



8个健康指标 你达标了吗?

有些人不知不觉中发现自己血压高了、血糖高了、血脂高了,甚至连尿酸也跟着“凑热闹”……如何预防慢性病以及早发现疾病信号,成为大家关心的话题,8个身体重要的健康指标,你都达标了吗?

血压:收缩压 < 120毫米汞柱,舒张压 < 80毫米汞柱

据《中国高血压防治指南(2024年修订版)》,诊室血压、家庭血压和动态血压水平均可作为高血压诊断的依据。以诊室血压为例:

正常血压:收缩压<120毫米汞柱和舒张压<80毫米汞柱;

正常高值:收缩压120-139毫米汞柱和/或舒张压80-89毫米汞柱;

高血压:收缩压≥140毫米汞柱和/或舒张压≥90毫米汞柱。

健康建议:减少摄入盐和饱和脂肪,增加摄入蛋白质、优质碳水化合物、钾及膳食纤维。

戒烟,尽量避免使用电子烟,限制长期饮酒。

推荐以有氧运动为主、抗阻运动为辅的混合训练,结合呼吸训练与柔韧性和拉伸训练。

血糖: < 7.8毫摩尔/升

据《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》,正常血糖值为:空腹血糖<6.1毫摩尔/升,同时餐后2小时血糖<7.8毫摩尔/升。空腹血糖正常参考范围下限通常为3.9毫摩尔/升。

健康建议:在控制碳水化合物总量的同时应选择低血糖生成指数碳水化合物,可适当增加非淀粉类蔬菜、水果、全谷类食

物,减少精加工谷类的摄入。进餐最好定时定量。增加膳食纤维的摄入量。控制蔗糖、果糖制品(如玉米糖浆)的摄入。

低密度脂蛋白: < 3.4毫摩尔/升

据《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》,低密度脂蛋白正常值为<3.4毫摩尔/升。低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)或胆固醇升高为特点的血脂异常,是动脉粥样硬化性心血管疾病重要的危险因素。

健康建议:建议每日摄入胆固醇<300毫克,摄入脂肪不应超过总能量的20%-30%。

碳水化合物摄入以谷类、薯类和全谷物为主。

生活中要控制好体重,做到戒烟、限酒。

建议每周5-7天、每次30分钟中等强度代谢运动。

甘油三酯: < 1.7毫摩尔/升

据《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》,甘油三酯正常值为<1.7毫摩尔/升。

健康建议:无论是否选择药物调脂治疗,都必须坚持控制饮食和改善生活方式。

高甘油三酯血症者更应尽可能减少每日摄入脂肪总量,每日烹调油应少于30克。

脂肪摄入应优先选择富含

Ω-3多不饱和脂肪酸的食物,如深海鱼、鱼油、植物油。

尿酸: < 420微摩尔/升

据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》,高尿酸血症是指成人在正常嘌呤饮食情况下,不分男女,非同日2次空腹尿酸水平超过420微摩尔/升。

健康建议:少吃动物内脏、海鲜、啤酒、火锅等高嘌呤的食物。

保证饮水足够,肾功能正常者多饮水,维持每日尿量2000-3000毫升。

可饮用低脂、脱脂牛奶及乳制品,避免饮用可乐、橙汁、苹果汁等含糖饮料或含糖软饮料。

心率: 60-100次/分钟

据《中国高血压患者心率管理多学科专家共识(2021年版)》,成人的心跳范围是每分钟60-100次。心率在一天中会有波动,通常在睡眠时减慢,在醒来后和活动期间加快。

健康建议:调整好心态,精神不要持续紧张。

不要长期饮用浓茶、浓咖啡、酒。

每天保证充足的睡眠。适量运动是降低静息心率的

有效方法。

身体质量指数: 18.5 ≤ BMI < 24

成人标准身体质量指数(BMI)为: 18.5 ≤ BMI < 24。BMI=体重(千克)/身高的平方(米的平方)。

健康建议:在控制总热量的基础上,坚持谷类为主的平衡膳食模式有利于减重。每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物,减少油、盐、糖摄入。

避免夜间饮食和不吃早餐,否则会增加肥胖风险。

细嚼慢咽,有利于恢复和保持健康体重。

有氧、抗阻、高强度间歇运动都可以有效减重。

体温: 37℃

通常来说,人体正常腋窝体温范围在36℃-37℃左右。人的体温也并非一成不变,它受昼夜变化、环境温度、性别、年龄、情绪等多种因素的影响。

健康建议:减少久坐,多运动四肢,能使身体暖和起来。

不能过度减肥,保持适度的脂肪更有助于维持正常体温。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

冬天洗澡不建议超过15分钟



冬天洗热水澡很舒服,但洗澡的时间要控制在10-15分钟左右,以免长时间处于封闭、不透气的的环境,导致身体缺氧、供血不足。从外面回到家中,不要直接进入卫生间洗澡,应休息30分钟至1个小时,让身体逐渐暖起来后再洗。洗澡水温度建议与体温相当,最好不要超过40℃。

深呼吸是一种极简养生法



深呼吸有效防治呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等;逐步增大肌肉收缩力,有利于胸、肺的有效扩张,增强呼吸肌活力,逐步恢复其弹性和肺活量,从而达到治疗和缓解病情的目的;帮助肺部产生更多的前列腺素,进而扩张血管、降低血压;放松紧绷的神经,舒缓焦虑心情,帮助尽快进入睡眠状态;改善肠胃功能,增强消化吸收能力。

红灯

身体寒气重肚子会叫



饿得肚子咕噜叫,是因为胃中空虚、胃壁摩擦发出的声音,中医称之为“胃鸣”。排除这种情况,如果肚子经常咕噜叫,且位置位于下腹部,叫做“肠鸣”(同时伴有腹胀)。中医认为,腹胀肠鸣的产生病因多为“寒”和“气”。寒气重,水气多,气从水中过,就会引发响声,常出现体倦乏力、小腹下坠、肠鸣腹胀腹泻。

3类人穿雪地靴很伤膝关节



由于雪地靴内外材料柔软,鞋内空间大,穿上后脚在鞋子里容易滑动;迈步时,足弓受到的冲击力大,对足部、脚踝、臀部都会造成伤害。并且雪地靴无法给足弓提供足够支撑,走起路来更容易出现内八字,导致膝关节过早磨损。雪地靴不适合所有人,扁平足患者、3岁以下的孩子及中老年人最好不要穿雪地靴之类的平底软鞋。

房山区城管执法局

举办城管执法系统2024年新录用人员培训班

为进一步强化执法队伍建设,提升新录用执法人员业务素质和履职能力,使其迅速融入城市管理执法工作,近日,房山区城管执法局举办该区域城管执法系统2024年新录用人员(包括水务执法队转隶人员)培训班,共计37名执法人员参加培训。

培训班开班仪式上,房山区城管执法局副局长王立华作动员讲话,希望参训人员能够坚持政治引领,筑牢思想基础;坚持学以致用,发挥执法优势;坚持严格自律,树立良好形象。通过此次培训,进一步凝聚共识、提升能力、展示形象,以良好的精神状态、饱满的工作热情和严整的仪容风纪投入到工作岗位中,确保培训取得实效,将学习内容充分运用到执法实践中去。北京市城管执法局执法监督考核处副处长史玉祥,以城市管理工作的发

展脉络为背景,通过理论联系实际,以《如何做到严格公正文明执法》为题进行开班授课。

此次培训为期一周,采取理论教学与体能训练相结合的方式。理论教学方面,特别邀请北京市城管执法局执法监督处和法制处、房山区城管执法局执法四队相关工作人员,就执法人员行为规范、执法质量提升、燃气执法业务等内容进行授课。体能训练方面,邀请教官对执法人员

(李安琦)

诺如病毒预防指南

诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体,儿童和成年人都可能感染,常表现为呕吐和腹泻,幼龄儿童以呕吐为主,成人则以腹泻为主。为科学预防诺如病毒感染,个人和家庭可采取以下措施:

保持手部清洁 在餐前、便后、准备食物前和外出回家后,应遵循6步洗手法,使用肥皂和流动水至少洗手20秒,以有效预防包括诺如病毒急性胃肠炎在内的多种传染病的传播。

重视饮水卫生和食品安全 喝开水或者合格的瓶装水,避免饮用未经处理的生水。食用蔬菜和水果时要洗净;烹饪加工食品时要做到生熟分开,应使用不同的砧板、刀具及容器处理生熟食品,避免交叉污染;确保食物煮熟煮透,特别是贝类等海产品;外出就餐时,选择卫生条件良好、信誉度高的餐厅。

诺如病毒感染者应居家隔离休息,以减少传播风险 建议非住院患者居家隔离至症状消失后至少72小时,在此期间,患者应保持个人卫生,减少与他人的密切接触,特别应避免烹饪做饭或照顾其他老人和儿童,应单独用餐和休息。特殊岗位从业人员,如厨师和育婴员等,应在粪便排毒结束后才能返岗。

做好清洁与消毒 做好居室的日常清洁和通风,高频接触的表面和卫生间等关键区域定期消毒;确保厨房和餐具的清洁,及时处理垃圾,保持整洁卫生。当家庭成员出现胃肠炎症状时,应对其排泄物和呕吐物进行规范处理,并使用含氯消毒剂对污染的物品和表面进行彻底消毒。

保持健康生活方式 做到均衡饮食、充足睡眠和适度运动,增强身体抵抗力,预防被感染。(新华)