

新年伊始，万象更新。俗话说：“身体是革命的本钱，健康是幸福的基础。”北京市疾病预防控制中心慢性病防治所建议在年初不妨设立一份健康计划，在日常生活中注意守护自己的健康。



# 新年新气象 收下这份健康计划

□本报记者 宗晓畅

## 计划一：适量运动

运动是良医，任何人都可以从适宜的运动中获得健康收益。总的来说，动比不动好，每天都应保持身体活跃状态，减少静态行为；多动比少动好，在能力允许时，身体活动应达到推荐量；适度比过度好，保证安全，避免运动不当或运动过量带来的损伤；坚持比懈怠好，应长期、规律地进行运动，不能三天打鱼两天晒网。

**有氧运动** 每周150-300分钟中等强度或75-150分钟高强度或等量的中等强度和高强度组合，如快走、跑步、骑自行车、游泳。

**抗阻运动** 每周2-3天，隔日进行，如涉及躯干、四肢主要肌肉群的练习，每个肌肉群以1-3组中等强度负荷进行，每组8-12次重复。

**柔韧性运动** 每天坚持，如拉伸、瑜伽。

**减少久坐** 久坐20-60分钟后，可以站起来活动3-5分钟。

**小贴士：**运动前注意热身，运动后充分放松。慢性病患者运

动前应咨询医生，并在专业人员的指导下进行。

## 计划二：合理饮食

平衡膳食，食物多样，合理搭配，可以在最大程度上保证营养需求。平均每天吃12种以上食物，每周25种以上。

**应多吃的食物** 谷类为主，平均每天200-300克，其中全谷物和杂豆类50-150克，薯类50-100克。

**餐餐有蔬菜**，每天不少于300克，深色蔬菜占一半；天天有水果，每天200-350克。

**保证奶制品摄入**，每天300毫升以上液态奶或相当量奶制品；经常吃豆制品，每天吃大豆和坚果25-35克。

**足量饮水**，低身体活动水平的成年人每天喝7-8杯水。

**适量吃的食物** 鱼、禽、蛋、瘦肉，每周最好吃鱼2次或300-500克、蛋类300-350克、畜禽瘦肉300-500克。

**应少吃的食物** 食盐，每天不超过5克；烹调油，每天25-30克；添加糖，每天最好不超过25克。

肥肉、深加工肉制品、含反式脂肪酸的食物、含糖饮料等同样要少吃或不吃。

**小贴士：**高血压、血脂异常等慢性病患者，应根据疾病管理的饮食控制要求进行调整。

## 计划三：管理体重

体重与健康密切相关，体重异常，特别是超重/肥胖会带来多种健康问题。自2024年起，国家卫生健康委会同有关部门启动实施“体重管理年”活动，倡导通过健康生活方式来管理体重。

**掌握体重指标** 体质指数是指体重(公斤)除以身高(米)的平方，体质指数应保持在18.5-23.9kg/m<sup>2</sup>。

**腰围**即腰部周径(肚脐上1厘米)的长度，男性应小于85厘米，女性应小于80厘米。

**体脂率**男性超过25%、女性超过30%可认为体脂过多，但不作为常规的临床诊断方法。许多体脂秤可以估算体脂率数据，可以将体脂率的长期波动趋势作为体重管理的参考。

**管住嘴，迈开腿** 当机体能量摄入超过能量消耗，多余的能

量就以脂肪形式贮存起来。因此，管理体重的关键一在“少吃”，二在“多动”。基于运动和饮食计划，结合体重指标，有助于更好地管理体重。

**小贴士：**减重不可急于求成，每周减重0.5公斤是健康减肥的理想速度。对于超重/肥胖人群，一年之内比原有体重减少5%-10%会对健康有益。不应盲目追求低体重，应保持体重相关指标在正常水平。

## 计划四：规律作息

睡眠在能量代谢、免疫调节、内分泌及脑功能活动等生理机能方面发挥着重要调控作用。良好的睡眠有助于促进体力和精力恢复，提高记忆力和增强抵抗力。

**要有相对固定的睡眠时间**，每天在相似的时间睡觉和起床，最佳睡眠时间是晚上10点至早晨6点。睡前一小时不再使用电子设备。如无必要，不熬夜。

**小贴士：**同睡眠不足一样，睡眠过多也会带来健康问题。例如，有研究发现，睡眠时间超过9-10小时，也是中老年人脑卒中发生的独立危险因素。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

肉类放进冷藏室解冻最佳



冷冻食品尤其是肉类，反复冻融不仅影响口感，其中的细菌会大量繁殖，此时即便再次冷冻，也不可能恢复到之前的细菌水平。最推荐的解冻方法是放进冷藏室解冻，把要解冻的食物提前从冷冻室取出，用保鲜盒或保鲜袋装好后，放在冷藏室下层解冻。这不仅能最大限度保留食物的营养和美味，还规避了微生物大量滋生的问题。

### 红灯

中医说晚上10点后睡觉就算熬夜



从中医理论来讲，晚上超过10点钟还不睡就已经算熬夜了。晚上11点到1点阴气最盛，此时处在睡眠状态最能养阴。此外，晚上11点到1点是肝脏的排毒时间，此时还在熬夜的话肝脏负担加重。建议每天晚上10点钟就开始准备睡觉，11点以前最好入睡。

## 2025年1月上旬刊 本期看点

### 聚焦

# 初心如磐 使命如炬

——北京各区总工会主席谈2025年工会工作

2025年，首都各级工会将深入学习贯彻党的二十届三中全会和二十届三中全会精神，贯彻落实《中共中央 国务院关于深化产业工人队伍建设改革的意见》，抓好中国工会第十八次全国代表大会和北京市工会第十五次代表大会各项工作部署落实，以工会工作的新成效更好发挥桥梁纽带作用，不断开创首都工会工作新局面。

### 工会论坛

## 回顾2024成绩斐然 展望2025使命光荣

2024年，首都各企业工会紧紧围绕学习贯彻党的二十届三中全会和二十届三中全会精神，自觉担负起团结引导职工群众听党话、跟党走的政治责任，在推动首都经济高质量发展中发挥积极作用。2025年，首都各企业工会将坚持以职工为本，夯实工会工作基础，提高服务职工实效，争做“站位有高度、工作有力度、服务有温度、实绩有厚度”的职工“娘家人”。

A VIEW OF LABOUR UNIONS 2025 01

北京市总工会主管主办 中国工人报刊协会优秀期刊

初心如磐 使命如炬

——北京各区总工会主席谈2025年工会工作

工会论坛

回顾2024成绩斐然 展望2025使命光荣

同策

竞赛+培训 让技能人才队伍“百舸争流”

ISSN 1009-9166