不通便也不排毒。早晨刚起床时人体血液处于浓缩状态，摄入淡盐水可能会进一步提高血液浓度，导致不适。另外，现代人盐摄入量本来就过多，在身体不缺盐的情况下再喝淡盐水，反而让人觉得口干舌燥。

丰台区市场监管局

“三户联合”开展疫情防控和创卫双重检查

·广告·

目前疫情形势复杂，同时丰台区创卫工作验收在即，为进一步筑牢疫情防控战线，确保蚊蝇防治创卫工作顺利验收，营造辖区安全、干净、规范的市场环境，丰台区市场监管局创新互助自管模式，探索采用“三户联合”方式推进工作迅速开展，提升工作质效。

“三户联合”方式就是按照

街面相邻相近原则，以相邻的三家商户为一个单元进行编组，组内成员互帮、互助、互督，共同推进防控和创卫工作开展。**一是互相监督，共建疫情防控防线** 落实疫情防控要求，切实做好扫码测温、佩戴口罩、一米线、通风消毒等防疫措施，毫不松懈抓好落实，同时积极接种新冠疫苗，互相监督措施是

弹。

三是互相学习，保障食品安全

针对街面商户大部分是食品经营单位，由属地市场所牵头，组织商户向防控措施和创卫工作较好的单位观摩学习，尤其是后厨管理、过期食品等重点问题进行指导学习，共同保障食品安全。

(宋楠)