



健康生活，筑牢慢病防线

◎柳州市人民医院 吴敏嘉

在生活节奏日益加快、物质十分丰富的今天，慢性疾病却如影随形，成为威胁人们健康的“隐形杀手”。高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性病，不仅严重影响患者的生活质量，还给家庭和社会带来了沉重的负担。世界卫生组织指出，健康的生活方式能够使多种慢性病的发病风险大幅降低。因此，以健康生活方式为基石，筑牢远离慢病的防线，是我们守护健康的必由之路。

合理膳食：为身体提供优质“燃料”

1. 食物多样，营养均衡。我们的身体就像一台精密的机器，需要各种营养物质来维持正常运转。合理膳食的关键在于食物多样，谷类、蔬菜、水果、畜禽鱼蛋奶、豆类和油脂类都应合理摄入。谷类是碳水化合物的主要来源，为身体提供能量，建议每天摄入250~400克，其中全谷物和杂豆类占50~150克，它们富含膳食纤维、维生素和矿物质，有助于降低心血管疾病风险。

2. 多吃蔬果，补充维生素与纤维。蔬菜和水果是维生素、矿物质和膳食纤维的宝库，它们热量低却能提供丰富的营养。每天应摄入300~500克蔬菜和200~350克水果。不同颜色的蔬果营养成分各异，如绿色的菠菜富含叶酸和铁，橙色的胡萝卜含有大量的胡萝卜素，红色的草莓富含维生素C，多样化的选择能让身体获得更全面的营养。

3. 适量摄入优质蛋白。鱼、禽、蛋、瘦肉和豆类是优质蛋白质的良好来源。蛋白质是身体细胞的重要组成部分，对于维持身体正常生理功能、修复受损组织至关重

要。但这些食物脂肪含量一般较高，过量摄入会增加肥胖、血脂异常等疾病风险。建议每周畜肉和禽肉摄入量不超过500克，优先选择鱼虾等白肉，它们富含不饱和脂肪酸，对心血管健康有益。同时，每天应摄入相当于300克液态奶的奶制品，经常吃豆制品，如豆腐、豆浆等。

4. 控制油盐糖摄入。高油、高盐、高糖的饮食是慢性病的“帮凶”，过多摄入盐会增加高血压的发病风险，建议每天食盐摄入量不超过5克。油脂摄入过多会导致肥胖、血脂异常等问题，烹调油每天摄入量应控制在25~30克。添加糖摄入过多不仅会引发龋齿，还会增加肥胖、糖尿病等疾病的发生概率，每天添加糖摄入量最好不超过25克。

适量运动：激活身体的活力密码

1. 有氧运动提升心肺功能。有氧运动是增强心肺功能的“利器”，快走、跑步、游泳、骑自行车等有氧运动能让心脏更有力地跳动，提高肺部的通气和换气能力。每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如每次快走30分钟，每

周5次。或者每周进行75分钟的高强度有氧运动，如每次跑步25分钟，每周3次。运动时要循序渐进，根据自身身体状况调整运动强度和时间。

2. 力量训练增加肌肉量。力量训练可以增加肌肉量，提高基础代谢率，使身体在休息时也能消耗更多热量，有助于控制体重。简单的力量训练如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等，可以在家中进行，每周进行2~3次力量训练，每次20~30分钟。对于老年人或身体较弱的人，可以选择使用弹力带进行训练，降低受伤风险。

3. 柔韧性训练保持身体灵活。柔韧性训练能增加关节活动范围，提高身体的灵活性和协调性，减少运动损伤的发生。瑜伽、普拉提、拉伸运动等都是不错的选择。每天花5~10分钟进行柔韧性训练，可以在运动前后进行，也可以在长时间久坐后起身活动时进行。

规律作息：给身体充足的修复时间

1. 保证充足睡眠。睡眠是身体恢复和修复的重要时期，长期睡眠不足会影响身体的免疫系统、内分泌系统和神经系统，增加慢性病的发病风险，成年人每天应保证7~8小时的高质量睡眠。建立规律的睡眠时间，每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，创造一个安静、舒适、黑暗和凉爽的睡眠环境，有助于提高睡眠质量。

2. 避免熬夜和过度劳累。熬夜会打乱身体的生物钟，影响身体的正常代谢和修复功能。过度劳累会使身体处于应激状态，长期如此会导致免疫力下降，增加患病概率。要合理安排工作和生活，避免长时间连续工作，适当安排休息时间，让身体得到充分的放松和恢复。◎