

# 第12个全民健康生活方式日,医生提醒—— 健康生活 从改变这些习惯开始

本报记者 谢春晖 通讯员 王建平

明天是第12个全民健康生活方式日,今年的主题是“三减三健 全民行动”。每个人都希望自己拥有一个健康的身体,那么如何才能保持健康?昨天,浙江省中医院下沙院区的养生保健专家金明兰医生为大家支了几招。

“要想拥有一个健康的身体,就必须要有个健康的生活方式。”金明兰说,今年全民健康生活方式日的主题非常贴合市民生活,值得市民行动实践。

## 减油、减盐、减糖 要想健康先告别“重口味”饮食

随着现代人生活水平不断提升,食物的种类和烹饪方式也变得五花八门。金医生说:“在吃方面,很多人越来越没有节制了。”垃圾食品、碳酸饮料受到年轻人的追捧,更有甚者以此为主食,取代一日三餐。

高盐、高油、高糖的饮食方式,虽然符合人们对饮食的“欲望”,但长期“重口味”饮食,会加重人体代谢负担,引起肥胖、高血压、高血糖等症状。她说:“尽管现在很多人开始了跑步、健步走、跳健身操等运动,但不养成正确的饮食方式,这些健身运动也只能事倍功半。”

“少放5%—10%的盐,并不会影响菜肴

口感。”金医生建议市民在做菜时尽量控制盐的量,同时烹饪时还要注意食用油量的控制,“一般来说正常成年人每日食用油的量要控制在25g—30g之间。”她说,现在很多家庭在烹饪菜肴为了控制食用油量会使用控油壶,这是一种很好的方法。

同时,她还特意提到了糖的摄入。“这两年肥胖的儿童越来越多,爱吃甜食的占了大多数。无论是餐后甜点,还是就餐时喝的饮料,都是人过量摄入糖分的来源。多喝水,少吃甜食。”金医生再三强调,想阻止甜食带来的肥胖,坚持十分重要。

## 体重不是衡量健康的标准 别让口腔、骨骼问题拖了后腿

“很多人把体重当成了评判身体健康的标准,这显然是不妥的。”金明兰告诉记者,今年全民健康生活方式日的主题中,还重点强调了口腔和骨骼的健康。

由于一些人不健康的饮食方式,给口腔健康带来了不小的麻烦,再加之人们对口腔健康的忽视,现在医院的口腔科的患者也不断增多,“除了养成早晚刷牙的习惯,要尽量做到饭后漱口,同时少吃零食、少喝碳酸饮料都能减轻口腔负担,降低口腔疾病风险。”

此外,要关注骨骼健康,这两年骨质疏松成了老年人中最常见的一种慢性疾病。为了避免骨骼疾病的发生,在饮食方面要增加钙的摄入,改变吸烟、酗酒的不良生活习惯,坚持运动锻炼。

“把‘三减三健’的健康生活方式真正实践起来,不出半年你就会发现自己越来越健康了。”金明兰鼓励广大市民,从现在做起,改变不健康的生活方式,努力让自己变得更加健康。

## 出入境证件可异地换(补)发 参加志愿者服务还能加分 9月起这些新规你需要了解一下

一转眼,2018年已经过去了三之二。随着9月即将到来,一批与大家生活息息相关的新规新政将实施。

### ●9月1日起,新《浙江省志愿服务条例》实施

新修订的《浙江省志愿服务条例》将于9月1日起开始实施。新《条例》的一大亮点是对志愿者的激励措施。如有良好志愿服务记录的志愿者,可以享受免费乘坐公共交通工具、免费游览旅游景点、免费享受健康体检和公务员考录、事业单位招聘应当将志愿服务情况纳入考察内容等优惠措施。

此外,杭州的志愿者还有积分落户加分,根据杭州积分落户规则,参加志愿者服务每20个小时可得2分(最多可得10分)。

### ●9月1日起,内地居民可全国范围异地换(补)出入境证件

近日,国家移民管理局出台了22条改进服务管理的新举措,将于2019年一季度之前分期分批实施。其中,内地居民可在全国范围内异地申请换(补)发出入境证件、申办出入境证件7个工作日内办结等5项便利措施将于9月1日起施行。

本报记者 谢春晖 实习生 方永航 整理

## 立秋后的蚊子 还得严防

夏季即将过去,蚊子是不是也该销声匿迹了?并非如此。实际上,眼下虽已立秋,但蚊子依旧嚣张,甚至来势比酷暑时更为“凶猛”,叮咬起人来一点也不留情。

### 立秋后,蚊子更活跃

立秋后,蚊子为啥更活跃?开发区爱卫办工作人员解释说,这是有原因的。

一方面,立秋后早晚温差加大,温度适宜,加上雨水丰富,有利蚊子生长、繁殖。蚊虫密度监测显示,每年蚊虫的密度分布曲线呈“驼峰状”,六七月受晴热高温的影响,蚊子的活动力也减弱,八九月反而是其活动的高峰期。

另一方面,立秋后蚊子咬人更狠,是要为越冬储备能量。一般要等温度降到10℃以下,蚊子才会停止繁殖。为“保命繁衍”,蚊子只能靠疯狂吸血来大量储存过冬的营养。身体强壮、吸血量多的蚊子,更能挨过冬季的寒冷。

一般,蚊子对人主要有两种危害:蚊子叮咬吸血后引起瘙痒,让人忍不住抓挠,抓破皮肤就容易造成感染;蚊子能传播多种疾病,如乙脑炎、疟疾、登革热等。

如果要想避开蚊子叮咬,关键是让它们不喜欢自己。研究表明,蚊子喜欢二氧化碳的“味道”,喜欢体温较高、容易出汗、爱穿黑色衣服的人。所以,建议易出汗的人要及时擦去汗液,运动后尽快洗澡,少用香水、润肤露等化妆品,少穿黑色衣服。过敏体质的人和儿童最好穿袜子、长袖衣裤,远离草丛、花坛、水池等蚊虫聚集地。

另外,据研究,蚊子吸血也有规律,主要集中在人睡着后的一小时,以及天亮前的一小时。睡前可以适当擦些风油精、花露水等,用气味驱赶蚊子。

被蚊子叮咬后,可在叮咬处抹一些肥皂、小苏打水等碱性物质,也可以用热毛巾敷一会儿,尽量避免抓挠。一般来说,被叮后15分钟瘙痒感会明显消退,此前可涂些风油精、清凉油等止痒。

### 做好环境清洁工作,消灭蚊子滋生地

平日里,综合以往开发区爱卫办的防控经验,市民们请及时动手清理蚊虫孳生地,可以减少蚊子的数量和密度,降低疾病传播风险。

开发区爱卫办提醒居民,应该及时打扫室内外卫生,定期清除室内外阳台、露台、盆景、花草内的积水,尤其是一些角落里的盆盆罐罐,水生植物中的水要定期更换,并且养成不乱丢垃圾、随手倾倒废水、及时清理积水容器的习惯,尽可能消灭蚊子滋生地。必要时可使用电蚊拍、驱蚊剂等。

除了市民日常防护,灭蚊“大战”中社区和物业也得出把力。地下车库、农贸市场、绿化带、河沟、水池等公共场所,容易成为被遗忘的卫生死角,开发区爱卫办提醒,社区或物业应该经常组织集中清扫,并适当使用杀虫剂,共同打造整洁、卫生的生活环境。

本报记者 谢春晖