



世界卫生组织定义的“健康四大基石”

据世界卫生组织在著名的《维多利亚宣言》中首次提出健康四大基石概念,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。如今,四大基石理念已深入人心,但落实在具体行动上,人们做的似乎又不太够。以下为读者总结几个实用的原则。

一、合理膳食的颜色法则

法国有一项研究表明,根据颜色选择食物能有效改善身体健康状况。平日餐桌上,我们不妨按颜色搭配,来满足合理膳食的目标。



红。指红色、橙红或棕红色的食品:包括红柿子椒、西红柿、胡萝卜、红心白薯、山楂、红苹果、草莓、红枣、老南瓜、红米、柿子等,有增加食欲、防止皮肤衰老、治疗缺铁性贫血、缓解疲劳、预防感冒等作用。

红色食品富含番茄红素、胡萝卜素、铁和部分氨基酸,是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素和多种无机盐的重要来源,可以弥补糙米、白面中的营养缺失。牛肉、猪肉、羊肉等红肉也是红色食品,主要含蛋白质、脂肪、无机盐等。不过,世界癌症研究基金会建议,每天每人食用红肉应少于80克,因为红肉在烧烤、煎炸时,易产生多种杂环胺致癌物。



黄。黄色食品以蔬菜居多:有老玉米、南瓜、胡萝卜、黄豆、香蕉、梨、柚子、生姜等。黄色源于胡萝卜素和维生素C,在抗氧化、提高免疫力、维护皮肤健康等方面有协同作用。

黄色食品可提供碳水化合物、膳食纤维和B族维生素等,刺激胃肠蠕动,加速粪便成形和排泄。



绿。绿色食品包括各类绿叶菜及西兰花、芦笋等。

它们含丰富的抗氧化剂,热量低,富含膳食纤维与各类维生素,有助减脂、排毒,增强免疫力。还有绿茶,可增强记忆力,降低胆固醇和血糖,控

制体重,还能防癌。



白。白色食品包括:海鲜、禽、蛋、蔬菜类中的百合、茭白、藕、白萝卜、竹笋、大蒜,菌类中的猴头菇、鸡菌、姬菇、鲜蘑、平菇、银耳、竹荪等,果品中的荔枝、白果、莲子、梨、杏仁等。其中,白菜、白萝卜功效最好。

白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动、止咳化痰的作用。



黑。黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物。

通常含有大量膳食纤维和抗氧化剂,能降低患糖尿病和心脏病的风险。此外,黑芝麻富含不饱和脂肪酸,黑豆富含优质蛋白、核黄素、黑色素,黑米富含维生素B1以及铁、钙、锰、锌等微量元素,都是健康“加油站”。

二、适量运动的数字法则



常锻炼能让身体保持良好状态,远离亚健康健康和慢病。解放军第252医院关节外科主任王振虎教授向大家推荐一套适量运动的数字法则。

1.建议一般人群每周进行3~5次中等强度的运动,每次约30分钟。特别是体脂较高的胖人,一般要坚持40分钟以上的有氧运动,才能有效燃烧脂肪。

2.有氧运动的最大心率有个计算公式:(220-年龄)×(60%~80%),运动后心率在这个范围内的是比较合适的。心肺功能下降的老年人尤其要学会计算心率,以防运动意外。自测心率的方法是在颈部锁骨上方、手腕或胸部摸心

跳,然后数15秒钟,乘以4。

3.上班族不妨用碎片化时间,每天做5~7分钟的工间运动,如深蹲、弓步等,每次做1~2组,每组20~30次。

三、戒烟限酒的时间法则



吸烟,任何时候开始都有害。有研究发现,开始吸烟的年龄越小,将来对健康的危害就越严重。但这并不是说,年纪大了就可以学着吸烟。不管什么年纪开始吸烟,都会让身体受伤,尤其与肿瘤的发生密切相关。吸烟者肺癌的发病率比不吸烟者高7~11倍,其中肺癌与吸烟的关系更密切;吸烟者患肺癌风险是非吸烟者的25倍,约80%的肺癌是由吸烟引起的。

酒可以少喝点,但晚上9点后就别再喝了。世界卫生组织建议,男性每日摄入的纯酒精量不超过20克,中国的安全饮用标准是不超过15克,女性应更少些。每日酒精摄入量=饮酒量×酒精浓度×0.8,大约等于500毫升啤酒,2两低度白酒,5两葡萄酒。

四、心理平衡的乐活法则

生活中要保持心理健康途径很多,其中,做到三大“乐活法则”是个可行有效的途径。

助人为乐。美国密歇根大学的研究发现,真心实意地帮助他人可增寿4年。另一组对照研究表明,做义工10周后,身体的炎症症状、胆固醇水平和体重指数都有所下降。一方面,做了善事能得到别人的尊重、赞许,心里会产生愉悦感和自豪感,促进体内有益的化学递质、激素等的分泌增加。另一方面,心理学有句话叫“助人自助”,意思是帮助别人的过程中,可以不断认识自己、提高自己,让自己的心胸更开阔,情绪更平稳。

知足常乐。没有十全十美的人生,如果总是纠结“得”与“失”,就会徒增很多不必要的烦恼。对待那些缺憾,要怀着“塞翁失马,焉知非福”的心态,乐观豁达一点,才是利于心理健康的好性格。

自得其乐。许多人恐惧孤独,总希望通过与他人的共处获得安全感。如果我们学会与自己相处,不把自己的快乐依附于别人,而善于独自捕捉生活中令人快乐的因素,培养兴趣爱好,就能克服孤独带来的恐惧感,更容易获得满足感,并感受到人生中的点滴快乐。

(文/图均来自世界卫生组织网)

本期导读

B02 版

▲药物过敏反
应如何识别和处理

B03 版

▲什么是急性肾损伤
如何护理急性肾损伤患者

B04 版

▲2型糖尿病患者
如何居家护理

B05 版

▲心肌病,你了解多少

B06 版

▲药品使用的基本常识

B07 版

▲孕期超声检查相关知识

B08 版

▲脑出血的科学康复

B09 版

▲为何产后要做康复治疗

B10 版

▲缺铁性贫血,你了解多少

B11 版

▲肺炎患者的
养护措施有哪些

B12 版

▲肩膀疼痛的
治疗方法小妙招

B13 版

▲浅析肺炎的养护方法

B14 版

▲快速病原学四项,
你了解多少

B15 版

▲心律失常的危害
和护理知识