

## 健康管理,关键在于“预防”和“持续”



健康管理的核心是通过科学干预,预防疾病、维护健康,而非生病后才治疗,关键在于“预防”和“持续管理”。



### 1 基础健康管理:四大核心支柱

**合理饮食:**遵循“多样、均衡”原则,每天摄入谷薯类、蔬菜水果、优质蛋白(肉/蛋/奶/豆制品),减少高油、高盐、高糖食物,控制总热量摄入。

**规律运动:**每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,例如快走、慢跑、游泳。搭配2-3次力量训练,例如举哑铃、平板支撑。避免久坐,每1小时起身

活动5分钟。

**充足睡眠:**成年人每天需7-9小时睡眠,固定作息,23点前入睡,睡前1小时远离电子屏幕,避免熬夜,长期熬夜会损伤免疫力、影响代谢。

**情绪管理:**保持积极心态,通过倾诉、运动、兴趣爱好释放压力,长期焦虑、抑郁会引发内分泌紊乱,增加高血压、胃病等风险。

### 2 关键健康监测:定期检查不可少

**基础指标:**每年测1次血压(正常范围90/60-139/89mmHg)、血糖(空腹3.9-6.1mmol/L)、血脂(甘油三酯<1.7mmol/L),肥胖者需每半年监测。

**针对性检查:**40岁以上人群每年做1次胃肠镜(预防胃癌、肠癌);女性每年查乳腺超声+妇科检查,50岁以上加做骨密度(预防骨质疏松);男性50岁以上查前列腺超声。

### 3 常见误区:避开这些“健康陷阱”

**误区1:“保健品能治病”。**  
保健品不能替代药品,盲目服用可能延误病情,例如,高血压患者依赖保健品,停用降压药会导致血压骤升。

**误区2:“只要运动,吃什么都行”。**

运动需搭配合理饮食,否则会导致营养失衡(例如只运

动不控制高油饮食,仍会增加脂肪肝风险)。

**误区3:“没症状不用体检”。**  
很多疾病,例如糖尿病、胃癌早期无症状,等到出现不适可能已到中晚期,治疗难度大大增加。

袁琛 康复大学青岛中心医院健康管理中心

#### 健康课堂

#### 吸烟会影响骨折愈合?

骨折或骨科手术后,医护总会反复强调:“务必戒烟!”

骨骼愈合如同植物生长,离不开充足的“灌溉”——丰富的血液供应。吸烟释放的尼古丁、一氧化碳等,会引发血管强烈收缩甚至痉挛,显著削减流向骨折部位的血流。

吸烟会严重削弱人体免疫系统的功能,降低身体对抗炎症和感染的防御能力。骨折部位本就是细菌容易滋生的场所,叠

加吸烟的负面作用,感染概率将大幅飙升。同时,尼古丁会干扰机体对钙质的正常吸收与利用,促使骨密度下降,提前诱发或加剧骨质疏松的发生风险。

吸烟还会加剧骨折部位的神经损伤程度,使得疼痛、麻木等不适症状持续更久、更为明显。神经组织对缺氧极度敏感,吸烟导致的血液携氧能力下降,会显著延缓神经的自我修复进程。

李炜

## 预防老年期痴呆,老年人怎么做

9月是世界阿尔茨海默病月,9月21日是世界阿尔茨海默病日。为提高公众对老年期痴呆的科学认识,增强早发现、早诊断、早干预的意识,近日,山东省卫生健康委“鲁医健康说”举办“老年期痴呆防治”专题知识发布会,邀请山东第一医科大学附属省立医院、山东中医药大学、山东省公共卫生临床中心等医学专家,共同就相关问题进行解答。

老年期痴呆是由一组疾病组成的概念,主要发生在60岁以后的老年人,是由脑部疾病导致。老年期痴呆包括了阿尔茨海默病、路易体痴呆、额颞叶痴呆、帕金森病痴呆、血管性痴呆等多种疾病。其中,阿尔茨海默病占比最大,大约为60%-70%,是主要的疾病。

医学专家强调,通过采取一些针对性较强的措施可以有效预防或延缓老年期痴呆

进展。

一是动起来,坚持规律运动。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。二是吃出健康,采用健脑饮食。多吃深色蔬菜、浆果、坚果、豆类、全麦食物、鱼类。少吃油炸食品、控制盐和糖的摄入。三是练好大脑,保持大脑活跃。要坚持终身学习,培养一些新爱好,不断给大脑新的挑战,让它保持活跃和灵活。四是连接社会,积极社交。多参加社区活动、与朋友聚会、和家人保持密切沟通。五是管好慢病,尤其是控制“三高”。定期体检,监测血压、血糖和血脂水平。六是戒掉坏习惯,告别烟酒。戒烟,任何时候开始都不晚。

预防老年期痴呆,让大脑这个“指挥官”工作得更久、更稳健,靠的是健康的生活方式,并且越早越好,坚持越久越好。 记者 朱振东

# 国企护航 医养融合 城运颐养李沧院

## 和家一样的温馨 比家更专业的呵护

**地址: 李沧区四流北路40号**  
**咨询电话: 0532-68098266/15153211826**