



2022年立一个健康flag

守住身体15条“底线”

1

喝水底线:每天1.5升

正常人每天饮水在1.5至2.5升,心脑血管疾病患者饮水应控制在1至1.5升。

对于老年人来说,感到口渴时,说明身体已经缺水了,尿少、尿呈深黄色也可判断身体缺水。如果身体长时间缺水,水代谢紊乱,会增加血液的黏稠度,诱发心力衰竭。

喝水太多也不利于健康,尤其是75岁以上高龄心脑血管病患者,喝水太多可诱发心力衰竭。

建议:

不要等口渴了才喝水;
最好喝白开水;
每天饮水6至8次,每次间隔2小时,一次控制在200至300毫升。

2

吃盐底线:不超过6克/天

中国成年人平均每天摄入10克以上,食盐过多会加重肾脏损伤,加速骨质疏松,增加高血压、心脑血管疾病的发病风险。正常人群的警戒值是6克/天,患有心脑血管疾病的人群,应控制在3~5克/天。

建议:

使用控盐勺,并循序渐进开始减盐;
少吃含盐量较高的腌菜、酱菜及超加工食品;
看食物配料表,很多盐不一定是白色的,比如鸡精、味精、酱油、汤料包等都含有大量的盐。

3

吃糖底线:不超过25克/天

合理摄入糖有助于肠胃吸收和补充营养,但摄入过多,会导致胰岛功能长期超负荷,诱发糖尿病,还会转化成脂肪堆积到体内,导致肥胖、高血压和高血脂等。

世界卫生组织提示,长期嗜高糖食物的人平均寿命比正常饮食的人要缩短10至20年。

建议:

每人每日添加糖摄入量不超过50克,最好限制在25克内;
多吃五谷杂粮,每天饮食中碳水占比控制在50%以下;
少吃甜食。白砂糖、红糖、玉米糖浆等都是添加糖。

4

吃油底线:不超过30克/天

1克油可提供9千卡的热量,推荐吃油的警戒线为25至30克/天。

吃油过多,日积月累可能导致超重或肥胖,患上高血脂、高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症等诸多疾病。

长期吃油过量还会增加肠胃负担,引起各种消化不良和肠胃疾病。

建议:

用植物油替代动物油,玉米油、橄榄油、山茶油等更护心;
可用带刻度的控油壶,定量用油;
烹饪时多用蒸、煮、炖、凉拌等方式。

5

吃水果底线:每天半斤

国人吃水果少问题最突出,导致每年相关心脑血管病死亡约54万人。水果富含各种维生素,可增加血管弹性,预防动脉粥样硬化。

每天至少补充半斤水果才能够维持日常消耗。

建议:

每天吃水果200至350克,既保证维生素、矿物质、纤维素以及植物生物素的摄取,又避免因水果中糖分过多,带来能量超标。

没有糖尿病人群,多吃橘子、香蕉、苹果等水果,更有益于心血管健康。

6

吃红肉底线:每周别超过1斤

红肉是把双刃剑,其血红蛋白含量高,但胆固醇和饱和脂肪酸较多,吃太多会增加癌症、心脏病、呼吸道疾病、中风、糖尿病、阿尔茨海默病、肾病和肝病等发病风险。

每周不超过一斤红肉,控制在6两以内更佳,既可以维持身体正常的能量代谢,也不至于增加心脑血管疾病风险。

建议:每日适量动物性食物,平均摄入鱼类40至75克,禽畜肉类(包括红肉)40至75克,蛋类40至50克;
多做炒菜,少做红烧。

7

如厕时间底线:最多5分钟

排便时间其实越短越好。如厕一旦超过5分钟,排泄物长时间憋在肛门口,会对血管产生刺激,造成血液回流不畅,血栓,形成痔疮。

老年人行动缓慢,还可能有便秘困扰,尤其心脑血管疾病的患者,如厕时间可延长,但最长不超过30分钟,否则可能引起心肌梗死、肺栓塞等不良后果。

建议:

多吃富含纤维素的果蔬,调畅肠道;
便秘患者应及时寻求医生帮助,必要时使用药物治疗。

8

睡眠时间底线:23点

晚上23至1点是肝脏排毒时间,晚睡可能有以下不良影响:

严重伤肝,还会导致各种慢性病的发生,诱发高血压、心脏病、糖尿病等疾病;
引起大脑衰老,记忆力下降;
导致细胞突变,癌症和猝死风险增高;
胃肠道得不到足够的休息,长期缺乏睡眠会让免疫力下降。

建议:

规律作息,老年人最好晚上10点睡觉;
必须熬夜或上夜班人群每天要保证6至8小时睡眠;
失眠人群可在医生指导下服用药物改善睡眠;
心脑血管病患者应睡前服药。

9

久坐时间底线:别超过60分钟

久坐风险主要是下肢血流不畅。人体生理构造决定不适合长时间静止状态,一个小时保持不动就会导致血液循环减慢,血液黏度增加。

长期久坐会引起颈椎疾病、腰背痛、肥胖、高血压等多种慢性病,且老年人久坐后突然站立还可能诱发肺栓塞、心脑血管事件。久坐会使能量消耗减少,导致身体脂肪堆积。

建议:

每半小时站起来活动一下,伸个懒腰;
驾车或伏案工作者,可多踢腿、抬抬脚,缓解血流不畅。

14

血脂底线:1.8/2.6/3.4毫摩尔/升

低密度脂蛋白胆固醇的控制目标根据危险分层:

血脂异常人群的控制目标为小于1.8毫摩尔/升;

胆固醇控制不理想且年龄在40岁及以上的糖尿病患者应控制在2.6毫摩尔/升以内;

一般中低风险人群应控制在3.4毫摩尔/升以下。

超过“底线”,动脉粥样硬化风险开始增多,指标越高,发生冠心病、卒中等疾病的风险越大。

建议:

多吃新鲜蔬果和粗粮,限烟酒,适度运动;
40岁以上血脂异常人群可在医生指导下服用他汀等降脂药;
每天笑15分钟,常伸懒腰。

11

颈围警戒线:35/38厘米

颈部是全身血管出现粥样硬化最早的一个部位,脖子粗的人很可能合并有心脑血管疾病,或心脑血管疾病前期。

脖子粗的人往往患呼吸暂停综合征、血脂异常等的几率更大。另外,双下巴、脖子短粗都可能是心脏不健康的信号。

多项研究发现,颈围是测量人体上半身脂肪的“天然方法”之一,一般男性要小于38厘米,女性小于35厘米。

建议:

如果感觉项链变短或衬衫领子变紧了,要警惕。除保证健康饮食,还要适度运动,减少脂肪。

12

腰围警戒线:100厘米

腰围每增加约11厘米,患癌风险提高13%。腰围超过100厘米,不光是心脑血管疾病,患结直肠癌的风险也会增加两倍以上。

腰部堆积的脂肪还会引起慢性炎症反应,增加高血压、糖尿病、冠心病等的患病风险。

腰围超过100厘米的人群,大都存在代谢异常或糖代谢异常,可能是糖尿病前期的症状,要及时控制。为保持健康,男性腰围应小于85厘米,女性腰围小于80厘米。

建议:

每天锻炼半小时以上,每周至少选5天做中等强度的有氧运动。
戒烟限酒,控制能量摄入;
坐、走都要挺腰收腹。

13

血压底线:不超过140毫米汞柱

血压偏高会加速心脑血管事件发生,加重肾脏损害。

年轻人血压控制的理想指标是80/120毫米汞柱以下,老年人可以适当放宽,但整体应控制在90/140毫米汞柱以下。

建议:

每周有1至2天早晚各1次,详细记录每次测量血压的日期、时间以及读数,了解血压波动规律;
遵医嘱,规律服用降压药;
生活中,注意控制饮食,少油少盐少糖。

15

心律底线:60次/分钟

正常人是窦性心律,心率(频率)为60至100次/分钟。超过100次/分钟是心率过快,但该指标并不绝对。

疾病类型	静息心率
高血压	超80次/分钟,心血管事件发生率和死亡率均显著升高
高血压合并心衰	理想状态应小于70次/分钟
高血压合并冠心病	55至60次/分钟
高血压合并糖尿病	60至70次/分钟
高血压合并慢性肾病	<80次/分钟

时间心率超过100次/分钟,还可能合并甲状腺功能亢进症或长期缺乏锻炼。不过运动员等部分长期从事运动的人群心跳较慢,属于正常;老年人随着衰老,心跳也会变慢,但心率小于50次/分钟,可能合并有房室传导阻滞、病态窦房结综合征等疾病,需密切监测;小于35次/分钟,可能需要起搏器治疗。

建议:

尽早治疗原发疾病。
增加有氧运动,提高心肺耐力,降低基础心率,坚持三个月锻炼,心率能下降4至5次/分钟。
(综合《生命时报》)

如果将人体比作一台机器,要保证其运行良好,除了各器官正常工作,身体系统还要遵循一些数据指标。比如,每日饮水量、排便频率、果蔬肉食摄入量等。一旦超过指标上限,身体就可能出现故障,诱发疾病。

新年伊始,健康周刊整理相关权威媒体的权威信息,为您总结身体各项健康指标的“底线”,提醒您对照改善。

MOVEMENT 生命在于运动

运动保持健康

