

健康生活方式月 健康生活 从现在开始

每年9月是健康生活方式月。今年，中国疾控中心向公众发布“三减三健”宣传核心信息，即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

那么，在日常生活中，怎么科学“三减三健”，做自己的健康第一责任人？对此，市人民医院营养门诊准备了健康贴士，教大家健康吃、科学动。



健康生活，快乐每一天 资料图片 请作者与本报联系，以奉薄酬

健康贴士一

食品标签要会看

食品标签是食品的“身份证”，要学会看食品标签，选择适合自己的食品。

第一，看配料表。各种配料是按照制造或加工食品时加入量的递减顺序一一排序的。例如在选购乳制品时，如果想选择一款牛乳含量高的食品，可以关注配料表上牛乳排在第一位的食品。

第二，看营养成分表。该表显示了食物所含的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等食物营养基本信息，有助于了解食品的营养成分和特征。如果家中有高血压、糖尿病病人，更要注意营养标签内容，例如糖尿病人要重点关注食品的含糖量，高血压病人则要多看食品的含钠量。

健康贴士二

体重管理看BMI

体重是衡量健康非常重要的标志之一。目前常用的判断健康体重的指标是体质指数(BMI)，该指数的计算方法即用体重(kg)除以身高(m)的平方。

对于18—64岁的健康成年人，建议BMI应在18.5—23.9之间，超过24即为超重，超过28则为肥胖。

对于65岁以上的老年人，BMI应该略高，在20—26.9之间为宜。

低糖低油饮食是帮助体重管理的有力工具。首先要巧用烹调方法，用蒸、煮、炖、凉拌等代替煎炸等油量多的烹调方式；少吃油炸食品，油炸食品为高脂高能量食品，不利于控油，还会对健康造成伤害；减少点外卖和在外就餐的频率，建议在家自己烹饪，更利于合理膳食，减少不必要的能量摄入；尽量减少精制糖、添加糖的摄入，在购买食品时要关注配料表上蔗糖、果葡糖浆、白砂糖等精制糖的排序，减少奶茶、可乐等含糖饮料的摄入，少吃蛋糕、冷饮等甜味食品，做饭的时候尽量少加糖等。

当然，控糖不等于不摄入任何碳水化合物，健康成人每日的平均碳水化合物需要量占总能量的50%—65%，长期低碳水化合物的营养结构反而会对身体有害。建议多吃全谷物、杂豆类等，减少精制米面的摄入。

健康贴士三

科学运动健康骨骼

钙是决定骨骼健康的关键元素，当体内钙质“支出”大于“收入”，将引发骨质疏松症等骨骼健康问题。营养、运动、晒太阳，有利于促进或保持骨量。

孩子方面，要保证健康的骨骼发育，端正身姿和体态，少久坐多锻炼。糖或者是碳酸饮料会对骨骼发育造成不良影响。

40岁以上人群应检测和了解自身骨密度，预防骨质疏松症。

老年人应重视力量和平衡能力练习，预防跌倒防骨折。

记者 戴余乐

四川省新冠肺炎中医药预防指南来啦 预防新冠 中医有“方”

近日，记者从乐山市疾控中心了解到，当前，四川省新冠肺炎疫情防控形势严峻复杂，为充分发挥中医药在新冠肺炎防控中的预防作用，结合时令变化和新冠肺炎疫情防控现状，省中医药局组织专家对《2022年夏季四川省新冠肺炎中医药预防建议方案》进行了修订，形成《2022年秋季四川省新冠肺炎中医药预防建议方案》。

9月1日，我市启动新一轮中药“大锅汤”免费赠药。全市各中医医院组织专人，根据方案进行中药汤剂配制，免费向群众、重点人群、高风险岗位人员发放。同时，根据方案中的预防处方，市民可购买中药在家熬制服用，做到中药预防汤剂“应服尽服”“愿服尽服”。

预防处方

成人：

主要组成：金银花15g 菊花15g 紫苏叶15g 黄芪15g 防风10g 炒白术10g 薄荷15g 麦冬15g

煎服方法：上药漂洗干净后用冷水浸泡30分钟后煎煮，煮沸后改小火继续煮5分钟，连续煮2次，将2次所煎药液混匀约450ml，每次约150ml，一日3次，一日一剂。

儿童：

主要组成：桑叶10g 菊花10g 紫苏叶10g 薄荷10g 炒白术10g 防风10g 麦冬5g 太子参5g

煎服方法：上药漂洗干净后用冷水浸泡30分钟后煎煮，煎至香气大出，即取服，勿过煮。一日一剂，每剂根据年龄大小每天服50—100ml。

体弱人群：

主要组成：桑叶15g 菊花15g 杏仁15g 连翘30g 薄荷15g 桔梗30g 生甘草15g 芦根30g 金银花30g 黄芪30g 炒白术30g

煎服方法：成人每次口服150ml，每日1—2次。儿童：7岁以下者，每次口服30—50ml，每日1—2次；7岁以上者，每次口服100ml，每日1—2次。

家庭清新空气

熏蒸处方：

主要组成：艾叶10g 石菖蒲10g 苍术10g 薄荷15g

使用方法：加水1000ml，泡10分钟，小火慢煮30分钟，浓缩药液150ml。使用时在室内进行，将熏蒸方药液加入洗净的家用空气加湿器中通电熏蒸或者在锅中持续蒸煮挥发，每天1—2次。

香囊处方：

主要组成：广藿香10g 薄荷10g 山奈10g 苍术10g

使用方法：共研细末，装于布袋中，挂于室内，或随身佩戴，具有芳香辟秽解毒之功效，以预防疫病。孕妇及有过敏性疾病(如哮喘、鼻炎等)者不建议使用。

记者 戴余乐

接种新冠疫苗 保护自己 保护家人

