



重点关注

注意吃动平衡

随着生活水平提高,外卖便捷、久坐成习,我国超重肥胖人群逐年增长。腰围渐宽的背后,是糖尿病、高血压等慢性疾病的威胁。如何打破这一困境?答案藏在八个字中:吃动平衡,健康体重。

一、如何判断吃动平衡和健康体重

吃动平衡。成年人能量代谢的最佳状态是达到能量摄入与能量消耗的平衡。这种平衡能使机体保持健康并开展必要的生活活动和社会活动。能量代谢失衡,即能量过剩或缺乏,会对身体健康造成不利影响。体重变化是判断一段时期内能量平衡与否最简便易行的指标,也是判断吃动是否平衡的指标。每个人可根据自身体重的变化情况适当调整食物的摄入量,和身体活动量。如果发现体重持续增加或减轻,就应引起重视。家里准备一个体重秤,经常称一下早晨空腹时的体重。注意体重变化,随时调整吃与动的平衡。

健康体重。目前常用的判断健康体重的指标是体质指数(BMI),也称体重指数。它的计算方法是体重(kg)除以身高(m)的平方。一般人群BMI和人体脂肪含量之间有很好的相关性,可

以间接反映人体脂肪含量。人的体重包含身体脂肪组织的重量和骨骼、肌肉、体液等非脂肪组织的重量。对于大多数人而言,BMI的增加大体反映体内脂肪重量的增加,但运动员等体内肌肉比例高的人,健康体重的BMI范围不一定适用。

我国健康成年人(18~64岁)的BMI应在18.5~23.9kg/m²,从降低死亡率考虑,65岁以上老年人不必苛求体重身材如年轻人一样,老年人的适宜体重和BMI应在20~26.9kg/m²。儿童青少年处于生长发育阶段,除了体重和身高作为重要的发育和营养状况指标外,也可以使用不同性别、年龄的BMI作为判断标准。

二、每天应吃多少

一般而言,一个人一天吃多少量的食物是根据能量需要计算出来的,故一天吃多少,以食物供给是否满足一天能量需要为衡量标准。一个人每天需要的能量取决于许多因素,包括年龄、性别、身高、体重、身体活动水平以及怀孕或哺乳状态(女性)等。随着年龄增长,基础代谢率下降,能量需要量也随之减少。另外,减肥、维持体重或增加体重的需求也会影响能量需要量。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》,我国成年人(18~49岁)

保持健康体重

低身体活动水平者能量需要量男性为2250千卡,女性为1800千卡。

三、如何做到食不过量

食不过量主要指每天摄入的各种食物所提供的能量,不超过也不低于人体所需要的能量。不同食物提供的能量不同,如蔬菜是低能量食物,油脂、畜肉和高脂肪的食物能量较高。因此,要做到食不过量,需要合理搭配食物,既要保持能量平衡,也要保持营养素的平衡。以下窍门可以帮您做到食不过量,建立健康的饮食行为。

定时定量进餐:可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致进食过量。吃饭宜细嚼慢咽,避免进食过快,无意中进食过量。

分餐制:不论在家或在外就餐,都提倡分餐制,根据个人的生理条件和身体活动量,进行标准化配餐和定量分配。

每顿少吃一两口:体重的增加或减少不会因为短时间的一两口饭而有大的变化,但日积月累,从量变到质变,就可以影响体重的增减。如果能坚持每顿少吃一两口,对预防能量摄入过多引起的超重和肥胖有重要作用。对于容易发胖的人,适当限制进食量,不要完全吃饱,更不能吃撑,最好在感觉“还欠几口”的时候就放下筷子。

减少高能量加工食品的摄入:学会看食品标签上的营养成分表,了解食品的能量值,少选择高脂肪、高糖食品。

减少在外就餐:在外就餐或聚餐时,一般时间长,会不自觉增加食物的摄入量,导致进食过量。

四、身体活动量多少为宜

成年人的能量消耗包括基础代谢、身体活动和食物热效应。身体活动包括职业性身体活动、交通往来活动、家务活动和休闲时间进行的身体活动。通常身体活动量应占总能量消耗的15%以上。建议每天主动运动为6000步,或中等强度运动30分钟以上,可以一次完成,也可以分2~3次完成。或换句话说,中等强度身体活动是指需要用一些力,心跳、呼吸加快,但仍可以在活动时轻松讲话的活动。如快速步行、跳舞、休闲游泳,及做家务如擦窗、拖地等。中等强度身体活动,常用快走作为代表。中等强度的下限为中速(4km/h)步行。

健康不是痛苦的约束,而是与生活的温柔和解。每“一口”明智的选择,每“一步”轻盈的跨越,都在重塑生命的活力。让我们携手践行吃动平衡,为健康奉化添砖加瓦!

区疾控中心 徐彩红



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识 & 技能释义

7. 定期进行健康体检。
定期进行健康体检,了解身体健康状况,及早发现健康问题和疾病,尽早采取干预和治疗措施。健康体检要选择综合性医院的体检中心或正规的体检机构,根据年龄、性别、职业、健康状况和家族病史等选择体检项目和频次。
检查中若发现健康问题,应及时就医,做到早发现、早诊断、早治疗。有针对性地改变不健康的生活方式和行为习惯,减少健康危险因素。

(连载⑦)

某诊所因消毒产品进货未索证被处罚

医疗机构进货查验制度不可缺位

■案情介绍

2024年11月5日,区卫生健康局执法人员对于江口街道的某诊所进行监督检查,发现该诊所药房内有益仁通牌碘伏消毒液5瓶,未能出示消毒产品进货验收制度和益仁通牌碘伏消毒液的生产企业卫生许可证及产品安全评价报告。

经过进一步调查发现,该诊所于2024年8月27日购进第二类消毒产品益仁通牌碘伏消毒液

时,未向购进该产品的医药公司索取消毒产品生产企业卫生许可证等相关证件,未执行进货检查验收制度。当事人的上述行为违反了《消毒管理办法》第七条的规定,依据《消毒管理办法》第四十一条的规定,同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准,依法对其作出罚款人民币1800元的行政处罚。当事人制订并落实了消毒产品进货检查验收制度,并及时缴纳了罚款,本案顺利结案。

■处罚依据

一、《消毒管理办法》第七条规定,医疗卫生机构购进消毒产品必须建立并执行进货检查验收制度。

二、《消毒管理办法》第四十一条规定,医疗卫生机构违反本办法第四、五、六、七、八、九条规定的,由县级以上地方卫生计生行政部门责令限期改正,可以处5000元以下罚款;造成感染性疾病暴发的,可以处5000元以上20000元以下罚款。

■疾控提醒

医疗机构采购消毒产品时,必须核查并留存生产企业的卫生许可证、产品检测报告等相关资料,并建立进货验收登记制度,同时强化责任意识,定期开展机构内消毒产品自查,杜绝使用不合格或过期产品。各医疗机构应以此案为戒,切实履行主体责任,严守消毒产品使用安全底线,共同维护群众健康权益!

区疾控中心 严燕

五月节气养生指南:顺应时令,健康入夏

五月有立夏和小满两个重要节气,标志着季节由春入夏的转变。立夏在5月5日,是夏季的第一个节气;小满在5月21日,此时夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满。从中医养生角度看,五月节气具有阳气渐盛、湿气加重、心火易旺三个显著特点,养生应遵循“春夏养阳”的原则,注重养心健脾、清热祛湿。

一、立夏养生:养阳护心

饮食宜“增酸减苦”,《黄帝内经·素问·宣明五气篇》云:“酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾。”夏季心火当令,苦味易助心火,故需“省苦”;酸味收敛肝气,

防肝木过旺克脾土,故需“增酸”。推荐莲子、百合养心,阳虚者食生姜、大枣温阳,阴虚者选银耳、梨子滋阴,湿热者宜绿豆、薏苡仁清热。运动宜选太极拳、散步等温和方式,避开烈日时段。传统“立夏坐功”值得尝试,清晨盘腿调息,双手交替上托,有助于宣发肺气,顺应阳气升发之势。情志调节亦重要,可通过冥想、深呼吸保持心态平和。中医认为红色入心,适当穿红衣可养心安神。

二、小满养生:健脾祛湿

饮食祛湿为要,推荐薏苡仁、赤小豆、山药等健脾利湿食材。苦瓜、蒲公英清热祛湿,但脾胃虚寒者不

宜过量。环境除湿不可少,保持室内通风干燥,湿度控制在50%至60%,以“燥胜湿”(《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》)。雨天归来应及时换干爽衣物,防湿邪入侵。传统艾叶熏蒸可改用艾草精油,艾叶性温,能温经散寒,祛湿止痒。节气灸推荐中脘穴、足三里、阴陵泉,每穴灸5分钟至10分钟,温通阳气,健脾和胃。中脘为胃募穴,足三里为胃合穴,阴陵泉为脾合穴,共奏健脾祛湿之功。

三、日常养生建议

衣着宜“春捂秋冻”,勿过早换夏装,顺应四时阴阳变化。选棉、麻透气材质,浅色为佳。传统养生提

醒“夏不敞胸,热不凉背”,防风寒入侵。家庭防病需定期通风,保持厨房、卫生间干燥清洁,防湿邪滋生。可用艾草、薄荷驱蚊避秽。养生小窍门如晨起喝温开水、淡盐水漱口、温水泡脚,长期坚持效果显著。晨起饮水补夜间流失,淡盐水漱口清洁口腔,温水泡脚促血液循环。

五月养生把握立夏养心、小满祛湿主线,坚持清淡饮食、适度运动、平和心态。养生方法需因人而异、因地制宜,严重健康问题应及时就医。让我们顺应自然规律,以科学态度践行节气养生,健康度五月。

岳林街道社区卫生服务中心 应舜胤

戒烟:一场需要科学与毅力的健康重塑之旅

一、戒烟为何如此重要?

吸烟对人体健康有很大危害,与肺癌、心脑血管疾病、慢性阻塞性肺病等28种疾病密切相关。即使每日仅吸少量烟,仍会对身体造成持续性损伤,而二手烟对儿童呼吸系统的危害更甚于成人。研究表明,任何年龄戒烟均可显著延长寿命,例如30岁前戒烟可挽回近10年的预期寿命。

二、科学戒烟,因人而异的策略

1. 戒烟方法的选择
“冷火鸡式”戒烟(突然停止):适合年轻、烟龄短、意志坚定者,但复吸率高达70%~90%。
逐步减量法:更适合长期烟民或有基础疾病者,通过减少每日吸烟量逐步适应,配合行为干预可提高成功率。

2. 药物与替代疗法

尼古丁替代疗法(NRT):贴片、口香糖、喷雾等可缓解戒断症状,安全性高,成功率提升1至2倍。
处方药物:如伐尼克兰(可抑制吸烟欲望)和安非他酮(调节神经通路),需在医生指导下使用。

3. 心理与行为支持

识别诱发场景:如饭后、社交场合,提前制定应对策略(如喝水、深呼吸)。社会支持:家人鼓励、戒烟门诊咨询(成功率提升至30%)或拨打戒烟热线。

三、戒断反应,如何应对“戒烟综合征”?

戒烟后数小时内可能出现头痛、失眠、焦虑、食欲增加等症状,这是尼古丁依赖的典型戒断反应,通

常1个月内逐渐消退。以下方法可缓解:

生理管理:通过运动转移注意力,按摩穴位(如膻中穴)调节情绪。
饮食调整:多喝水、低热量零食(如胡萝卜条)替代吸烟冲动,避免高糖饮食导致肥胖。

四、常见误区与真相

1. “突然戒烟伤身体”:仅部分老年或心血管疾病患者需谨慎,多数人可安全尝试。
2. “电子烟能帮助戒烟”:电子烟含尼古丁和有害物质,无科学证据支持其戒烟效果,反可能诱导青少年吸烟。
3. “凭毅力就能成功”:仅3%的人能自行戒烟,专业干预可显著提高成功率。
五、戒烟后的健康红利

短期(1天至3个月):血压下降、血氧恢复,呼吸更顺畅。

长期(1年至10年):肺癌风险减半,心脑血管疾病风险接近非吸烟者。

六、医生建议的“戒烟四步法”

1. 明确动机:如健康警示、家庭责任、经济节省(年省近万元)。
2. 设定戒烟日:提前清理吸烟用具,告知亲友监督。
3. 善用工具:药物辅助+行为日记(记录诱因与应对方法)。
4. 奖励机制:每坚持一周,用省下的烟钱奖励自己。
戒烟是慢性管理的过程,需科学规划与持续努力。正如世界卫生组织所言:“戒烟不是对香烟说再见,而是对健康说你好。”
区人民医院呼吸内科 袁志 庄圆

煎服中药避免使用铝、铁质煎煮容器。
有人常用铝锅或铁锅来煎中药,这是不正确的,非但不利于治病,还可能导致中毒。
正确的做法是选用砂锅煎煮中药。
需要注意的是,砂锅骤然受热或受冷会形成裂纹,因此,刚煎过药的砂锅不要立即用凉水清洗,可在干木片或架子上放凉后再把药垢清洗干净;砂锅上的油污不能用洗洁精浸泡,可用刷柄的茶叶渣擦拭,也可用淘米水浸泡、烘热,再用刷子刷洗。

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号和奉话健康。
奉话健康▶
▲微信公众号 ▲抖音号 ▲视频号

宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
面询、电话咨询时间:每周一到周五(法定节假日除外),上午8:30—11:00,下午2:00—4:30,周六上午8:30—11:00,预约电话:88920903。全国统一心理援助热线:12356,奉化区心理援助热线:88956969(24小时)。地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波大学附属康宁医院奉化门诊点
奉化区心理健康诊疗中心
门诊开放时间:每周二至周六全天,地址:锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼,门诊咨询电话:0574-26259999。心理咨询预约方式:关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约。

健康之窗
2025年 第5期
协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所