



健康四大基石

--公民健康素养知识讲座

陈思敏

同里镇卫生院
2023年11月15日



影响人类健康的因素

- 医疗：8%
- 自然环境：7%
- 社会环境：10%
- 遗传：15%（基因10%，饮食5%）
- 生活方式：60%
- 以上因素人为的占85%





健康的概念

- ◎ 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。





不良生活方式对人体健康的影响

互动话题



不健康的生活方式
有哪些，你知道吗？





不良生活方式对人体健康的影响



缺乏运动



暴饮暴食



生活不规律



珠江时报
数字报





不良生活方式对人体健康的影响



油炸食品



膨化食品



肥肉或动物内脏



奶油制品冷冻甜品



烧烤类食品

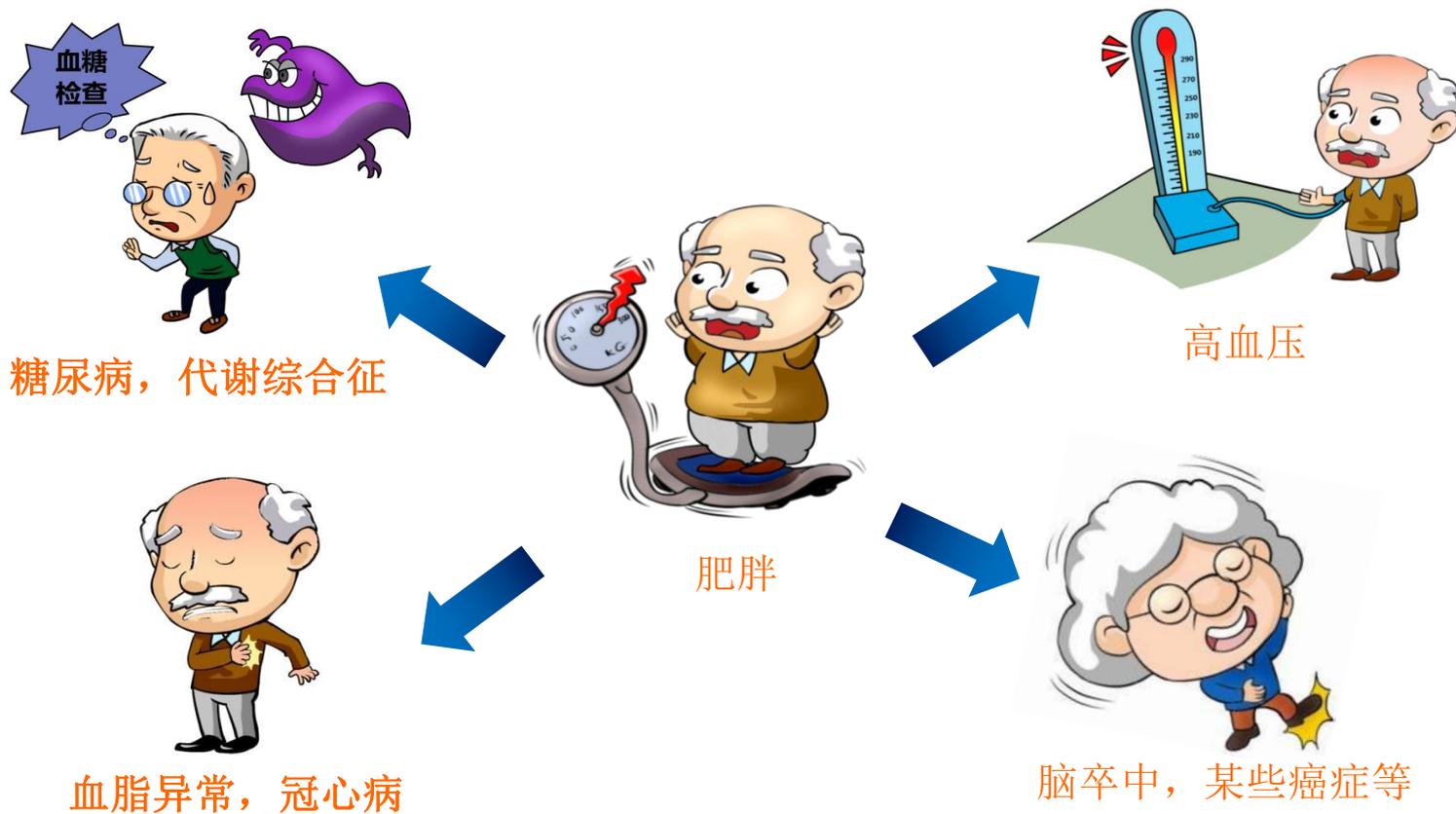


方便面





不良生活方式对人体健康的影响





健康生活方式可以预防

80%	心脏病
80%	脑卒中
80%	糖尿病
40%	癌症





健康四大基石：用十六个字概括

1

合理膳食

2

适量运动

3

戒烟限酒

4

心理平衡





一、合理膳食

- ❖ 吃什么？
- ❖ 吃多少？
- ❖ 怎么吃？



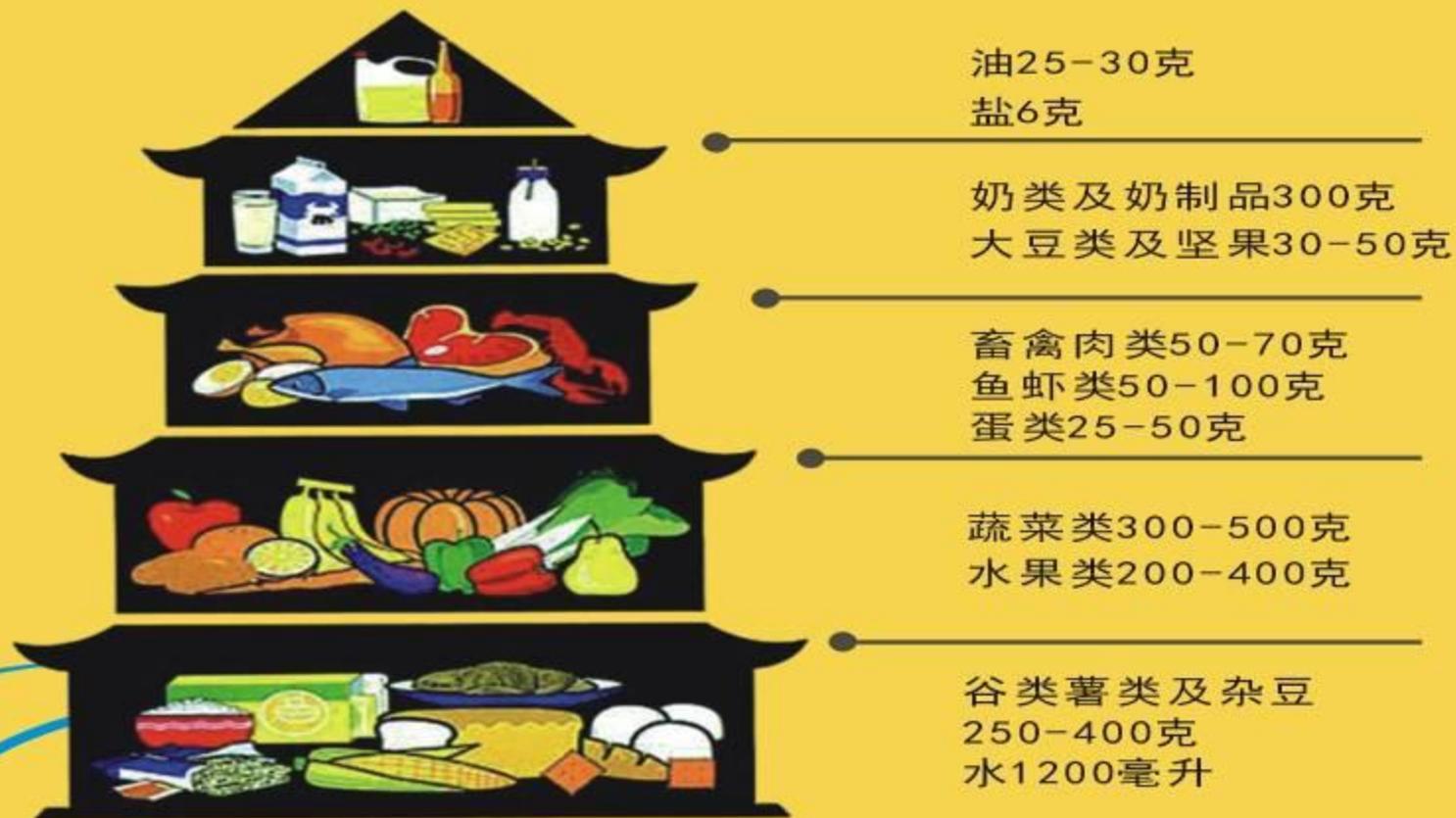


中国居民一般人群膳食指南（2007）

- (1) 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类。
- (3) 每天吃奶类、大豆或其制品。
- (4) 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- (5) 减少烹调油，吃清淡少盐膳食。
- (6) 食不过量，天天运动，保持健康体重。
- (7) 三餐分配要合理，零食要适当。
- (8) 每天足量饮水，合理选择饮料。
- (9) 如饮酒应限量。
- (10) 吃新鲜卫生的食物。



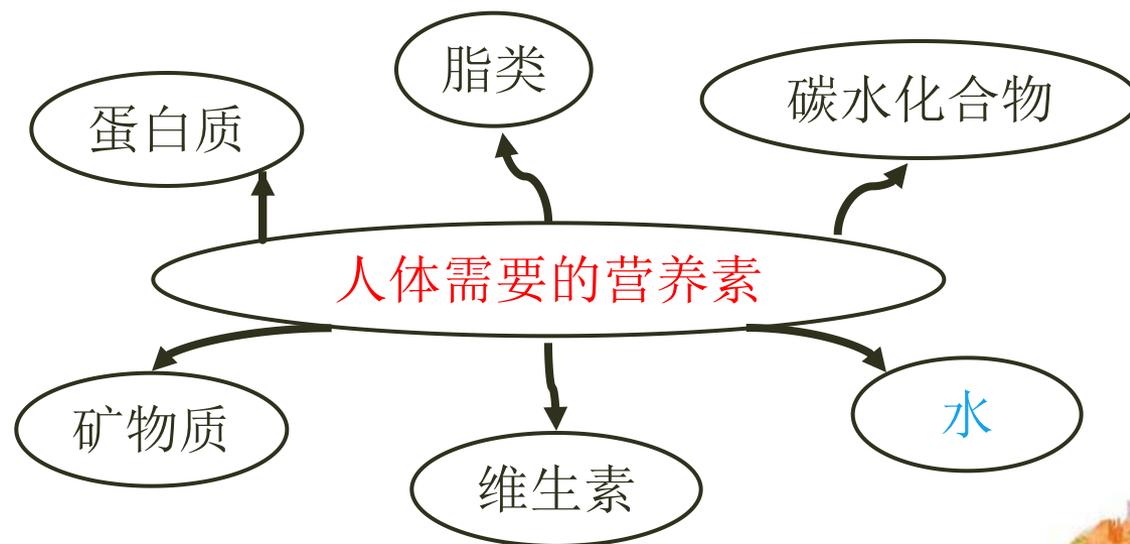
《中国居民平衡膳食宝塔》



身体活动6000步



(1) 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
食物为何要多样？





- ❖ 坚持谷类为主，必须保证每日摄入足够数量的粮食，避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食
一般成年人每天摄入250g-400g





注意粗细搭配，常吃粗粮、杂粮和全谷类食物，每天最好能吃50g-100g

杂粮、粗粮的优点：

1. 更有营养
2. 控制体重
3. 预防疾病

(1) 心脑血管疾病：膳食纤维、抗氧化营养素

(2) 癌症：可以预防结肠直肠癌

(3) 糖尿病：杂粮的血糖生成指数低



膳食中的一、二、三、四、五、六、七)

- ❖ 每天一袋鲜牛奶，含250毫克钙
- ❖ 每餐二两米或面，每日六两五谷齐
- ❖ 每日吃三份高蛋白食物（瘦肉1两、鱼虾2两、鸡蛋1个、豆腐2两、鸡鸭2两）
- ❖ 饮食原则四句话（有粗有细搭配吃；不甜不咸口清淡；少吃多餐最适宜；七八分饱三分饥）
- ❖ 每日吃500克新鲜蔬菜水果，蔬菜水果四比一（8两蔬菜2两水果）
- ❖ 每人每天6克盐
- ❖ 每日饮水量不少于七杯





餐桌中的红、黄、绿、白、黑

红：指每日饮少量红葡萄酒 1-2两，以助增加高密度脂蛋白及活血化淤，预防动脉硬化。

黄：指黄色蔬菜，如胡萝卜，红薯，南瓜，西红柿（熟食），西瓜等其中，含有丰富的胡萝卜素，提高免疫功能

绿：指绿茶及深绿色蔬菜。

白：指燕麦粉或燕麦片

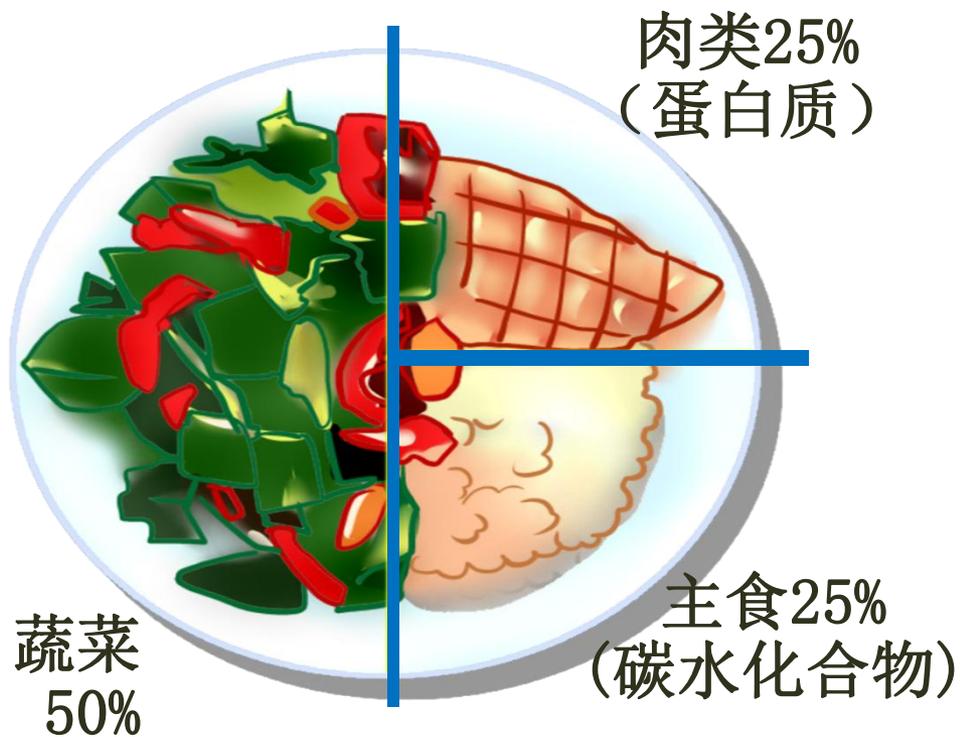
黑：指黑木耳，每天5—15克
预防血栓形成。





建议正餐的食物比例

将餐盘想象成由三部分组成，分别放置蔬菜、主食和肉类，体积比例约为2:1:1



合理膳食四句话

有粗有细

不甜不咸

三四五顿

七八分饱





高血压病人的饮食原则

- ❖ 控制热量摄入，避免肥胖
(理想体重(千克) = 身高(厘米) - **105**)
- ❖ 少吃盐，口味要淡
- ❖ 增加含钾和钙丰富的食物的摄入量
- ❖ 适当增加海产品摄入量、多吃新鲜蔬菜和水果
- ❖ 不饮酒，不吸烟，不用有刺激性调味品，不喝浓茶和浓咖啡
- ❖ 定时定量，少量多餐，晚餐要少而精，清淡易消化
- ❖ 在愉快和谐的气氛中进食





高血压健康食谱

一、早餐

绿豆燕麦粥 一两
或豆浆 半斤
花卷 一两

二、午餐

米饭 一两
拍黄瓜 半斤
清蒸鱼 一两
海带汤 一两
苹果、香蕉 半斤

三、晚餐

玉米粥或豆粥 一两
窝窝头 一两
白菜炖豆腐 半斤





高血压患者的饮食应注意

- 1. 限制盐的摄入。**
饮食应以清淡为宜，少吃咸食，吃盐过多，会使血管硬化和血压升高，每天吃盐应以**5克**以下为宜。
- 2. 少吃甜食。**
甜食含糖量高，可在体内转化成脂肪，容易促进动脉硬化。
- 3. 少吃动物脂肪。**
动物含胆固醇量高，可加速动脉硬化。如肝、脑、心等应少吃。
- 4. 戒烟少酒。**
有烟酒嗜好的高血压患者，会因烟酒过多引心肌梗塞，脑中风。





高血压患者的饮食应注意

5. 宜多食钾食物

钾在体内能缓冲钠的食物有：黄豆、小豆、番茄、西葫芦、芹菜、鲜蘑菇及各种绿叶蔬菜；水果有橘子、苹果、香蕉、梨、猕猴桃、柿子、菠萝、核桃、西瓜等。

6. 宜多吃含优质蛋白和维生素的食物

如鱼、牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆类及豆制品。

7. 钙食物

高血压患者每天坚持吃高钙食物，能使**2/3**左右的人受到明显的降压效果。含钙的食物很多，如奶制品、豆制品、芝麻酱、虾皮、海带、骨头汤、黑木耳、核桃、沙丁鱼、鸡蛋等均含钙丰富。





少吃盐对高血压的益处

- ❖ 对于已经发生高血压的患者，单纯限盐即可能使血压恢复正常
- ❖ 对中、重度高血压患者，限盐不仅可提高降压药物的疗效，还可使降压药物的剂量减少，从而大大的减少降压药物的副作用和药品费用。
- ❖ 不管是从预防高血压的角度，还是治疗高血压患者，限盐都是有益的





小心看不见的盐

- ❖ 味精、酱油、番茄酱、芥菜
- ❖ 咸菜、酱菜、等腌制品
- ❖ 香肠、午餐肉、酱牛肉、烧鸡等熟食
- ❖ 冰冻食品、罐头食品及方便快餐
- ❖ 甜品、零食、冰激凌、饮料等含钠盐也很高





高血压饮食要遵守五大纪律

❖ 纪律一：减肥

肥胖是高血压病独立的危险因素，高血压病人中50-60%都肥胖，这个比例是正常人肥胖的8倍。

❖ 纪律二：低盐。

每天少吃一克盐，平均血压可降低1-2个毫米汞柱。

❖ 纪律三：增加钾盐。

多吃蔬菜、水果、瘦肉，可增加钾盐的摄入。

❖ 纪律四：戒酒。

尤其是白酒。男子每天不能超过30毫升酒精，女子不能超过15毫升。

❖ 纪律五：戒烟

如果是轻度高血压，单纯用这些非药物疗法就可以控制血压水平。





健康问与答

对高血压患者有益的蔬菜有哪些呢？

番茄、胡萝卜、南瓜、菠菜、黄瓜、白菜、芹菜、香菜

对高血压患者有益的蔬菜和谷物有哪些？

黑木耳、海带、紫菜、香菇、小米、燕麦、黑芝麻、
葵花籽、黄米、白芝麻、花生



高血压患者有益的水果有哪些呢？

橘、蜜桔、苹果、香蕉、
荸荠、山楂、鲜梅





吃饭的技巧

- ❖ 先汤后菜再米饭
- ❖ 一口饭配四口菜
- ❖ 三口素配一口荤
- ❖ 粗细搭配宜清淡
- ❖ 不忘多吃纤维素
- ❖ 饭菜细嚼一起咽
- ❖ 一日分为五六餐
- ❖ 吃饭定时和定量





二、适当运动

生命在于运动，科学有效和规律持久的健身运动，可以有效地调节身体各脏器的功能，增强机体免疫机制，促进新陈代谢，预防各种疾病的发生，有助于某些疾病的康复。





运动指导：三大原则



循序渐进

量力而行

持之以恒





千步是把尺，活动有量度

- 1、以中速步行1千步为一把尺，度量你每天的身体活动。
- 2、各种活动都可以换算为1千步的活动量，不同活动完成1千步活动量的时间不同。
- 3、日常生活中的中等速度步行，走1千步大约需要10分钟。





相当于1千步的活动时间

熨烫衣物	15分钟
照看孩子	13分钟
中速步行	10分钟
拖地吸尘	8分钟
中速骑车	7分钟
健身操	6分钟
负重快走	5分钟
慢跑	3分钟
中速游泳	3分钟





运动要诀 三五七

❖ “三”

每次三十分钟以上

❖ “五”

每周最少运动5次

❖ “七”

运动到你的年龄加心跳等于170

过分运动是有害的



即使进行少量的体力活动，
如每天10分钟，也是对身体
有益的。





运动强度

- 简易计算法：运动时保持脉率(次/分钟) $=170$ -年龄。
- 自身感觉：周身发热、出汗。不要大汗淋漓或气喘吁吁
- 能说话、却不能唱歌。

举例：

1名58岁男性，达到中等运动强度的脉率为 170 -年龄
 $=170-58=112$ （次/分钟）





运动时机

推荐时机

- 从吃第一口饭算起，在饭后1小时左右。
- 运动时机要相对固定，如每次都是在晚餐后或早餐后运动

不适当的运动时机

- 不要空腹做运动
- 不要在正午阳光暴晒时运动
- 不要在寒冷的早晨运动
- 不要在早晨浓雾还未散去时运动





❖ 高血压患者的运动时间建议：

❖ 高血压患者常有晨间血压波动，早晨**4-6**点是恶性事件高发时段

● 早晨运动可能会使血压急剧升高，引发心脑血管事件

● 老年人最好选择傍晚进行锻炼





行走是老年人最佳运动方式

西方医学鼻祖希波克拉底曾说：“行走是人类最好的补药。”美国前总统罗斯福只通过行走运动就治好了哮喘；艾森豪威尔通过行走使心脏病得到改善；肯尼迪是个“行走狂”，一周走了80公里。

健走口诀

抬头挺胸缩小腹
双手微握放腰部
自然摆动肩放松
迈开脚步向前走





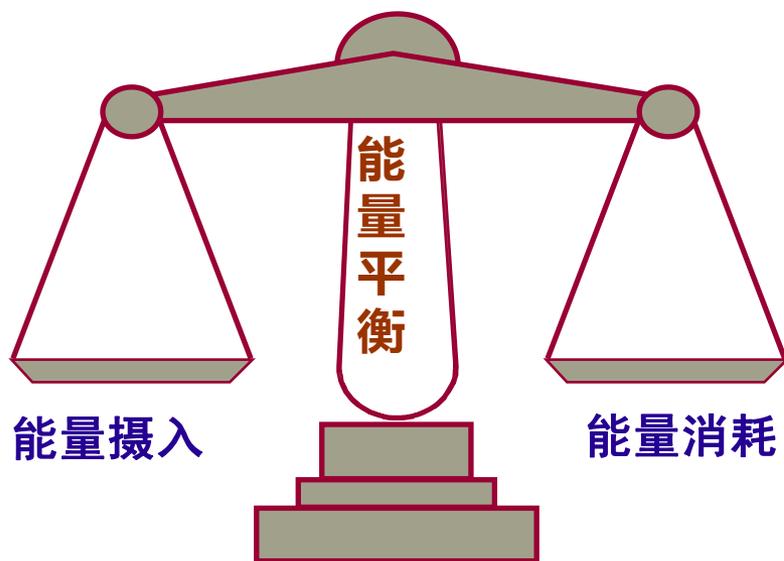
有助于坚持运动的方法

- ❖ 选择自己喜爱的运动方式
- ❖ 运动时间安排在较为方便的时候
- ❖ 结伴运动
- ❖ 制定切实可行的运动计划





能量平衡
能量摄入（饮食）=能量消耗（运动）





运动前评估

慢性病患者进行运动前，最好首先接受医疗评估

- 做心肺功能检查，如血压、心率、肺活量、心脏功能等
- 在医生、护士的指导下制订运动方式





不宜运动

- ❖ 急性并发症的患者
- ❖ 各种急性感染；
- ❖ 肝肾功能衰竭；
- ❖ 心功能不全；新发的心肌梗塞，严重心律不齐，（心房纤颤、心房扑动、早搏、II～III度房室传导阻滞）；
- ❖ 急性脑血管意外（脑出血、脑梗塞）
- ❖ 严重肺心病，换气功能障碍。





选择低强度运动或散步

- ❖ 血糖未很好控制大于 14mmol/L
- ❖ 有严重慢性并发症，在医生指导下
 - 1) 伴有心血管并发症者
 - 2) 伴有肾脏并发症者
 - 3) 严重视网膜病变者
 - 4) 糖尿病足患者





其他注意事项

- 运动可引起食欲增加，应合理安排进食及运动时间
- 结伴出行，告知同伴低血糖的处理措施
- 注意饮水，如无法随身带水，可在运动前喝一杯水，运动后再喝一杯
- 告知家人运动地点
- 切记糖尿病患者不要赤脚走“石子健康路”





健康体重的判定标准

❖ 方法1:

- ❑ 先算标准体重：标准体重（公斤）=身高（厘米）-105
- ❑ 按超出标准体重10%为超重
- ❑ 超出20%为肥胖，必须减肥

❖ 方法2：用“体质指数”作为评价指标:

- ❑ 体质指数（BMI）=体重（公斤）/身高（米）²
- ❑ BMI正常范围是18.5—23.9
- ❑ 小于18.5说明太瘦，应当适当增加体重
- ❑ 24—27.9为超重
- ❑ 大于或等于28为肥胖。





三、戒烟限酒

1、烟草制品的有害成分



7000多种有毒物质，至少69种致癌





烟草制品的有害成分

- 1) 尼古丁:又称烟碱。是主要的吸烟成瘾源。尼古丁可引起胃痛及其它胃病;可造成血压升高、心跳加快、**心律不齐**诱发心脏病;引起气管炎;毒害脑细胞, 出现**中枢神经系统**症状;促进**癌症**形成。
- 2) 一氧化碳。使心脑血管器官损害。
- 3) 烟焦油。烟焦油含有多种致癌物质。
- 4) 苯丙萘。是强致癌物。
- 5) 放射性物质。香烟雾中含铝、钋两种放射性同位素, 吸入引起肺损害。
- 6) 刺激性化合物。如氰化氢、甲醛、丙烯醛等刺激器官组织引起感染。
- 7) 有害金属。烟草中含砷、汞、镉、镍等有害金属。





烟草毒害猛于虎

❖ 2、吸烟与疾病的关系

- 吸烟是许多疾病患病的危险因素，烟草几乎可以损害人体的所有器官，
- 能导致高血压、中风、各种癌症、COPD、肺炎、阳痿、哮喘、白内障、牙周炎等多种疾病。





戒烟的好处

- 有益于提高自己的生活质量。
 - 有益于他人的健康。
 - 有益于自身健康。
 - 有益于树立良好的榜样。
- ❖ 戒烟1年，心脏病发作风险下降
 - ❖ 戒烟2-5年，中风的风险下降
 - ❖ 戒烟5年，患口腔癌、咽喉癌、食道癌的风险降低一半
 - ❖ 戒烟10年，肺癌死亡风险减半

今天戒烟吧





如饮酒请限量、过量饮酒有危害

使食欲下降，食物摄入量减少，以至发生多种营养素缺乏

急慢性酒精中毒

酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化

增加高血压、中风

癌症等

事故及暴力的增加，影响社会安定！





限量

若饮酒尽可能饮用低度酒

控制在适当的限量以下，建议成年男性一天饮用

酒的酒精量不超过25克，成年女性一天饮用酒的

酒精量不超过15克

肝炎病人忌酒

孕妇和儿童青少年应忌酒。





欲饮有度

中国营养学会综合考虑过量饮酒的危害和适量饮酒可能的健康效益，建议成年人一天适量饮酒的标准：

- 男性：饮用酒的酒精量不超过25克（相当于葡萄酒250毫升，或啤酒750毫升，或38度的白酒75g或高度白酒50g）。
- 女性：饮用酒的酒精量不超过15克（相当于葡萄酒150毫升，或啤酒450毫升，或38度的白酒50g）。
- 慢性病患者：尽量不要饮酒，如饮酒，饮用酒的酒精量不超过10克（相当于葡萄酒100毫升，或啤酒285毫升，或38度的白酒30g）。





四、心理平衡

人类**65—90%**的疾病与心理的压抑感有关不良情绪使人易患高血压、动脉硬化、冠心病、消化性溃疡、月经不调等，而且破坏人体免疫功能，加速人体衰老过程





四、心理平衡

❖ 快乐人生：助人为乐，知足常乐，自得其乐。

❖ 处事态度：

糊涂一点

宽容一点

感激一点

尊重一点

❖ 人生坐标：

定位准确

不要越位

不要错位

不要自卑不到位

心理平衡

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。

常乐常笑，益寿之道。

知足者常乐，善笑者长寿。



寿





保持心理平衡的十种方法

- ❖ 不对自己过分苛刻
- ❖ 对他人期望不要太高
- ❖ 疏导自己愤怒情绪
- ❖ 偶尔亦要屈服
- ❖ 暂时回避
- ❖ 找人倾诉烦恼
- ❖ 为别人做些好事
- ❖ 不要处处与人竞争和攀比
- ❖ 对人表示友善，多交朋友，少树敌人，心情容易平静
- ❖ 娱乐





健康掌握在自己手中

健康四大基石

合理膳食
适量运动
戒烟限酒
心理平衡





最好的医生是自己，
最好的心情是宁静，
最好的药物是时间，
最好的运动是步行。





祝愿大家健康一辈子，快乐每一天！

感谢各位

