

科学养生，远离疾病困扰

◎简阳市人民医院 王静涛

在过去，人们往往是“生病才就医”，健康管理意识薄弱。而随着生活水平的提高和医疗观念的转变，健康管理已迈入新时代。如今的健康管理不再是简单的“治已病”，而是强调“治未病”，通过科学养生的方式，从生活的方方面面入手，帮助人们远离疾病困扰，拥有更高质量的生活。这种科学养生并非复杂难懂的理论，而是融入日常的实用方法，每个人都能轻松掌握。

筑牢饮食基础，为健康“充电”

饮食是维持生命活动的基础，也是科学养生的首要环节。合理的饮食能为身体提供充足营养，增强抵抗力，减少疾病发生的可能。

1. 均衡搭配。人体需要多种营养素，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等，缺一不可。日常饮食中，要做到主食粗细搭配，比如在吃白米饭、白面条的同时，适量加入燕麦、糙米、玉米等粗粮；保证优质蛋白质的摄入，像鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品都是不错的选择；多吃新鲜的蔬菜和水果，它们富含维生素和膳食纤维，有助于身体代谢。

2. 控制食量不过量。暴饮暴食会加重肠胃负担，长期如此还可能引发肥胖、高血压、糖尿病等疾病。科学的饮食方式是“七八分饱”，即吃到感觉不饿但还能再吃一点的程度就停止。同时，要注意三餐规律，避免饥一顿饱一顿，让肠胃保持稳定的消化节奏。

3. 减少不良饮食摄入。高油、高盐、高糖的食物会对身体健康造成不利影响，油炸食品、腌制食

品、甜点等要尽量少吃或不吃，烹饪时也要控制油、盐、糖的用量，多采用蒸、煮、炖、拌等健康的烹饪方式，减少煎、炸、烤。

坚持规律运动，为健康“赋能”

运动能促进身体血液循环，增强心肺功能，提高身体免疫力，是科学养生中不可或缺的一环。

1. 选择适合自己的运动。不同年龄段、不同身体状况的人，适合的运动方式不同。年轻人可以选择跑步、游泳、球类运动等强度稍大的运动；中老年人则更适合散步、太极拳、瑜伽等温和的运动。运动前要根据自己的身体情况合理选择，避免盲目跟风。

2. 把握运动强度和时长。运动强度并非越大越好，过量运动反而会对身体造成损伤。一般来说，运动时心率保持在每分钟120~160次较为适宜，运动后身体微微出汗但不感到疲惫最佳。每周运动3~5次，每次运动30分钟左右，就能达到较好的养生效果。

3. 养成坚持运动的习惯。运动养生贵在坚持，偶尔一次的运动难

以起到明显作用。可以制订一个合理的运动计划，将运动融入日常生活，比如每天早上起床后跑步半小时，或者晚饭后散步40分钟。久而久之，运动就会成为一种习惯，为身体健康持续“赋能”。

做好睡眠管理，为健康“续航”

睡眠是身体修复和恢复精力的重要过程，长期睡眠不足或睡眠质量差，会影响身体机能，增加患病风险，做好睡眠管理是科学养生的关键一步。

1. 保证充足的睡眠时间。成年人每天需要7~8小时的睡眠时间，儿童和青少年需要的睡眠时间更长，一般在8~10小时。要养成规律的作息习惯，每天尽量在同一时间睡觉和起床，即使在周末也不要打乱生物钟。

2. 营造良好的睡眠环境。安静、舒适、光线适宜的睡眠环境有助于提高睡眠质量。睡觉时可以关闭卧室的灯光，拉上窗帘，保持室内温度在20~24℃之间。同时，选择舒适的床垫和枕头，让身体在睡眠时能得到充分放松。

3. 避免影响睡眠的不良行为。睡前要避免做一些会刺激神经、影响睡眠的事情，比如长时间使用手机、电脑等电子产品，因为电子屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，干扰睡眠；睡前也不要喝咖啡、浓茶等刺激性饮品，避免进行剧烈运动或情绪过于激动的活动，可以通过泡脚、听轻音乐等方式放松身心，为入睡做好准备。

饮食、运动、睡眠作为健康的三大支柱，缺一不可。只要我们将科学养生的方法融入日常生活，长期坚持，就能不断提升身体健康水平，远离疾病，享受幸福美好的生活。☺