

【这科我爱学】本栏目由《钱江晚报·淳安生活》与县科协联合推出

# 如何活出健康体魄, 这些知识你该了解

汪云飞 王莺

健康是人生的第一财富,是一切发展的基础。然而,现代人工作压力大,生活节奏快,饮食和生活方式往往都不怎么健康。如何活出健康的体魄?以下这些健康小知识,你可以多了解。

## 1.什么是体质指数?

体质指数是衡量健康体重的指标,由体重(千克)除以身高(米)的平方得来。成人的健康体重的体质指数(BMI)范围为18.5~23.9千克/平方米,小于18.5千克/平方米为消瘦,大于23.9千克/平方米为超重,大于30千克/平方米为肥胖。儿童青少年和成人的健康体重标准不同。体重在健康范围内者患各种疾病的危险性小于消瘦或超重和肥胖者。

## 2.健康的标准有哪些?

1948年世界卫生组织刚刚成立时发表的《世界卫生组织宪章》中,就明确地提出健康的定义:“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。”对于这句话的一般理解是,健康应当包括没有器质性或功能性的异常;没有主观不适的感觉;没有社会公认的危害健康的行为。

## 3.维系健康的“四大基石”有哪些?

1992年5月,在加拿大维多利亚召开了国际心脏健康大会,会上发表了《维多利亚宣言》,提出了维护心脏健康的六项原则,其中第二项原则提出了四个“基石”,即促进健康的饮食习惯;远离烟草的生活方式;有规律的体育运动;支持性的心理-社会环境。

在我国,“基石”这两个字的含义又有所拓展,演变为“四大基石”,并产生了较大影响。其内容为合理膳食、适宜运动、戒烟限酒、心理平衡。

## 4.什么是食品添加剂?

食品添加剂,指为改善食品品质和色、香、味以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。目前我国食品添加剂有23个类别,2000多个品种,包括酸度调节剂、抗结剂、消泡剂、抗氧化剂、漂白剂、膨松剂、着色剂、护色剂、酶制剂、增味剂、营养强化剂、防腐剂、甜味剂、增稠剂、香料等。

## 5.味精食用过多有什么危害?

味精的主要成分是谷氨酸钠,当味精摄入过多时,会出现眩晕、头痛、嗜睡、肌肉痉挛等一系列症状;有人还会出现焦躁、心慌意乱;部分体质较敏感的人甚至会觉得骨头酸痛、肌肉无力。长期过量食用味精可能导致视网膜变薄、视力下降,甚至失明。

## 6.婴儿辅食为什么不加盐?

1岁以下的小宝宝每天所需要的盐量还不到1克,而奶类和辅食中所含的钠就足以满足宝宝的需求了,摄入盐过多会增加肾脏负担,孩子长期食过咸食物不愿接受淡味食物可能形成挑食的习惯,还增加了成年后患高血压的危险。我国成人高血压与高盐饮食有关,控制成人盐摄入量应从儿童时期开始。

## 7.儿童和青少年如何合理安排膳食?

儿童青少年时期是一个人体格和智力发

育的关键时期。儿童青少年在青春期生长速度加快,对各种营养素的需要增加。在一般人群膳食指南的基础上还需要特别注意三餐定时定量、保证吃好早餐、不可盲目节食,多吃富含铁和维生素C的食物,避免发生缺铁性贫血,从而影响体力、身体抵抗力和学习能力。此外,每天要进行充足的户外活动,既可强健体魄,还能避免超重和肥胖的发生。儿童青少年一定要形成良好的行为习惯和生活习惯,不可沾染抽烟饮酒的陋习,以免影响身心健康。

## 8.什么是遗传病?

遗传病是指由遗传物质发生改变而引起的或者是由致病基因所控制的疾病。遗传病是完全或部分由遗传因素决定的疾病,常为先天性的,也可后天发病。如先天愚型、多指(趾)、先天性聋哑、血友病等,这些遗传病完全由遗传因素决定发病,并且出生一定时间后才发病,有时要经过几年、十几年甚至几十年后才能出现明显症状。

如果医生为一对夫妇身体检查后,告诉他们,如果他们生育孩子的话,他们的孩子患遗传病的可能性为1/4,那么则意味着他们生育的孩子都有可能得遗传病,并且每个孩子患遗传病的可能性均为1/4。

## 9.怎样防治传染病?

早发现、早报告、早隔离、早治疗。

## 10.疫苗可以治疗传染病吗?

接种疫苗可以预防传染病,但不能治疗传染病。接种疫苗,就是用人工接种的方法,给人体输入死的(医学上称为“灭活”)病原微生物,或丧失致病能力的病原微生物,或是病原体的抗原性物质,用它们刺激人体的免疫系统,产生对人体具有保护作用的免疫物质,从而增加了对某种疾病的抵抗力,使被接种者对这种病不感染,或者感染后不发病。疫苗接种的主要目的是使身体能够制造自然的生物物质,用以提升生物体对病原的辨认和防御功能。

## 11.抗生素能杀死病毒吗?

在治疗感冒时,医生告诫我们不要滥用抗生素,并说抗生素不能杀灭病毒,这是因为细菌和病毒的结构及代谢是不同的。抗生素能够杀灭或抑制细菌,主要是通过破坏细菌的正常代谢过程而达到的。病毒不能独立进行新陈代谢过程,因此,抗生素对病毒也就无能为力了。

## 12.乙肝病毒的传播途径有哪些?

乙肝病毒主要有以下的传播途径:母婴传播、医源性传播、输血传播、密切生活接触传播、性传播。乙肝病毒不会通过空气传播。

## 13.艾滋病的传播途径有哪些?

现代医学研究表明,艾滋病主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播。



## 14.献血会影响健康吗?

一个健康的成年人一次献血200~400毫升不会影响身体健康。

## 15.什么是人畜共患病?

人畜共患病是指人类与人类饲养的畜禽之间自然传播和感染的疾病,主要包括传染病和寄生虫病两大类。国家农业部公布的人畜共患病有26种。其中,比较多见的有:高致病性禽流感、布鲁氏菌病、猪Ⅱ型链球菌病、牛结核病、狂犬病、日本血吸虫病等。我国于2004年和2013年曾发生H5N1和H7N9高致病性禽流感,2005年四川曾发生人感染猪链球菌病,都对人民群众身体健康、畜牧业安全生产、畜产品安全和公共卫生造成重大危害。

## 16.什么是高致病性禽流感?

高致病性禽流感是由禽流感病毒引起的一种禽类急性、烈性传染病,属一类动物疫病,各种不同日龄的禽类均可感染此病,传播快,死亡率高。主要感染禽类,也可引起人的感染发病,危害巨大。人感染高致病性禽流感后,抵抗力低者易死亡。高致病性禽流感一年四季均可发生,但在冬季和春季容易流行,因为禽流感病毒在10~20℃条件下致病性较强但不耐高温。传播途径主要经呼吸道传播,也可通过密切接触感染的禽类及其分泌物、排泄物、受病毒污染的物品和水传播。一般情况下,禽流感很难传染给人,人群的发病与人和患病禽类接触的密切程度、病毒亚型及其变异情况以及人的抵抗力下降有关。

## 17.“三高”指的是哪三高?

“三高”是指高血压、高血脂、高血糖。

## 18.怎样测试新药的疗效?

科学家想测试一种治疗高血压病的新药是否有疗效,采取的测试方法一般为:给一定数量的高血压病人服用这种药,另外给相同数量的高血压病人服用无效无害、外形相同的安慰剂,然后观察这两组病人中各有多少人的血压有所下降。这就是科学上进行临床测试新药的方法。

## 19.心理健康的指标有哪些?

智力正常;有安全感;情绪稳定,心情愉快;意志健全;对自己有充分了解,并做出恰当的评价;适应能力强;能面对现实、正视现实,乐于学习、工作、社交;人际关系和谐;人格完整和谐;睡眠正常;生活习惯良好;心理和行为与年龄相符合。