

健康日历

【世界保健日】



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治医师 关锐

饮食篇：坚持谷类为主的膳食模式

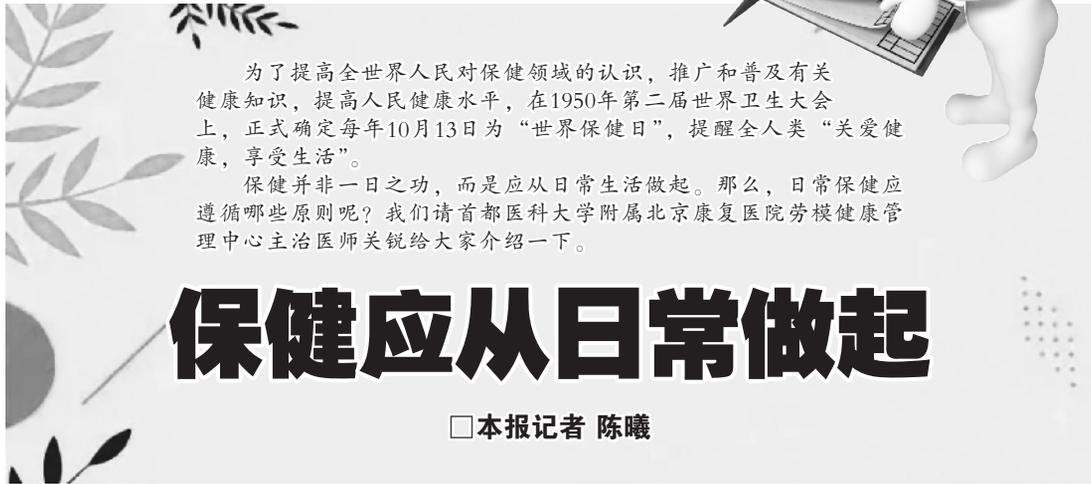
食物多样，合理搭配 每天的膳食应包括谷薯类、蔬果、禽畜鱼蛋奶和豆类食物；平均每天摄入12种以上、每周25种以上食物；坚持谷类为主的膳食模式，每天摄入谷类食物200-300g。

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g新鲜蔬菜，其中深色蔬菜应占1/2；每天吃水果，保证摄入200-350g的新鲜水果，果汁不能代替鲜果；每天吃各类奶制品，摄入总量相当于300ml以上液态奶；经常吃全谷物、大豆制品，适量吃坚果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，每天平均120-200g；建议每周吃鱼2次或300-500g，蛋类300-350g，禽畜肉300-500g；少吃深加工肉制品；优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌制鱼肉制品。

少盐少油，控糖限酒 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g，烹调油25-30g；控制添加糖的摄入，每天不超过50g，最好控制在25g以下；反式脂肪酸每天摄入量不超过2g；不喝或少喝含糖饮料；成年人每天饮用酒精量不超过15g。

规律进餐，足量饮水 合理安排一日三餐，定时定量，每天吃早餐；规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食；足量饮水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平下的成年男性每天应喝水1700ml、成年女性每天应喝水1500ml。



为了提高全世界人民对保健领域的认识，推广和普及有关健康知识，提高人民健康水平，在1950年第二届世界卫生大会上，正式确定每年10月13日为“世界保健日”，提醒全人类“关爱健康，享受生活”。

保健并非一日之功，而是应从日常生活做起。那么，日常保健应遵循哪些原则呢？我们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关锐给大家介绍一下。

保健应从日常做起

□本报记者 陈曦

运动篇：循序渐进增加运动强度

设计合适的健身活动方案 在运动前设计合适的健身活动方案，可以帮助我们有效控制运动时间、频率及强度。另外，针对个人情况选择合适的运动项目，如老年人不适宜做过多静力性力量训练，太极、健步走等项目可能更适宜老年人的身心特征，肥胖者多参与一些水中运动有利于减脂及保护关节。在健身方案中前期准备与后期的牵拉放松不容忽视，准备活动不充分是导致运动损伤的重要原因，运动后的牵拉放松则可以有效缓解肌肉酸痛等不良反应。

健身发展要全面 首先是注重机体各部位、各器官系统的全面参与。日常我们参与的一些如跑步、游泳这类全身性运动就能够达到这一目的。而在如力量训练过程中，除了注重各肌群的全面参与，还应注意肌肉的左右对称和不同部位的平衡协调发展。如出现左右腿不一样粗，前后部肌肉力量相差太大等，都容易导致伤病发生。另外，在科学健身中的全面发展还应保证机体的各项机能素质的全面提高，既要提高心肺功能和免疫能力，又要提高肌肉力量、柔韧性等身体素质。

循序渐进有计划 循序渐进是指科学地、逐步地增加体育锻炼活动时间和运动强度，强调根据自己对体育锻炼活动的适应程度，逐渐增加运动负荷，使身体机能和运动能力不断提高，以取得最佳体育锻炼效果。也就是说，在健身过程中对训练负荷要做好度的把握。对于没有运动习惯的人来说，开始参与运动时应先保守一些，在刚开始的1个

月内保持中低强度的运动，进而逐渐增加运动强度。

心理篇：积极调整心态

保持良好的自我意识 良好的自我意识就是要懂得自知和自爱。自知是通过自我观察和自我评价来明确自己真实的能力和水平，各种行为都能做到“量力而行”；自爱就是爱惜自己，保护自己，重视自己。真正做到自知和自爱，在生活中还应注意以下几点：通过与别人对比来培养自知力，但绝不把这种比较作为衡量自己的唯一尺度。扩大自己的生活领域，多接触人和事，认真积累生活经验，从而体现自己在现实生活中的品质与才能。正确看待理想与现实之间的差距，积极调整心态，尽量避免挫折感或自悲心理的形成。

保持良好的人际关系 与人交往时应该给予他人真诚的鼓励和赞美，而不是阿谀奉承；从团结的愿望出发，善意地指出他人的不足；尊重他人的人格，不把自己的意见强加于人。

积极参与社会实践 通过劳动实践来保持自己和现实生活的紧密联系，通过劳动来实现自己的理想，摆脱不切实际的空想，在劳动中增进与他人的友谊。劳动可以使人消除忧虑，摆脱过分的自我注意，从而丰富充实生活。同时面对劳动成果，人们可以认识到自己的生存价值，从而对生活充满信心。

睡眠篇：养成规律的作息习惯

养成规律良好的作息习惯 如果想要拥有高质量的睡眠，养成规律的作息习惯很关键。很多

人由于工作或者个人习惯影响作息没有规律，不会在固定的时间上床睡觉，久而久之生物钟紊乱，作息没有规律，睡眠质量也会降低。为了防止这种情况出现，作息要合理，每天固定的时间睡觉，这是让睡眠质量提高的关键。

保持睡眠环境良好 保持良好的睡眠环境是让睡眠质量提高的关键，很多人没有在室内环境合适的情况下入睡，久而久之睡眠质量也会降低。特别是室内环境较差，温度不适宜，光线太强烈，有其他声音嘈杂影响的情况下很难安稳入睡。另外，枕头的高度不适宜，被子的厚度不合理，都在无形中影响着睡眠质量。

睡前不宜兴奋过度 一些不利于睡眠质量提高的事情应该少做，部分人在睡觉之前看惊悚、令人兴奋的视频，或者剧烈运动，这些行为会让大脑皮层兴奋，神经处于过度兴奋的状态中，睡眠质量会明显下降。为了避免这种情况产生，在睡觉之前，可以适当散步、听音乐、泡脚，通过这些方式让神经功能稳定，在身体轻松安静的状态下入睡，睡眠质量自然就会提高。

白天适当锻炼增加疲劳感 想要有好的睡眠，还应该让身体保持疲劳状态，到了夜间身体疲劳并不会带来影响，因为人在疲劳的情况下会打哈欠，产生困意，入睡时速度才会加快。如果在毫无困意的情况下勉强入睡，可能闭上眼睛很长时间都无法睡着。

【健康红绿灯】

绿灯

3种饮食富含益生菌



除了喝酸奶，这些饮食也可以帮助摄入益生菌：酸菜，西方人常吃德式酸菜，最常见的是用圆白菜，或者萝卜、黄瓜和秋葵等发酵腌制而成；蔬果，一些蔬果含有较多不能被消化的益生菌，如青苹果、香蕉、芦笋、豆类、大蒜等；大酱汤，大酱、味噌是黄豆做出的酱，富含乳酸菌等多种有利蛋白质消化的微生物。

运动后拉伸10分钟即可



拉伸练习，是运动后放松肌肉的必备动作。但运动后拉伸并不是时间越长越好，有研究表明，拉伸半小时和拉伸10分钟，缓解运动疲劳、肌肉酸痛的效果并没有明显区别，时间过长反而会过度拉伸关节、韧带。如果运动量适宜，锻炼后，拉伸总时长控制在10分钟左右即可。

红灯

饥饿时更容易暴躁



饿的时候，会不会觉得自己更容易暴躁、生气？你绝对不是唯一有“饿怒症”的人。这是因为当我们饿了却没有食物吃时，大脑缺少葡萄糖；血糖水平太低时，大脑会触发释放应激激素，会产生令人沮丧的生理反应，使人更易怒，并且很难控制愤怒的情绪。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

·广告·

房山区司法局

返京人员隔离期间，单位如何支付工资？

答：人力资源和社会保障部《关于妥善处理新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控期间劳动关系问题的通知》第一条规定：“对新型冠状病毒感染的肺炎患者、疑似病人、密切接触者在其隔离

治疗期间或医学观察期间以及因政府实施隔离措施或采取其他紧急措施导致不能提供正常劳动的

企业职工，企业应当支付职工在此期间的工作报酬。”

(房司司)

房山区城市管理委

联合执法处置建筑垃圾违规运输 保障城市安全运行

为持续保障全区建筑垃圾规范运输秩序，扎实开展安全生产整治“百日行动”，近期，房山区城市管理委按照“外防输入内防偷倒”的工作原则，持续开展联合夜查，坚决打击建筑垃圾运输车辆跨区偷倒、无证运输、抛洒遗漏等违法违规行为。

结合近期建筑垃圾运输行业运行现状，制定专项联合执法夜查计划，周密部署执法检查力量、点位和工作措施，为联合执法安全有序开展奠定基础。西路街道综合执法部门联合房山区交通局、区生态环境局，在京周路、良坨路等建筑垃圾运

输车辆主要途径路段设置固定点位卡口6处，划定卡口周边路段24处动态巡查范围，开展建筑垃圾运输车辆联合执法行动。检查渣土运输车辆20台，查处无准运证、未执行电子运单等违规行为2起，已暂扣违规车辆，并移交相关部门依法依规处理。

通过夜间联合执法行动，及时制止了一批建筑垃圾违法违规运输行为，维护了良好的市容环境。下一步，房山区城市管理委将继续狠抓渣土车违规上路问题，联合相关执法部门加大执法检查力度，保障城市安全运行。(李安琦)

肉类最怕反复解冻



肉在冷冻过程中，细胞中的水会结成小冰晶，破坏原有的细胞结构。如果反复解冻，每次都会流失掉大量汁液，使肉质变差、口感大打折扣，还会损失大约30%的水溶性维生素（主要为B族维生素）和部分矿物质。建议将肉分成小块再冷冻保存，解冻时放入冷藏室化冻。