

# 吃动平衡 走向健康

◆ 李鸿林

随着本市人口老龄化以及生活方式改变等,慢性病已成为危害市民健康的主要问题。据市疾控中心相关数据显示,本市高血压患病率为30.15%,现患人数超过500万人;糖尿病患病率为15.6%,现患人数近200万人。与之相关的吸烟、不合理膳食、身体活动不足和酗酒等健康行为危险因素暴露状况不容乐观。据2010年上海慢性病及危险因素监测显示,人群超重(成人BMI指数24.0-27.9)、肥胖(成人BMI指数大于等于28.0)和中心肥胖(指男性腰围大于等于85cm,女性腰围大于等于80cm)的比例分别为31.35%、8.55%和42.75%;21.71%的居民身体活动不足。[注:BMI指数=体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>,成人正常范围18.1-23.9]

慢性病综合防控离不开广大市民的热情参与!请大家树立健康的生活理念,践行健康的生活方式,积极应对慢性病的威胁和挑战!吃动平衡,走向健康!

其实,卫生部等单位早在2010年就在北京举行的“2010年中国健康知识传播激励计划”启动仪式上,向全国大众发出倡议书,呼吁将每月11日推广为大众民间“步行日”,号召大众吃动平衡,“走”向健康。倡议书说,13亿中国人的身体健康水平正面临严峻挑战,心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性病都与不健康的饮食习惯、久坐不动的不健康生活方式密切相关。为此,倡议书还提供了吃动平衡、走向健康的10条“小贴士”:

- 1. 每天都是步行日** 步行也是生活中的乐趣。
- 2. 走路或者骑车** 早一站下车或者放弃乘车,体验一下步行或骑车的健康出行方式。
- 3. 适度爬楼梯** 走走楼梯也能达到吃动平衡的效果。
- 4. 与家人一起运动** 经常全家一起步行,或去户外享受美好的一天。
- 5. 跟着感觉“走”** 甩开手臂,感觉用力,但不吃力,走得全身发热,微微出汗,心跳呼吸加快,但是不要有气短和力不从心的感觉。
- 6. 保持微笑** 保持20分钟的微笑可以使你

拥有12个小时的热情;积极乐观的心态,可以使你拥有健康的同时,享受美好生活。

**7. 设计平衡的饮食** 膳食的平衡有助于摄入各种人体所需营养物质;食物本身没有好坏,关键在于如何搭配和保持吃动平衡。

**8. 少吃两口** 不要每顿都吃十分饱,能够停嘴的时候,及时离开饭桌。

**9. 不要久坐不动** 坐姿超过一个小时,要起身舒展活动一下。

**10. 及时补充水分** 运动时不要忘了补水,充足的水分对身体健康至关重要。

若想吃动平衡、“走”向健康,需要知晓以下五大要点:

第一、跟着感觉走:步行锻炼和生活中的步行都有保健作用。走得快,耗能大,降低血压和血糖、促进心血管健康的效果更好,慢一点的中速步行对健康也有好处。走路的速度因人而异,老年人快速步行可以相当于年轻人的中速步行,体质好的人可以走得更快,体质差的人走得相对慢一点。不必与他人进行速度快慢的对比,步行不是负担,以积极的态度看待步行,走出好心情。

第二、将走当作生活中的乐趣:在上下班、上下学和各种出行途中步行,中饭和晚饭后是步行的好机会。步行的时间可长可短,有条件的情况下可多走一些。选择平整的道路,不忽视上下楼的机会。以自己习惯的姿势步行最安全,自然摆臂,愉快行走。

第三、少吃两口:有节制的饮食有助于预防慢性病,延长寿命,提高生活质量。应少吃肉类、含油多的食物和主食。不要每顿都吃十分饱。

第四、均衡地选择多样食物:没有不好的食物,只有不好的搭配,要均衡地选择各类食物。没有一种食物可以满足人类各种营养需要,不要挑食。

第五、保持吃与动的平衡:进食量和活动量的比例影响体重变化,吃得多、动得少使人变胖。管住嘴、迈开腿,运动的胖人比不运动的瘦人健康,体重正常的人也不能缺少运动。



## 执子之手 百岁偕老

◆ 朱亚夫



看报纸,女的做勾针活,相互聊天。11:00中餐。11:30—14:00午睡。14:00—17:00,在福利院走廊、花园中散步。17:00晚餐。18:30就寝。可以看出老人是作息有序,早起早睡。

在日常生活中,徐云祥喜欢看报,一报在手,不戴眼镜,能看半天,看得津津有味;而赵大妹爱好女工,尤喜勾针,手工活做得一丝不苟,乐此不疲,让晚年生活充满情趣,用护理员的活来说:就是“平时有爱好,生活乐淘淘”。

谈起这对百岁伉俪,福利院上下无不赞其恩爱,称他们虽然是“娃娃亲”,却能相亲相爱八十年,是“执子之手,与子偕老”的典范。

老寿星认为,夫妻恩爱是长寿的“维生

素”。夫妻相处,不在口口声声说“我爱你”,而在平时的一举一动,相互搀扶,真正做到长厮守,不分离。他们两人一方稍有不妥,就牵挂在心,问暖问寒。若一方食欲不振,则对方也会胃口大减。有一次,女方生病住进东方医院,徐云祥失魂落魄,坐立不安,吵着也要住院,非要陪伴老妻在旁。赵大妹身上痒,喜欢让丈夫抓痒,丈夫也乐此不疲。妻子腿脚不便,丈夫经常让她坐在轮椅上,他亲自动手扶轮椅,推爱妻到外面散步,这一幕,是福利院中最动人的情景,曾经被一家婚庆礼仪公司在“情人节”中隆重推出,倾倒了好多年轻朋友。

愿世间夫妻多能“幸福牵手100岁”!

## 春吃元宵亦养生

◆ 宁蔚夏

农历正月十五是我国传统的元宵节,元宵在这一天成为炎黄子孙的佳饷。这一习俗渊源已久,尽管迄今说法不一,但取元宵之圆形,以象征家人团圆、吉祥、美满之寓意,自古未变。元宵节之夜,家人欢聚一堂,观灯赏月,共进元宵,其乐融融。

古医书载,糯米性平味甘,能补虚调血、开胃健脾、益气止泻,若配以不同的馅,则有各异的食物功效。如黑芝麻滋养肝肾、益气养血,可治脱发、早白发、腰膝酸软、便秘;花生润肺、和胃,能治燥咳、反胃、脚气、乳奶少;核桃润肺益胃、补血养神,能养颜、健脑、乌发,治疗肾气不足、产后体弱、慢性咳嗽;莲茸养心、益肾、补脾、涩肠,可治夜寐多梦、心肾不交、淋浊、久痢、虚泻、妇人崩漏带下;冰桔理气宽中、燥湿化痰,能治咳嗽痰多、脘腹胀满;樱桃益脾胃、养肝肾、祛风除湿,可治身体虚弱、四肢不仁、风湿腰腿痛、冻疮;南瓜补中益气、化痰排脓、解毒杀虫,能治久病气虚、脾胃虚弱、咳嗽、肺病、便溏、小便不利、疮痍、蛔虫;玫瑰理气解郁、活血散瘀,可治肝胃气滞、风寒痹症、吐血咯血以及妇女月经不调、赤白带下;红豆沙利水除湿、活血排脓、解毒消肿,能治水肿、脚气、黄疸、泻痢、痈肿;枣泥补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒,可治胃虚食少、脾弱便溏、气血虚少、津液不足、营卫不和、心悸怔忡、妇人脏燥。人们可根据各自口味以及不同的身体情况而选食。

需要指出的是,元宵含糖含脂,热量较高,为减少热量摄取,可在进食半小时以后,采取快步走等运动方式消耗这些热量。对于一些不宜食用有馅元宵者,为过节应景,可用无馅小元宵取代,配以桂圆红枣汤或桂圆姜汤等,前者能温中补虚,后者则可补身祛寒,亦不失佳肴之本色。

人能活过百岁,堪称生命的奇迹;若夫妻双双跨进百岁寿星的殿堂,那更称得上是人间的养生奇迹。“执子之手,与子偕老”,几千年来一直被人们奉为忠贞爱情的经典名句,其实其中也蕴含着养生因素。在去年上海百岁寿星排行榜评选活动中,上海涌现了三对百岁夫妻,其中徐云祥和赵大妹的生活就是“执子之手,与子偕老”的典范。

徐云祥、赵大妹是去年新报的百岁伉俪,丈夫101岁,妻子103岁,其婚姻沿袭“浦东娶大娘子”的风俗,妻子比丈夫大2岁。两人出生于上海浦东洋泾地区,两个村庄,相邻三里地。7岁时,由父母作主定了亲,10岁有了来往,21岁结婚,至今成婚已有81年。妻子目不识丁,从小织布,然心灵手巧。丈夫读过几年私塾,15岁在铁工厂学生意,车、钳、刨、铣,无不精通。公私合营后,入某电影机械厂任金工车间主任。育有8个子女,2003年夫妻俩主动入住上海浦东新区社会福利院。

我们驱车来到上海浦东新区社会福利院,只见这里花木扶疏,楼宇整洁。老夫妻俩独居一室,有专职护理,看到客人来访,他俩满脸笑容。赵大妹正在做勾针,用彩线做茶垫,一针一线,中规中矩,做的茶垫,针线严实,色彩缤纷,非常好看,她还兴致勃勃地向我们介绍勾针手艺,并执意赠每人一只茶垫,说“留作纪念”。而徐云祥则向我们大谈学生意的经历。看得出这对百岁伉俪生活得幸福美满。

福利院的医生和护工为我们介绍了老寿星的作息规律,这些雷打不动的生活习惯,自然有利于他们的长寿。4:30—5:00起床,漱洗完后吃早点,如八宝粥、莲子羹等。7:00早餐,有白米粥、白煮蛋、豆浆等。上午,男的看