

每个人都是自己健康的第一责任人。践行健康的生活方式,是提升、改善个人健康的好方法。今年9月1日是第18个“全民健康生活方式日”。本期,我们为大家科普“三减三健”的健康知识,帮助大家增强健康意识、培养健康的生活方式。

——编者

食要“三减” 体要“三健”

■ 惠海鹏 蔡晓平 郝东红

健康话题

身体健康与自身的健康意识、生活方式息息相关。生活方式不合理,可能会引发一系列慢性疾病。践行“三减三健”的健康生活方式,有助于防控高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病,保持良好的身心状态。“三减”即减盐、减油、减糖,“三健”即健康口腔、健康体重、健康骨骼。

减盐

盐是日常必备的调味品。如果过多摄入食盐,可能会增加胃炎、骨质疏松、肥胖等的患病风险。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,健康成年人每人每天食盐摄入量不超过5克,2-3岁幼儿不超过2克,4-6岁幼儿不超过3克,7-10岁儿童不超过4克。

日常饮食中,如何做到科学减盐?一方面,炊事人员要发挥主导作用;另一方面,官兵个人要发挥主体作用。使用定量盐勺。一般情况下,少放5%~10%的盐分,不会影响菜的口味。炊事人员在烹饪菜品时,可使用定量盐勺,并根据就餐人数计算好用量,逐渐引导官兵形成清淡饮食的习惯。此外,也可尝试使用无盐混合调味料或辣椒、大蒜、醋和胡椒等,为食物提味。少吃咸菜多食蔬果。少吃榨菜、咸菜和酱制食物,建议每餐都有新鲜蔬果。少吃高盐的包装食品。少吃午餐肉、香肠等高盐加工食品,建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类。逐渐减少钠盐摄入。日常烹饪时,可循序渐进减盐。味觉对咸味的需求,也会随着时间的推移逐渐降低。养成阅读营养成分表的习惯。购买包装食品时,尽可能选择钠盐含量较低的食品和具有低盐、少盐、无盐标识的食品。外出就餐选择低盐菜品。在外就餐时,主动要求餐馆少放盐,尽量选择低盐菜品。

减油

烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源。如果长期高油饮食,可能会增加糖尿病、高血压、血脂异常和冠心病等的发病风险。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,健康成年人每人每天烹调油摄入量不超过25克。

如何科学减油?建议大家在日常生活中做到以下几点:学会使用控油壶。炊事人员可计算好就餐人员的用油总量,再按量分配至各个菜品中。烹饪菜品时,可将烹调油倒入带刻度的控油壶。炒菜用油均从控油壶中取用,坚持定量用油,控制总量。多用少油的烹调方法。烹调食物时,尽可能选择不用或



姜晨绘

少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌、急火快炒等。少用煎炸的方法烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。少吃油炸食品。少吃或不吃炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条、油饼等油炸食品,在外就餐时主动要求餐馆少放油。少用动物性脂肪油。尽量少用动物性脂肪油,有条件的可常备2-3种植物油交替使用。建议优先选择橄榄油、茶油等。限制反式脂肪酸的摄入。建议每日反式脂肪酸的摄入量不超过2克。购买食品时,选择含油脂低、不含反式脂肪酸的食物。不喝菜汤。烹饪菜品时,一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤,少食汤泡饭。

减糖

糖是人体必需的营养素,可以为身体提供能量,主要包括天然存在于食物中的糖分和外界添加到食品中的糖。常见的添加糖有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活中的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖等都是蔗糖。添加糖通常不含其他营养素,除了增加能量外,对健康无太大益处。若过多摄入添加糖,可能会增加超重、肥胖及糖尿病等的患病风险。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

如何做到科学减糖?建议大家在日常生活中注意以下几点:烹饪过程少加糖。炊事人员烹调食物时应少放糖,可尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味,减少味蕾对甜味的关注。外出就餐巧点菜。在外就餐时,适量选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。购买零食时,尽量选择低糖、无糖食品。多喝白开水,少喝饮料。人体补充水分的最好方式是饮用白开水。建议成年男性每日最少饮用1700毫升(约8.5杯)水,女性

最少饮用1500毫升(约7.5杯)水。不喝或少喝含糖饮料。减少食用高糖类包装食品。建议少吃饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等高糖食物。

健康口腔

口腔健康的标准是:牙齿整洁,无龋齿、无疼痛,牙龈色泽正常,无出血现象。官兵在日常生活、训练过程中,如果没有养成良好的口腔健康习惯,未做好防护措施,可能导致龋齿、牙外伤等口腔疾病。

维护口腔健康,建议战友们注意以下几点:保持口腔卫生。建议每天早、晚各刷牙1次,餐后及时漱口;养成睡前刷牙后不再进食的好习惯;刷牙时,使用牙颤动拂刷牙;提倡使用含氟牙膏(高氟地区除外),有助于预防龋齿。做好自我防护。执行近距离搏击、高空下坠任务时,佩戴头盔、面罩等防护装备,降低牙齿受伤风险。进行攀爬、跳跃、格斗等高风险操作时,应注意动作要领,避免因操作不当导致摔倒、碰撞等意外。一旦发生牙外伤,应立即停止训练,寻求专业医生的帮助。养成良好习惯。少吃甜食,避免咬冰块、糖果、坚果等硬物。定期进行口腔检查。建议每年进行1次全面的口腔检查,发现口腔问题时及时处理。

健康体重

体重维持在标准范围之内,才能使身体达到健康状态。如果超重或肥胖,会增加多种疾病的发病风险。标准体重一般用身体质量指数(BMI)来评估。BMI等于体重(公斤)除以身高(米)的平方。18岁及以上成年人,BMI小于18.5为体重过低,大于等于18.5小于24为体重正常,大于等于24小于28为超重,大于等于28为肥胖。保持健康体重,可以从合理饮食与

科学运动两方面入手,也就是我们常说的管住嘴、迈开腿。管住嘴。在日常生活中,应坚持规律饮食,切忌暴饮暴食;保证食物摄入多样化和平衡膳食,鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。迈开腿。按照“动则有益,贵在坚持,多动更好,适度量力”的原则,选择适合自己的运动方式。推荐每周至少进行5天中等强度、累计150分钟以上的身体活动;坚持日常身体活动,平均每天主动走6000步;尽量减少久坐时间,每隔1小时站起来活动活动。老年人运动时要量力而行,建议每周至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动,适量进行增加肌肉的训练,预防少肌症。运动时做好保护措施,避免受伤。

超重者应制订循序渐进的减重计划,减重速度不宜过快,减重目标不宜过高。建议减重速度控制在每周降低体重0.5-1千克,使体重逐渐降低至目标水平。减重者可做好饮食、身体活动和体重变化的记录,以利长期坚持。此外,建议大家保持充足的睡眠,也有助于减重。

健康骨骼

骨骼是人体结构的重要组成部分,能为身体提供稳定的支撑,可保护内脏器官,是维持身体姿势和平衡的关键。对部队官兵来说,健康的骨骼能够提升运动能力、保证训练效果。

保护骨骼健康,建议战友们注意以下几方面。

科学施训。组训者组织训练时,要根据官兵的身体素质制订训练计划,循序渐进增加训练强度,并对训练损伤风险进行评估。在非特殊情况下,避免突然增加大负荷训练,以防给官兵骨骼带来不必要的压力。训练过程中要掌握正确的动作要领,避免因动作不当导致骨骼损伤。

养成良好的生活习惯。加强营养补充,多吃牛奶、豆制品、鱼类等富含钙质和维生素D的食物,有助于预防骨质疏松;训练后充分休息,让骨骼和肌肉得到及时有效的恢复;注重健康饮食,避免因嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料等,增加骨质疏松的发病风险;增加日光照射,以促进人体对维生素D和钙质的吸收。

进行骨密度检测。骨密度检测主要是通过骨头在X线下的形态,对骨密度进行判断分析。如果骨密度过低,且长期进行武装越野、负重拉练等负荷较重的训练科目,极易发生骨折、半月板损伤、股骨头损伤等训练损伤。建议刚入伍的新战友参加高强度、高负荷的训练前,进行骨密度检测;年龄35周岁以上的战友,至少每两年进行1次骨密度检测。骨密度指标不合格的战友,应暂缓高强度训练,并进行干预治疗。

健康讲座

官兵在海训时,较容易遇到海洋生物。如果不慎被有毒海洋生物蛰伤、咬伤,可能会出现不同程度的中毒反应。在此,笔者整理了几类常见海洋生物伤的防治方法,分享给大家。

水母。水母蛰伤是一种常见的海洋生物伤。大部分水母颜色较浅,漂浮在水中时不易被发现。若水母触手接触皮肤,触手上的刺丝囊会释放出毒液,使蛰伤部位出现疼痛、灼烧、瘙痒感,进而出现荨麻疹、丘疹、红斑或风团等症状。局部蛰伤严重时,还可能引起皮肤坏死、糜烂等症状。被毒性较强的水母蛰伤后,可能会出现全身中毒症状(如头痛、眩晕、痉挛、休克、心律失常、心力衰竭、关节痛、恶心、呕吐、腹泻等)。若官兵在训练过程中被水母蛰伤,应立即从海里转移到岸上,防止溺水和二次蛰伤;然后用水母、碳酸氢钠或氨水溶液冲洗蛰伤处,再佩戴防护手套,用小刀、镊子等工具清理皮肤上残留的触须等。如出现皮肤瘙痒、红肿、丘疹、风团等过敏症状,可口服雷尼定等抗过敏药。若出现肺水肿、肾功能衰竭、心律失常等情况,应尽快就医治疗。

海蛇。海蛇多生活在温暖的近海海域,其毒性大于陆地毒蛇。海蛇的排毒量与其应激程度有关,被海蛇咬伤的患者约20%会出现中毒症状。被海蛇咬伤后,伤处会有一对针头大小的牙痕,瞬间有刺痛感、麻木感,无红肿症状。若被海蛇咬伤后的几小时内,未出现神经系统中毒症状,表示中毒轻微。若出现眼睑下垂、吞咽困难、全身酸痛、肌红蛋白尿等症状,说明中毒严重。一般情况下,海蛇不会主动攻击人,但受惊时可能会有攻击行为。如果官兵在海训过程中遇到海蛇,要保持镇静,待它远离后再行动。若不慎被海蛇咬伤,应立即用绷带或布条在伤口近心脏端的一侧扎紧,再用拔火罐等工具吸出口腔残留的毒液,而后使用生理盐水冲洗伤口。进行上述急救处理后,立即口服蛇药片,并将蛇药片化水成糊状敷在患处。如出现呼吸衰竭、肾功能衰竭等全身症状,应立即就医治疗。

刺毒鱼。大多数刺毒鱼生活在浅海,常潜伏于岩缝、洞穴、珊瑚礁间或海藻丛生处,其体态、颜色与周围环境相似,且善于隐蔽,不易被发现。刺毒鱼可以通过自身携带的刺刺伤人体,严重刺伤会导致伤口撕裂;刺伤的同时,毒液会进入人体内部,导致人体局部皮肤中毒甚至全身中毒。被刺毒鱼的毒刺刺伤后,一般会出现伤口出血、剧痛、红肿等局部症状,严重的会出现抽搐、麻痹、血红蛋白尿、心律失常等症状。一旦被刺毒鱼刺伤,应及时用拔火罐等工具吸出毒液,再使用生理盐水冲洗伤口,然后口服蛇药片,同时将蛇药片化水成糊状敷

海训期间,当心海洋生物伤

■ 肖良

在伤口。若出现抽搐、呼吸困难、心律失常等全身症状,应及时就医。

棘皮动物。棘皮动物包括海星、海胆、海参等。虽然这些棘皮动物的外表看似没有危害,但其表面有大量带毒性的刺刺。一旦被刺伤,伤口处会出现灼烧、疼痛感,并伴随红肿、麻木症状,严重的还可能导致抽搐、呼吸急促等症状。若不慎被棘皮动物刺伤,应用镊子、小刀等工具清理皮肤上残留的刺刺,再使用35%酒精浸泡患处。如出现抽搐、麻痹、呼吸急促、恶心、呕吐等严重症状,应及时就医。建议战友们看到棘皮动物时,不要直接接触,可佩戴防护手套后再接触。食用棘皮动物时,一定要处理干净,以防发生食物中毒。

海训期间,战友们应慎重选择训练和活动的海域,勿随意打搅海洋生物。一旦受伤,不要惊慌失措,应及时寻求治疗。



茅文宽绘

处暑时节话健康

■ 赵前松

早睡早起,防寒保暖。处暑后,随着日照时间缩短,人体的生物钟也会发生相应的变化。此时应顺应自然规律,调整作息,做到早睡早起。此外,中午11:00~13:00可以适当午睡,有助于调节身体机能,缓解疲劳。同时,处暑过后,秋意渐浓,夜晚气温下降。虽然此时仍有暑热之气,但切不可贪凉,应注意保暖,防止着凉。

适度运动,调畅情志。处暑时节,人体出汗明显减少,水盐代谢功能逐渐恢复平衡,进入生理调整阶段,机体容易出现疲惫感。适度运动可以缓解秋季易出现的症状。运动时,强度不宜过大,以免出汗过多损伤阳气。运动时间以早、晚为宜,避免在太阳辐射最强时段进行户外运动。此外,秋季天气转凉,草木凋零,有的人容易出现悲秋情绪。建议大家在秋季保持从容、平和的心态,培养乐观情绪,出现不良情绪时及时调整。

处暑时节,天气变得凉爽宜人。建议战友们在此时节做好以上几点,以保持健康的体魄。

节气与健康

处暑是秋季的第二个节气。处暑,顾名思义即“出暑”,意味着炎热的暑天即将结束,逐渐进入到真正的秋天。处暑时节处于夏秋交替时期,此时人体机能也发生了相应的变化。中医提倡,顺势调养。处暑时节,不仅是季节转换的节点,也是我们调整身心状态的时刻。建议大家在处暑时节注意以下健康要点。

滋阴润燥,少辛增酸。处暑后,气候逐渐干燥,人体容易出现口干舌燥、皮肤干燥等症状。因此,饮食方面应多吃具有滋阴润燥作用的食物,如梨、百合、银耳、莲子、蜂蜜等。这些食物既能补充身体所需要的水分和营养,又能缓解干燥带来的不适感。此外,建议日常饮食中增加酸味食物的摄入,如山楂、梨、柚子、苹果、石榴等,少吃葱、辣椒等辛辣食物,有助于收敛肺气。需要注意的是,增酸也要适度。过食酸味食物可能会损害牙齿、损伤脾胃。

近日,武警广西总队某支队开展战伤救护综合训练,锤炼官兵的卫勤保障能力。图为卫勤人员在转移“伤员”。

余海洋摄

