

腰围越长 寿命越短

健康塑腰三秘诀 四个少 八杯水 半小时

“腰围越长，寿命越短”！腰围的增长，不仅使身材走样，外形减分，对健康的影响也更加严重。腰围过粗的人，患心脏病、呼吸系统疾病和癌症的风险会随之升高。

专家指出，合理膳食和适量运动是促进和保障身体健康的重要组成部分。“目前在营养与运动领域的健康传播和健康科普方面，我们还存在着一些问题和挑战，例如居民健康素养水平还不高，吸烟酗酒、各类不合理膳食等不健康的生活方式仍然比较普遍，大众健康科普传播信息不充分、不准确等”。

减重先减腰 腰围是健康“晴雨表” 改革开放40年来，随着生活质量的提高，我国居民健康状况也获得了明显的改善，但超重和肥胖问题也凸显出来。专家指出，2002年至2012年的10年间，国人非正常体重者数量迅速上升。18岁及以上成年人中，超重肥胖比例42%，过了45岁，女性体重增加更明显。

为此，原国家卫计委去年提出“三减三健”专项行动，目的是通过减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。而今年全民营养周的主题也是围绕“吃动平衡，健康体重”，倡导“慧吃慧动，健康体重”。

减重先减腰！近年来，反手摸肚脐、“A4”腰、马甲线、人鱼线……越来越多与“腰”有关的健身热词风靡网络。健身APP FitTime 分享的最新数据指出，腰腹部塑形是人们最关心的健身需求主题。在受访者中，44%的用户腰臀比超标，24%的用户腰围超标，中心性肥胖的用户比例增高，对腰围更关注的人则更加健康。

根据《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》：

男性腰围≥85厘米，女性腰围≥80厘米即为超标。

腰部锻炼有益健康，可以减少癌症、不孕、心脏病等慢病发生的几率；可以维持身体稳定性、保护内脏；可以保持良好形体状态，我们一定要重视腰部锻炼对中老年健康的价值。

根据《“健康中国2030”规划纲要》，到2030年，中国人均预期寿命将达到79岁。寿命延长了，可是当我们年老，是不是还能拥有健康的躯体、挺拔的身姿、充沛的精力，这将在很大程度上取决于现在是否开始营养、健身“两手抓”。

什么是“健康腰”？专家：人鱼腰相对来讲更健康 在生活中，我们常见的腰型大概有黑熊腰、企鹅腰、人鱼腰、水蛇腰。而对于腰型健康的认知有很多误区。

“看着不胖，但其实你的身体不一定健康。”专家解释说，很多白领、IT人士包括记者，经常久坐工作，还会经常吃一些外卖，点的食物也会偏油腻，粗纤维的食物较少，结构不合理，运动量又比较小，这样脂肪就会逐渐集中在腹部、臀部甚至腿部，体重还比较正常，但腹部突出，看着像企鹅，这样的体型容易引起血脂高。

专家称，在临床中，经常看到有的人人很大很壮，但腰并不胖，一检查，指标正常。有的人看着体重还比较适宜一点，但腰围比较粗，一查体，可能有脂肪肝、胆固醇等等都超标。

“我们以前都觉得女性水蛇腰很美，其实并非如此。”专家说，水蛇腰很直很细，没有曲线。这样人群的BMI值比较轻，小于18.5。是不是越轻越好？并不是这样。首先，比较瘦的人免疫力比较低下，天

气凉的时候可能会感冒。第二，很多人面色会苍白，贫血，营养不良。如果这类人群生病住院的时候，甚至扛不过一些体重正常或超标的人，所以不是越瘦越好。

“从营养上来说，水蛇腰还是蛋白质的补充不足造成的。”专家认为。专家提醒大家，减肥减重减脂是好的，但一定要以营养的均衡性为前提，如果体重减下来，把免疫力也减了，其实得不偿失。

因此，专家建议，人鱼腰是健康的标本，合适的比例，不光是看着美丽，相对来讲更健康。

轻松塑腰三个步骤：四个少、八杯水、半小时 现在很多年轻女性或者超重人群为了塑形，会用针灸或过度节食等方式减肥，这样的方式靠不靠谱？

专家表示，瘦身塑形要讲究方式方法。“在一些病患中，有人的减肥方法非常极端，要么就生饿着，要么就是平时不怎么运动，然后去暴走，还有一些是用减肥药，虽然体重很快减下来，但对胃肠道、对身体健康有影响。”专家说，希望大家有一个健康的节奏，心情愉快，不光是看着美丽，关键是健康。

对于健康塑形，专家提出3点建议：首先是四个少。少摄入、少吸收、少合成以及少沉积。其次是八杯水。餐前多喝水可以增加饱腹感。喝水还可以促进代谢，排出毒素。第三是半小时运动。不管说是企鹅腰、人鱼腰还是其他的腰，都需要养成运动健康的生活方式。

(崔元)



健康提醒



推荐减肥蔬菜都少不了西兰花，为什么西兰花那么受到减肥人群的欢迎呢？

西兰花热量低，每100g西兰花，热量仅为33大卡。且富含矿物质，蛋白质，有助肝脏解毒，是抗癌中的蔬菜之王。西兰花水分很多，以及含丰富的膳食纤维，纤维在胃内吸水膨胀，可形成较大的体积，使人产生饱腹感，有助于减少食量，对控制体重有一定作用。因此不会觉得饿，减肥的时候多吃些西兰花，可以帮助大家快速的降低每餐热量，轻松瘦身。

另外，西兰花富含维生素C，可以帮助我们在大运动的训练之后，从僵硬的肌肉中快速恢复过来。据说，单吃西兰花就可满足你每日的蔬果摄入量要求。怪不得，健身达人那么喜欢西兰花。

西兰花的功效与作用

抗衰老

西兰花含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素，能增强皮肤的抗损伤能力、有助于保持皮肤弹性。所以西兰花不仅具有保健功效，还有很强的促进皮肤年轻化，保持青春不老的作用。

降血压血脂

西兰花中一定量的类黄酮物质，则对高血压、心脏病有调节和预防的功用。同时，西兰花属于高纤维蔬菜，能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病病情。

促进肠胃蠕动

西兰花中还富含丰富的胡萝卜素可以促进身体肠胃的健康和消化。还可以降低血压、血脂、胆固醇含量对人体具有很大的好处。西兰花中还富含丰富的膳食纤维、碳水化合物等营养元素，还有西兰花中独特的叶酸、氨基酸等珍贵的营养物质。

西兰花减肥食谱

西兰花炒虾仁

材料：虾仁100克、西兰花100克、大蒜15克、红辣椒15克、料酒15克、精盐3克、花生油10克。

做法：

- (1)西兰花去粗茎，分成小朵，粗茎削除厚片，切成恰可入口的大小。(2)在沸水中添加少许盐，放进西兰花焯烫，再用冷水过一下，捞出沥水；红辣椒去蒂、去籽，切成粗末备用。(3)将植物油与蒜末放进平底锅中，用小火爆香，放入红辣椒与小虾仁，用中火拌炒，待小虾仁变色，可淋少许料酒。(4)放入西兰花，用大火迅速爆炒，再添加调味即可。(平力)

西兰花减肥效果胜过药

怎样挑选家用筷子

筷子是大家三餐离不开的小帮手。那么如何挑选家用的竹筷子呢？

第一：筷子的材质

筷子也有很多种类，竹子的，彩漆的，铁质的。竹筷子属于很天然的材料。所以大家可以选择竹筷子，外表越普通，没有图案的为主。

第二：筷子上的油漆

很多筷子上面有好看的花纹，图案。大家挑选的时候多挑选一些原材料的，没有什么添加的，这样的筷子使用起来较放心。

第三：筷子的味道

在挑选筷子的时候大家可以闻一闻。如果有一些油漆味，一些酸味，那么不建议大家挑选了。

第四：筷子的存放

很多家庭都会把筷子放在筷笼子里，所以筷笼子要定时的清洗。筷子要存放在通风良好的地方，等下次用的时候，已经是干的筷子了。

第五：筷子的更替

很多家庭一包筷子可以使用很久。筷子因为刷洗和使用，会出现一些裂纹，



这些裂纹不容易清洗到。所以筷子不建议用好几年。

第六：筷子的使用

筷子如果出现变形，裂纹，弯曲的样子。这样的筷子是需要换掉了。(姜艳)

小满过后多吃苦少贪凉

小满是农历二十四节气中的第8个节气，夏季的第二个节气，表示盛夏时节正式开始。随着小满的到来，气温逐渐攀升。天热，人们难免会觉得烦躁上火，食欲也会有所下降。专家表示，小满过后，人们的养生应该跟上季节变化的节奏，饮食上多吃“苦”少贪凉。注意调节情绪，保持心情舒畅。

夏季饮食 要多吃“苦”

饮食是季节养生中十分重要的方面，此时应该多吃哪些食物呢？专家介绍，夏季人们都会出现不同程度“上火”的症状。所以去火是当务之急，而苦味食品中含有丰富的生物碱、氨基酸、苦味素、矿物质，具有消暑、退热、除烦、提神、降脂和健胃功能，比如苦瓜、

苦菜等。另外，可以吃些枸杞(滋补肝肾)、核桃(温补肾阳)、虾(补肾壮阳)、茼蒿(安心血，平补肝肾)、乌鸡(补肝肾，清虚热)、鲈鱼(补气，益肾)、红豆、薏米、白扁豆(健脾化湿)等食物。

夏季养生 要以“心”为主

头痛、失眠、烦躁、坐立不安……初夏时节，气温升得快，人的新陈代谢也开始加速，能量消耗较大，很多人就感觉浑身不适。专家提醒大家，夏季与五脏相对应的是“心”，因此夏季养生要以养心为主，此时大家要做到“戒燥戒怒”，切忌大喜大悲，要保持精神安静、心情舒畅。

中医认为，夏季心阳最为旺盛，人易烦躁不安，好发脾气，而且机体的免疫功能也较为低下。

特别是老年人，发火生气易引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况，甚至因此而发生猝死。所以，在春夏之交要顺应天气的变化，做好自我调节，重点要关注心脏保养。应选择相对平和的运动，如打太极拳、健步走等。

夏季消“火” 慎贪凉

随着天气转热，不少人爱吃冷饮，燥热时尤其喜欢吃刚从冰箱中取出来的水果、饮料等。专家介绍，贪凉对消化道有很大伤害，尤其是有肝硬化、消化性溃疡、食管胃静脉曲张的患者和肠胃功能较弱的儿童、老人，不能贪凉，从冰箱里取出来的食物要放一会儿再吃，并且冷藏的食品不要一次吃得太多，吃得太快，最好在两餐之间吃。

专家介绍，人的胃肠温度一般在36℃左右，而刚从冰箱里拿出来的食物只有2-8℃，肠胃受到强烈的低温刺激后，导致生理功能失调，出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症，严重的还可能引发上消化出血。(沈华)

治寒盛痛经方

【处方】干姜5g、艾叶10g、小茴香10g、丹参20g。【制用】1日1剂。首煎加水适量，煎煮约40分钟，剩药液200毫升，第二次加水适量，煎20分钟，剩药液100毫升，将两次药液合在一起，分两次空腹温服。【功能】温经化瘀，散寒止痛。【主治】寒凝血滞引起的痛经。症

见：经前或经中小腹疼痛、手足发凉，喜热喜按，经血量少，色深有块，或伴有大便稀溏等症。

【禁忌】忌食生冷、油腻之物。(白城市中医老科协：王文卿)



每周一方

这些东西千万别放在车内 个个都是定时炸弹



铁包肉的汽车或许比肉包铁的汽车还不安全，但如果疏忽一些不起眼的细节，很可能就会遭遇危险。我们都知道不能把小孩和宠物独自留在车内，但还是有粗心车主，将孩子和宠物留在车内，导致他们无法承受车内高温

和缺氧环境，活活被闷死在车内，这样的案例层出不穷。车内高温所隐藏的危机可不是只有这些，之前有个男子在密闭车内点火，结果引发爆炸，听着车内凄厉的惨叫声，心里忍不住感到恐惧……

在密闭的车内除了不要点火，下面这几种常见的生活用品千万不要放在车内，在高温暴晒后的车子，可能导致这些东西变质，甚至进而引发爆炸。

1、香水

有一些人喜欢把香水放在挡风玻璃前，但其实是一颗定时炸弹，经过暴晒的密闭车内，温度可高达50-60摄氏度，一般香水安全的使用环境大约在45摄氏度，想也知道，不爆炸才怪。

而且香水大多都还有酒精成分，酒精易燃挥发，如果碰巧玻璃瓶体类似凸透镜的造型，产生的聚光点燃其中的酒精，爆炸会更严重！真的想要车香香的话，还是放固体的芳香剂或是香包吧！

2、手机、充电器

充电器和手机在高温底下有爆炸的危险。在市场上有不少劣质的山寨品出售，个别正品都有爆炸的隐患，更何况是不合格的产品呢！

3、打火机

有抽烟习惯的车主千万不能随手把

打火机放在车内，现在的车都有电子点烟器，如果有打火机的话，将打火机放在避光处，避免发生爆炸。

4、老花镜、放大镜

懂物理的小伙伴都知道，老花镜属于凸透镜，无异于放大镜，阳光经过老花镜的折射将形成一个焦点，轻则烤坏车内结构，重则发生火灾。

5、矿泉水瓶

矿泉水瓶和老花镜一样，内壁的每一个水珠都是一个小的凸透镜，阳光直射会使温度升高发生火灾，这也是森林中不允许随意乱扔矿泉水瓶的原因。

实在是太可怕了，没想到这些常见的生活用品，放在高温的车内竟然能引发严重的危险，请大家一定要注意啊！别把这些东西放车内，尤其是常常把车停在外面的人。(晓琴)



车行天下

国家基本公共卫生服务项目(100问)

40、新生儿满月健康管理有哪些内容？

答：新生儿满28天以后，家长或监护人带着新生儿到乡镇卫生院或社区卫生服务中心进行满月随访。包括：(1)询问新生儿一个月来的喂养、发育和疾病等情况。(2)对满月婴儿进行体重、身长的测量和体格检查，评价新生儿的发育。(3)给新生儿注射第2针乙肝疫苗。(4)做健康指导。

41、婴幼儿健康管理有哪些内容？

答：婴幼儿在3、6、8、12、18、24、30、36月龄时，需要到乡镇卫生院或社区卫生服务中心，接受共8次健康管理服务。包括：(1)询问上一次至本次随访之间的婴幼儿喂养、患病等情况。(2)进行体格检查，做生长发育和心理行为发育评估。(3)进行每人喂养、辅食添加、心理行为发育、意外伤害预防、口腔保健、中医保健、常见疾病预防等健康指导。(4)在婴幼儿6-8、18、30月

龄时分别进行1次血常规检查。(5)在6、12、24、36月龄时分别进行1次听力筛查。(6)在每次进行预防接种前均要检查有无禁忌症，如无禁忌症，在体检结束后接受疫苗接种。

42、学龄前儿童健康管理有哪些内容？

答：4-6岁的学龄前儿童每年可享受一次健康管理服务。包括：(1)询问上次至本次随访之间的饮食、患病等情况。(2)进行体格检查，对生长发育和心理行为发育评估，做血常规检查和听力筛查。(3)进行合理膳食、心理行为发育、意外伤害预防、口腔保健、中医保健、常见疾病预防等健康指导。(4)在每次进行预防接种前均要检查有无禁忌症，如无禁忌症，在体检结束后接受疫苗接种。(待续)

