

文明健康的生活方式,也是新时代的爱国卫生的内涵

杭州杨先生之所以成功减肥,是因为他有一个理念:

我是自己健康的第一责任人

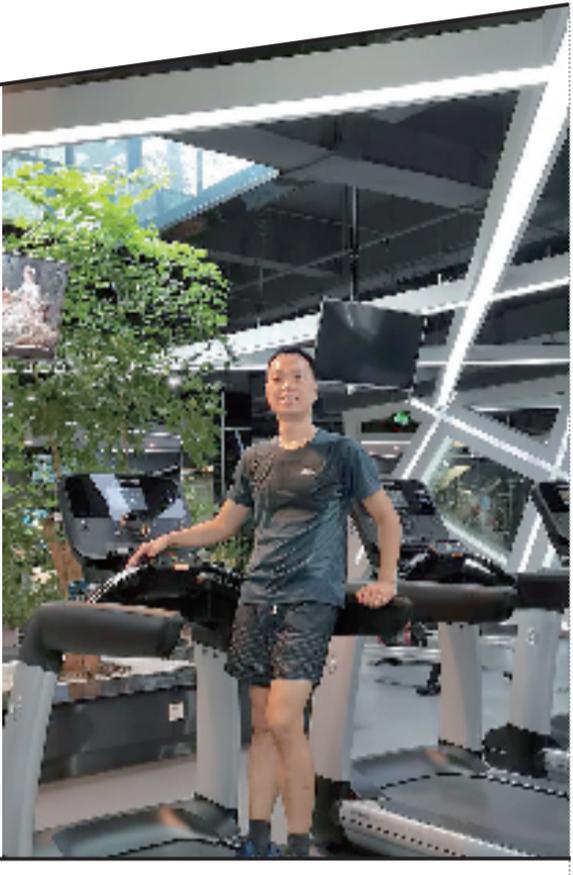
本报记者 何丽娜 通讯员 冯晓

“我不想等到面临生死抉择时再来减肥,那时已经晚了!”这是采访过程中,杨先生说的最震撼我的一句话。

这位40岁的杭州男人,身高1米78,体重67公斤。看着他健硕的身体,很难与减肥挂上钩。事实上,在一年半前,他还是个体重81公斤的胖子,同时是轻度肝硬化伴随脂肪肝和慢性肝炎患者。从81公斤到67公斤,中间曾发生反弹,他甚至想过放弃,但最终还是坚持下来,并成功了。

疫情期,很多人何止“胖三斤”,杨先生体重却保持在67公斤,且最近复查指标都在正常范围内。

健康生活,幸福未来。新时代的爱国卫生内涵,已不再局限于环境卫生,还包括养成文明健康、绿色环保的生活方式。杨先生的变化,说明“当好自己健康的第一责任人”,健康与幸福都能掌握在自己手上。



至一周4到5次,健身方案也做调整,增加的以有氧运动为主。

2019年9月,在实施自我健康管理满一年后,杨先生进行体测,体重减到了67公斤,体脂率15%。

每个人都是自己健康的第一责任人 自律才能收获健康与幸福

后来,杨先生再也不敢放纵自己,把好不容易养成的习惯日复一日坚持下去。

2020年1月,杨先生和家人到芬兰度假,仍不忘记锻炼,除了游玩,他坚持每天40分钟徒步走。

回国后,赶上新冠疫情,别说去健身房,连出门都得尽量少,于是,他给自己布置了一份“家庭作业”:每天做俯卧撑三组(一组40个)、卷腹三组(一组20个),以保持肌肉力量,每周跳两次有氧操,达到身体出汗效果。

通过持续的自律,杨先生实实在在收获了健康。“现在我每次去医院复查,没有心理负担,所有指标都会在正常范围内。我去掉了多余的肥肉,练出了一身肌肉,精神状态与以前截然不同了。”

杨先生感慨地说:“一个人有了健康,才可能拥有品质生活。”

独乐乐不如众乐乐,杨先生由衷希望每个人都能像自己一样从疾病中走出来,拥有健康的身心与幸福的生活。于是,他希望通过钱江晚报和小时新闻客户端分享自我健康管理的经历和心得,为更多人带来健康,让大家少走弯路。

在生活细节上一松懈 肥胖等健康问题接踵而至

杨先生是一位资深的设计师,不过,和一些为创作而日夜颠倒、三餐不定的艺术从业者不同,他向来重视自身的健康管理。

“作为一名慢性肝炎患者,我一直注意饮食,烟酒不沾、高脂不吃、绝不夜宵。可体重依然随着年龄增长而增加,2014年6月,体重达到巅峰,接近81公斤。”杨先生说,虽然他当时的体态还算匀称,大部分人会说“还好”,但自己很清楚,胖起来了,该控制了,否则,等待他的是肝硬化加重。

从那时开始,他有意识地减少日常食物的热量摄入,再辅之以每日的快走。就这样,他维持75公斤左右的体重直到2017年。

好习惯贵在坚持,如果杨先生始终保持那时的状态,就不会有之后的恐慌。

“惰性是很多人都会出现的,我也不例外。经过药物治疗三年,检验指标基本稳定;饮食节制也因工作家庭等因素慢慢放松。脂肪一点一点回到我的身体里,每月半公斤的增速没有让我产生足够重视。直至2018年8月,我的体重又回到81公斤。”杨先生至今记得那一刻感到一阵恐慌。

他当时面临的不仅是体重问题,还有体能的下降以及健康水准的下降。

这些迫使杨先生再次重视和规划自己的健康管理。

制定适合自己的健康管理方案 一年后的“成绩单”令人刮目相看

杨先生的自我健康管理从“动起来”开始。他定制了一个健身计划,一周去健身房三次,初期为适应性的低强度的运动。

他的自我健康管理主要分四个阶段。

第一阶段,按健身教练建议,无氧力量训练配合有氧运动,各半小时。这对初学者很有帮助,能在初期取得一些效果,让人活力恢复、精力充沛。三个月下来,他的体重减了3公斤。

第二阶段,增加额外运动量,除了去健身房,还利用闲散时间运动,比如少坐电梯多走楼梯,少开车多走路,周末去爬山。杨先生几乎每天运动,三个月后体重又减了3公斤。

第三阶段,再加饮食控制,根据自身情况,他首先减掉中餐的主食和油脂食物的摄入,改为以热量低的果蔬、燕麦或蛋为主。三个月过去了,他体重降到接近72公斤。不过,接下去进入瓶颈期,身体基本适应这样的运动消耗量和食物摄入量,再减少食物也不利于日常生活,所以不得不再作出改变。

第四阶段,增加去健身房次数,从一周3次增加

建国中路西侧部分商用户 明天停水6小时

本报讯 为配合杭州市地铁集团地铁5号线平海路站建设,杭州市水务集团对平海路站B.C出口处DN600给水管道进行割接施工,拟对以下区域实施计划停水6小时。

停水时间:4月23日9时至4月23日15时

停水范围:建国中路(万安桥东弄—建国中路99号)道路西侧的沿街商铺及用户。含:万安桥地下停车库,杭州联合农村商业银行股份有限公司,上城小营市容环境卫生管理所,市地铁集团有限责任公司等用户。

停水期间市民如果遇到用水难题请拨打杭水热线“967050”。

本报记者 黄伟芬 通讯员 相柯妍

中宏保险遗失 NAF 合同编号	00002833000000002019000279	00002833000000002019001576	00002833000000002019004878	00002833000000002019003512	00002833000000002019004714
20200202133 遗失 执业证	00002833000000002019002163	00002833000000002019001769	00002833000000002019004925	00002833000000002019002987	02003133040080002016000272
02003133000080002016000197	02003133000080002019001496	00002833000000002019001904	00002833000000002019004933	00002833000000002019002979	02003133040080002018001734
02003133000080002017000875	00002833000000002019000625	00002833000000002019002294	00002833000000002019005547	00002833000000002019004520	02003133020080002018001032
02003133000080002017002442	02003133000080002019001611	00002833000000002019001873	00002833000000002019005282	00002833000000002019003094	02003133060080002018002551
02003133000080002017006622	02003133000080002019001316	00002833000000002019001945	00002833000000002019005694	00002833000000002019003168	02003133060080002018002251
02003133000080002018001138	00002833000000002019000229	00002833000000002019005081	00002833000000002019002528	00002833000000002019004503	02003133060080002019000248
02003133000080002018001953	00002833000000002019000083	00002833000000002019004423	00002833000000002019002392	00002833000000002019003051	00002833060000002019000680
02003133000080002018002788	02003133000080002018007217	00002833000000002019004458	00002833000000002019002368	00002833000000002019003264	00002833060000002019001199
02003133000080002018004232	02003133000080002018006888	00002833000000002019004763	00002833000000002019002448	00002833000000002019003754	00002833060000002019001211
02003133000080002018004177	02003133000080002018007557	00002833000000002019004177	00002833000000002019002815	00002833000000002019004048	00002833060000002019001422
02003133000080002018004747	02003133000080002018007151	00002833000000002019004281	00002833000000002019002489	00002833000000002019003481	00002833060000002019001705
02003133000080002018005491	00002833000000002019005065	00002833000000002019004546	00002833000000002019002510	00002833000000002019003553	00002833060000002019001609
02003133000080002018005240	00002833000000002019003631	00002833000000002019004600	00002833000000002019002632	00002833000000002019003449	02003133030080002015000827
02003133000080002019001244	00002833000000002019002690	00002833000000002019004538	00002833000000002019002866	00002833000000002019003465	02003133030080002018000980
02003133000080002019001240	00002833000000002019002413	00002833000000002019004771	00002833000000002019002552	00002833000000002019005145	00002833030000102019000354
02003133000080002019000524	00002833000000002019001435	00002833000000002019004747	00002833000000002019002874	00002833000000002019003570	00002833030000102019000977
02003133000080002019001293	00002833000000002019001082	00002833000000002019004802	00002833000000002019002899	00002833000000002019003596	声明作废。
02003133000080002019001050	00002833000000002019001494	00002833000000002019004860	00002833000000002019002938	00002833000000002019003834	
02003133000080002019001210	00002833000000002019001808	00002833000000002019004819	00002833000000002019004595	00002833000000002019003800	