

快看！健康中国人20条“国标”在这里

日前,《健康中国行动(2019~2030年)》正式对外公布,这份由国家发布的“健康宝典”信息量巨大。怎样才能做一个健康中国人?相关机构精选了20条简单又好记的要点,快快记牢并努力做起吧!

本报全媒体记者 雷群芳
通讯员 庞红卫

要点一:牢记健康膳食指标

- 1.人均每日食盐摄入量不高于5g。
- 2.成人人均每日食用油摄入量不高于25~30g。
- 3.人均每日添加糖摄入量不高于25g。
- 4.蔬菜和水果每日摄入量不低于500g。
- 5.每日摄入食物种类不少于12种,每周不少于25种。
- 6.成年人维持健康体重,将体重指数

(BMI)控制在18.5~24。

7.成年男性腰围小于85cm,女性小于80cm。

8.足量饮水,成年人一般每天7~8杯(1500~1700ml)。

要点二:养成运动良好习惯

9.每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动。

10.每天6000~10000步的身体活动量。河南省肿瘤医院中西医结合科一病区主任高启龙博士表示,肿瘤患者运动的基本原则是少量多次,量力而为,循序渐进。

要点三:重视睡眠及心理健康

11.成人每日平均睡眠时间7~8小时。

12.出现睡眠不足及时设法弥补,出现睡眠问题及时就医。专家称,从疲劳到癌症只需要4步:轻度疲劳—深度疲劳—重要脏器内部变异—诱发癌变。所以防止癌变,一定要在疲劳进展到第三步之前消除它,尤其是40岁以上的人。

13.保持积极健康的情绪。

14.学习并运用健康的减压方式,避

免使用吸烟、饮酒、沉迷网络或游戏等不健康的减压方式。

要点四:定期做体检

15.参加定期体检。经常监测呼吸、脉搏、血压、大小便情况,发现异常情况及时做好记录,必要时就诊。

16.18岁及以上成人定期自我监测血压,关注血压变化,控制高血压危险因素。

17.40岁以下血脂正常人群,每2~5年检测1次血脂;40岁及以上人群至少每年检测1次血脂。心脑血管疾病高危人群每6个月检测1次血脂。

18.定期防癌体检。河南省肿瘤医院健康管理中心尹瑞红提醒大家,要根据不同的器官选择合适的体检方法。比如肺癌的筛查,就推荐做低剂量螺旋CT。

要点五:掌握健康急救常识

19.积极参加逃生与急救培训,学会基本逃生技能与急救技能。

20.遵医嘱治疗,不轻信偏方,不相信“神医神药”。

■养生课堂

维生素缺乏,身体会“报警”

缺钾:脚踝浮肿

钾是调节体内水分平衡和体液的酸碱平衡、维持体内水分平衡与渗透压稳定的重要元素。长期缺钾,身体会变得浮肿,特别在脚踝处较明显。改善方法:运动完吃香蕉补充钾元素,可防止抽筋。每天吃定量的蔬菜水果,也能补充足够的钾。

维生素A:胃部不适

维生素A不但是保护心灵之窗的重要元素,也能帮助在呼吸道和肠胃自然形成一层保护膜,防止细菌或有害物质直接侵害身体。改善方法:每天吃点胡萝卜,或是每周吃1~2次动物肝脏。

维生素B2:嘴破、口角炎

嘴部周围有裂缝或发炎情形,是由于体内缺乏能帮助修复组织伤口的维生素B2。此外,维生素B2对皮肤和头发生成、健康,也扮演重要角色。改善方法:每天喝250毫升牛奶,就能帮助补充。香菇、木耳、花生、芝麻、杏仁等也富含维生素B2。

缺锌:食之无味、味觉减弱

如果发现常常吃东西觉得没味道,又有伤口好得慢等症时,就要小心可能是体内缺乏锌的征兆。改善方法:牛肉、羊肉等红肉中,含有丰富的锌。

缺铁质:易怒、暴躁

缺铁不但会贫血,还有可能让你变得情绪化、容易发脾气。改善方法:红肉、鸡蛋、坚果、深绿色蔬菜。同时多补充维生素C,以促进铁的吸收利用。

本报全媒体记者 雷群芳 通讯员 林继伟

“菌来香”火爆郑州民族美食节

河南菌来香餐饮管理有限公司自成立以来,靠自己独特的餐饮经营模式迅速在业界确立地位。

该公司研发的系列菜品一经推出,即赢得消费者的喜爱。8月8日郑州民族美食节现场,菌来香品牌创始人张家权向市民推介该公司核心产品——菌来香熏鸡。

本报全媒体记者 周华



有家装饰
Home Decor Mall

★★★★★
有家装饰
开业盛典
HOME DECOR MALL

开业只有一次,错过遗憾终身!

开业818 || 18重豪礼 || 千万钜惠

软装1元购

主材1元购

家居1元购

活动仅限8月17日-18日

装修热线: 5853 5555

公司官网: ZZ.U-OM.COM

活动地址: 郑州市郑汴路与英协路交汇处向南100米(有家装饰大厦)



扫码抢免费福利



有家装饰旗舰店