

# 健康中国行动划定路线图 2030年人均预期寿命达79岁

据《北京日报》报道 日前,《健康中国行动(2019—2030年)》正式对外公布。这份由国家发布、事关每个中国民众的重磅文件,不仅提出了到2030年的一系列健康目标,也为民众在健康领域细化了“国标”。

## 人均预期寿命达79岁

此次公布的文件中明确了健康中国行动主要指标。在健康水平领域,文件提出到2022年,人均预期寿命的目标值为77.7岁,到2030年将达到79岁。

全民健身与国民身体素质提高也是重点内容。例如,文件中明确提出,到2022年和2030年,经常参加体育锻炼人数比例达到37%及以上和40%及以上。

对于烟草危害的管控,文件中也明确提出,到2022年和2030年,15岁以上人群吸烟率分别低于24.5%和20%;全面无烟法规保护的人口比例分别达到30%及以上和80%及以上。

## 成人睡眠时间为7~8小时

除了制定宏观目标,此次对外公布的文件对于普通民众来说也是一份实用的健康指南,对于人们日常的饮食、作息等,文件都给出了详细的健康“国标”供参考。

在膳食方面,标准明确:提倡人均每日食盐摄入量不高于5g,成人人均每日食用油摄入量不高于25~30g,人均每日添加糖摄入量不高于25g,蔬菜和水果每日摄入量不低于500g,每日摄入食物种类不少于12种,每周不少于25种。

在运动方面,对于个人,鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。日常生活中要尽量多动,达到每天6000~10000步的身体活动量。

对于中小學生来说,建议课间休息离开座位适量活动。每天累计至少1小时中等强度及以上的运动,培养终身运动的习惯。

在作息方面,针对不同年龄段的群体,文件中也明确了不同的睡眠合格时长。其中,小学生每天睡眠10个小时;初中生9个小时;高中生8个小时;成人每日平均睡眠时间为7~8小时。

## 学生志愿者穿戴特制装备体验老年世界 当我“老”了,终于懂你



据《中老年时报》报道 近日,天津市南开区万兴街金融街社区举行了一场有趣又有教育意义的“尝老”体验活动,让社区的学生志愿者们穿越时空,遇见80岁的自己。

现场,小志愿者们通过穿戴特制眼镜、音阻耳塞、触觉手套、约束手套、足托器、膝盖约束带、负重坎肩等特殊装备,体验人进入暮年之后“漠漠其视、茫茫其听”的世界。活动中,还设计了“手到擒来”“另眼相看”等不同趣味游戏关卡,模拟了老年人看书看报、夹豆子等

日常活动。在鹤童社工的照护下,两位“老人家”还模拟了逛早市的情境。在一旁观看的爷爷、奶奶们看到小志愿者们行动缓慢的样子也不时地发出感慨。小志愿者们说,终于感受到了老年人的生活状态,“只体验了这么一会儿,我就感觉到处处充满了障碍,可想而知爷爷奶奶们日常生活中有多么需要我们的关怀和帮助。”现场很多社区年轻人都表示今后要多理解和体谅身边的老年人,对他们说话多一些耐心,给他们的帮助多一些细心。

## 老年人防骗攻略,这个可以有!

据新华网报道 北京市老龄协会和北京扶老助残基金会日前联合推出《老年人防骗攻略(2019年版)》。印制好的防骗手册将发放到社区和老人集中活动场所。

《防骗攻略》聚焦养生保健、投资理财等十余类骗局,通过具体的实际案例,提高老人防骗意识。如保健养生类诈骗主要是用施以恩惠、制造权威、夸大功效等方式对老人进行行骗,提醒老人不要轻信陌生人说的话,不要轻易透露个人信息,多和子女及亲戚沟通。

## 美国100岁老头,娶102岁老太

据海外网报道 今年100岁的约翰·库克和102岁的菲莉斯·库克日前举行了婚礼。他们在美国俄亥俄州西尔瓦尼亚的同一家养老院相识,并在过去几个月里产生了情愫。虽然两个人的年龄都很大了,但并不妨碍他们相爱并结婚。

据悉,这两位百岁老人都经历过两次婚姻,约翰最近刚庆祝了自己的100岁生日,菲莉斯在8月8日将迎来自己的103岁生日。

当别人问起为什么选择婚姻时,约翰和妻子菲莉斯都表示:“既然相爱了就应该结婚。”

# 避免“五久” 极限时间你要知道

## 久卧极限60分钟

一旦上了年纪,人体的全身肌肉和关节等机能都在减弱。若我们在运动或长时间保持同一姿势时,就会加速损伤肌肉和关节,从而诱发疾病。专家表示,要保护好我们的身体,就必须知道五大“极限时间”,保证自己不超时。

## 运动极限40分钟

有很多老人认为多行走对身体有好处,有的人一天暴走多达上万步。但长期下来会严重损伤膝、髌、踝关节。

建议:中老年人每天坚持轻负荷锻炼40分钟,每天步行3000~4000步比较合适,步行速度不宜过快。

## 久坐极限60分钟

久坐会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定的位置,导致局部血液循环不良和肌肉劳损,诱发头痛及颈椎病。

建议:每坐1小时就要站起来活动5分钟,以促进血液循环,从而减少关节内外组织的粘连。

## 老叹气 伤肝耗气血

生活中,很多人都有“长吁短叹”的习惯,有些是因为繁忙的工作压得喘不过气,有些则是习惯性地“叹一口气”。从中医理论来说,这种表象背后可能隐藏着健康问题。

肝郁。由于情志所伤、所欲不遂,或强烈的精神刺激,导致肝气郁滞、胸中气机不利,只得靠每次叹气来使胸舒气畅。具体症状有胸闷不舒、长吁短叹、神情黯然、口苦苔腻、苔白等。日常生活中,如果出现这种

## 久视极限30分钟

老人用眼过度会出现视线模糊、眼睛干涩、晶状体浑浊,从而诱发白内障、老年性黄斑病变等眼疾。

建议:每30分钟转移一下视线。老年人在读书看报、看电视、看手机时,每隔30分钟就要转移一下视线,或者暂时闭一下眼,过5~10秒钟再睁开眼。

## 久站极限20分钟

久站对腿部血液循环很不利,长此以往会造成静脉曲张等疾病。有“三高”的老人站久了,可能会出现脑供血不足,容易摔倒或诱发中风。

建议:老年人平时持续站立不要超过20分钟,超过20分钟时建议坐下来休息,或原地踏步踩脚。

## 久坐极限60分钟

久坐会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定的位置,导致局部血液循环不良和肌肉劳损,诱发头痛及颈椎病。

建议:每坐1小时就要站起来活动5分钟,以促进血液循环,从而减少关节内外组织的粘连。

(摘自《老人报》)

现象不可忽视,要积极调养。

气虚。有时候一些人明明心情不错,但却经常叹气,中医认为这是气虚的表现。由于劳伤过度或久病失养,而致气虚气不展,欲得叹息而后快。人抑郁久了,会耗伤气血,所以郁者多夹虚,而阴虚也会致郁。气虚所致的叹气具体症状有常欲叹气、气短自汗、倦怠乏力、舌质淡、舌体胖等。

(摘自《燕赵老人报》)

## 夏季食疗方 养生又解馋

夏酷暑蒸灼,人易感到困倦烦躁和闷热不安,因此首先要使自己的思想平静下来,切忌暴怒,以防心火内生。除了调节心,还可从膳食方面调理。

### 雪菜豆腐

材料:豆腐100克,雪菜20克,烹调用油、食盐、味精适量,葱、姜末少许。  
制作:将豆腐切成约2立方厘米方块,用开水烫3分钟,捞出备用;将雪菜切成碎丁备用;食用油热锅,放葱、姜焯锅,放入雪菜煸炒,再放豆

腐、盐、少量清汤,旺火收汁,放少许味精,出锅即可。

功效:雪菜有利尿止泻,消肿止痛的作用,豆腐能润燥、清热解暑。

### 薄荷粥

材料:薄荷15克(鲜品30克)、粳米30~60克、冰糖适量。  
制作:薄荷煎汤备用,粳米煮粥,粥将熟时加入薄荷汤及冰糖即可。  
功效:清心怡神、解暑散热、增进食欲、帮助消化。尤适合夏季食欲减退人群。(摘自《老人报》)

联系邮箱: 274639224@qq.com

## 太极伴我慢慢变老 张炳 81岁 涿口区

年轻的时候我就喜欢运动,退休后选择了太极拳,觉得这项运动很适合陪伴我慢慢变老,没想到这一练就练了24年,还教会了很多徒弟。如今,81岁的我,气如洪钟,健步如飞,精气神十足。我每天早上6点多,雷打不动,要去外面打太极拳,就算大年三十也一样要出门活动活动。

练习太极拳,不仅可以健身强身,更在于以内养外。太极拳强调呼吸开合,调身、调息、调心,要求顺其自然,融入自然,并且在练拳的过程中,要更好地去关照自己身体的感觉,进步退步,收放自如。练习太极拳还能强健肌肉,改善骨骼的理化特性,畅通经络,有利于营卫气血的通行。太极拳的运动方式从内气的畅通到外形的变化,从五脏六腑到四肢百骸,都寓于“动”中。久而久之,肌肉丰满发达,骨骼强健有力,使骨骼的理化特性得以改善。

## 周一偏方

### 韭菜治脚气

将新鲜的韭菜洗干净之后切成碎末,然后放入盆中,随后倒入开水。等到水温变凉之后泡脚,水最好要能够没过脚背,在泡脚的同时还需要对脚部进行按摩,半个小时就可以了。一个星期进行一次就可以了,效果不错。

(摘自百度百科)

## 周一穴位

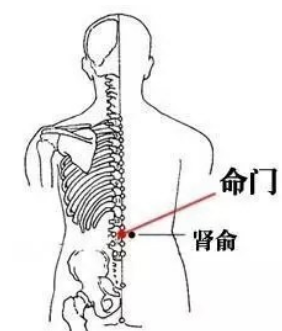
### 命门

取穴:穴位于腰部,当后正中线上,第2腰椎棘突下凹陷中。

主治:虚损腰痛,脊强反折,遗尿,尿频,泄泻,遗精,白浊,阳痿,早泄,赤白带下,胎屡坠,五劳七伤,头晕耳鸣,癫痫,惊恐,手足逆冷。

保健养生:命门对男子所藏生殖之精和女子胞宫的生殖功能有重要影响,对五脏腑的生理活动起着温煦、激发和推动作用。对食物的消化、吸收与运输,以及水液代谢等都具有促进作用。按摩命门穴的时候,双手掌心相对,搓热后重叠放在后背命门穴上,然后上下摩擦即可,让命门穴发热,给身体补充阳气;艾灸命门穴的效果更好,先将艾条的一端点燃,在命门穴上方2~3厘米的地方开始艾灸,距离以使局部皮肤有温热感而不灼痛为宜,每次灸上十几分钟,直到局部皮肤产生红晕为度,隔天灸一次。这种方法既能作为日常保健。也适用于女性手脚冰凉、老年人关节怕冷、男性尿频尿急等诸多阳虚症状。

(摘自百度百科)



株百股份 ZHUBAI CO., LTD. 雨润食品 建群食品 芳姐食品 热烈祝贺株百建店61周年! 店庆活动时间:7月27日-8月1日