

# 食要“三减” 体要“三健”



每年9月是全民健康生活方式宣传月,疾控领域专家解答公众对健康生活的关切,并呼吁每个人都是维护自身健康的第一责任人,既要主动学习健康知识,更要转化为健康实际行动。

利用科技支撑和工具,制定适合每个人的吃动计划,探索并推广可持续发展的体重管理方案,共同守护国民健康,为慢性病防控贡献力量。

## “三减三健”兼顾全身健康

国家卫生健康委发布的《关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知》提出,要深入推进以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动,进一步传播和普及健康生活方式知识。

什么是“三减三健”?即减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼。

随着经济社会的发展和生活方式的加快,饮食多盐、多油、多糖等不健康的生活方式十分常见。健康生活方式对多数疾病有预防作用,对健康状况有促进作用。

长期高盐饮食是诱发高血压、心脏病等疾病的重要原因之一,减少钠盐

的摄入可较好地预防。

根据国家卫生健康委安排,9月第二周将集中开展“915减盐周”宣传活动,科普高盐饮食危害,倡导“人人行动 全民控盐”;9月第三周围绕第36个“全国爱牙日”,普及保护乳牙、巩固恒牙等科学观念;9月第四周集中开展健康骨骼主题宣传活动,倡导公众增加体育活动和力量训练,维护关节、骨骼和肌肉的正常功能。

## 控烟限酒 强化戒烟服务

烟草中的尼古丁可以使人成瘾,一旦成瘾很难戒掉。有研究显示,吸烟极大增加呼吸系统、心脑血管等慢性疾病和癌症的发生风险,且吸烟量越大、年限越长,疾病的发生风险越高。此外,非烟者长期暴露于二手烟也会受到严重危

害,如发生呼吸系统感染等。

近年来,我国持续推动戒烟服务,医院戒烟门诊、戒烟热线、戒烟手机程序等戒烟服务和工具都能帮助吸烟者更好完成戒烟目标。加强无烟环境建设,保护公众免受二手烟危害也十分重要。

除了烟草,饮酒导致的疾病和死亡也不容忽视。《“健康中国2030”规划纲要》提出,开展控烟限酒,加强限酒健康教育,控制酒精过度使用,减少酗酒。应进一步加强有害使用酒精监测,特别是关于酒精消费及相关疾病的全面监测。

据(新华社)

## 吃动两平衡 以体重管理为突破口

健康生活方式的核心内容包括合理饮食、适当身体活动、饮酒限量、不吸烟和心理健康,而其中的关键是做到“吃动两平衡”。

研究数据显示,包括冠心病、卒中、糖尿病、肿瘤在内,超过60%的慢性非传染性疾病是由可改变的危险因素造成。其中,超重和肥胖已成为威胁我国群众健康的主要慢性非传染性疾病的主要危险因素。

肥胖防控、体重管理的关键在于能量摄入与消耗的平衡,强调个性化、精准化的管理策略。应充分

## 防治感冒方

藿香6克,桑叶10克,板蓝根30克,银花12克,连翘15克,贯仲12克,桔梗12克,射干10克,生甘草6克。主治流感所致恶寒、发热、咳嗽、流涕、头痛、肢体酸痛,并有一定预防作用。每日早晚各一次,每日一剂,连服三日。

## 治咽炎方

金银花15克,桔梗20克,甘草10克,陈皮10克,青果15克,用1000克水煮开后,再用温火熬制45分钟,过滤后的药汤中加入蜂蜜,分三次服用,连服5-6天即可,此方对急、慢性咽炎有特效。

## 治腰腿痛方

取川续断、杜仲、宽筋藤(或伸筋藤)、川牛膝、当归、丹参、海桐皮、姜黄各30克,防己、赤芍各20克,细辛10克,将以上药捣碎,用醋淋湿,放布袋内蒸30分钟,用毛巾包后敷于患处,每日2次,每次40分钟,6天为一疗程。



## 眼睛肿胀疼痛咋缓解

我最近眼睛总是肿胀,眼周感觉又红又痒,滴了眼药水过几天还会再肿。请问,是不是我看手机时间太长了,应该如何防治呢?

读者 王先生

王先生:眼睛肿胀疼痛可以通过日常护理、热敷、药物治疗等方法改善,如果不缓解,建议到医院进一步检查。

日常护理:眼睛肿胀疼痛可能是眼部过度疲劳引起的,如果不是特别严重,可以通过日常护理的方式改善,需要保持充足的睡眠,控制使用电子产品的时间,有可能会逐渐恢复。

热敷:可以使用热毛巾对眼部进行热敷,能够加快眼部血液循环,缓解眼部疲劳,也能够改善眼部肿胀、疼痛。

药物治疗:眼睛肿胀疼痛可能是患上了麦粒肿,因此需要使用药物治疗,比如左氧氟沙星滴眼液、红霉素眼膏等药物。



## 怎样治疗牙龈发炎红肿

嵌塞、牙结石等原因有关,需要使用牙刷进行正确刷牙,尤其清理干净牙龈部位,避免细菌继续繁殖。

**合理刷牙**  
牙龈发炎、红肿的原因,主要与食物

**使用漱口水**  
可以使用过氧化氢溶液、复方氯己定含漱液等液体进行含漱,能明显减少菌斑的形成,也可以帮助消炎。

**冰敷**  
如果牙龈部位出现明显的疼痛,除上述方法外,还可以局部进行冰敷处理,可以使用冰块或冰毛巾,敷在相应牙

**口服药物**  
疼痛比较剧烈时,可以遵医嘱服用止痛药物,如布洛芬片、对乙酰氨基酚片等。  
牙龈发炎治疗还是建议及时到医院就诊,尤其出现牙结石后,及时到医院洗牙处理,以免治疗不及时,容易导致病情进一步加重。

**牙龈的面部,可以消肿、止痛。**

**淡盐水漱口**  
温水中放入少许的食用盐,并将盐充分溶解后含漱,需要将淡盐水含在口内鼓腮漱口1分钟,可以减少口腔内的细菌,具有一定的消炎、止痛的作用。

膝盖里面吱吱响可能是以下原因导致的:

1.生理性因素。膝盖里面吱吱响可能是由于坐姿或者站姿不正,或者长时间一个姿势,关节内的气泡破裂或者软骨摩擦引起,这是一种正常生理现象,一般不需要特殊治疗。

2.关节退行性变化。如果患者出现关节退行性变化,比如软骨磨损、关节骨质增生,

## 膝盖里为啥吱吱响

就会导致关节间隙狭窄,骨头相互摩擦就会使膝盖里面出现吱吱的响声。患者可以遵医嘱服用硫酸软骨素、硫酸氨基葡萄糖来修复软骨、关节。

3.半月板损伤。半月板损伤以后关节的稳定性变差,半月板受到摩擦就会引起膝盖里面吱吱响的症状出现。患者可以遵医嘱服用对乙酰氨基酚、布洛芬等抗炎镇痛药。在疼痛症状缓解后,患者一般还需要去医院进行膝盖半月板损伤修复手术治疗。

## 谨慎看待肥胖治疗药物与减重手术

近期,包括GLP-1受体激动剂在内的多种肥胖治疗药物在我国获批或即将上市,引发公众广泛关注。对此,医学专家提示,生活方式管理是体重管理的基石,要科学谨慎、分级分类看待肥胖治疗药物与减重手术。

“多数超重肥胖是不良生活方式所导致的,根本的解决方法是要坚持健康的生活方式,包括通过合理饮食、适当运动来使体重控制在健康范围内。”北京大学人民医院内分泌科主任纪立农建议树立通过健康生活方式来

实现体重控制的理念。

北京友谊医院副院长张忠涛表示,确实有部分患者经过自身反复努力,体重控制仍不理想,并面临多种超重肥胖带来的并发症。因此,在亟需控制糖尿病、高血压、心力衰竭等肥胖相关并发症,出于治疗和管理目的的特殊情况下,可以把对健康生活方式的追求和药物、手术、中西医结合治疗结合在一起,从而改善患者的健康状况。

“近年来,我们在临床实践中看到一些高血压病人服

用多种降压药物后仍控制不好,越来越多年轻、肥胖的心力衰竭病人收到病房里来。这是因为,不解决好超重和肥胖问题,这些心血管疾病是难以控制好的。”中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师张宇清说。  
超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。张宇清表示,实现预防在前,减少心脑血管等疾病发病率,要从根源上解决肥胖这一危险因素。

据(新华社)

## 秋季运动注意事项

秋令时节坚持适宜的体育锻炼,不仅可以调心养肺,还有利于增强组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷的抵御能力。由于秋季早晚温差大,气候干燥,想收到良好的健身效果,必须注意以下四点。

### 防运动拉伤

因为人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩,粘滞性增加,伸展度降低,关节的活动幅度减小,神经系统对肌肉的指挥能力下降,锻炼前若不做好充分的准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。准备活动的时间和内容可因人而异,一般以身体发热为宜。

### 防受凉感冒

秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼时不宜一下脱得太多,应待身体发热后,方可脱下过多的衣服。锻炼后切忌穿着湿衣服在冷风中逗留,避免着凉。

### 防运动过度

秋天是锻炼的好季节,但此时因人体阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。

### 防秋燥

秋天气候干燥,是肝气偏旺、肝气偏衰的季节,易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻出血、便秘等症。对于运动者来说,锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等。