

# 2025 请为自己列一份新的健康计划

健康是我们最宝贵的财富,我们要重新思考自己的生活方式,以积极健康的理念勾勒出快乐、幸福的美景。每一次早睡早起的自律,每一餐营养均衡的饭菜,每一刻放松身心的宁静,皆是铺就健康之路的砖石。为自己列一份健康计划,让每一个平凡的日子,都有获得感、幸福感、安全感。

## 健康计划如何设计

在设计健康计划时,不妨参考以下几个方面的建议,根据自身情况,科学合理地做好规划。

### 饮食建议

老年人平衡膳食应做到食物多样化,平均每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。合理膳食可以改善人体免疫状况,增强对疾病的抵抗能力。饮食上建议少量多餐,选择清淡、易消化的食物。

饮食方面需要选择更加合理的烹饪方式,多用蒸、煮、炖的方式,可以适当延长烹饪时间,将食物煮软烧烂;同时,要限制盐、油以及添加糖的摄入。

### 运动原则

运动强度不宜过大,运动时应根据自身状况和运动能力,逐渐增加运动强度和时间,避免过度疲劳或受伤。一般来说,运动后微微出汗、感到轻度疲劳,但休息后能够恢复精力为宜。

运动前做好充分的热身准备

活动,如活动关节、转动腰部和颈部等,使身体各部位得到充分的预热,预防运动损伤。运动时选择合适的鞋子和服装,确保运动过程中安全;同时,老年人的运动计划应注重多样化,全面锻炼身体各个系统和部位。

### 安排体检

老年人需要每年做一次体检。除了常规体检,老年人如有身体不舒服,也应及时就诊。

老年体检内容可分为两部分:一是常规项目和重点关注;二是老年综合评估。

常规体检项目外,老年人还需要重点关注以下4个方面的检查项目:心脑血管检查、肿瘤和癌症筛查、骨密度检测和其他项目:包括血糖、血脂检测,眼底检查,以及女性妇科和男性前列腺检查。

老年综合评估是采用多学科方法评估老年人的躯体情况、功能状态、心理健康和社会环境状况等,并据此设计以维持和改善老年人健康及功能状态为目的的治疗

计划,最大限度地提高老年人的生活质量。

## 做好全年慢病管理

老年人是慢性疾病的高发群体。随着年龄的增长,身体机能的下降,很容易出现高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病。做好慢病管理可以有效控制病情发展,有助于维持相对较好的功能状态,提高我们的生活质量。做好慢病管理还能减少并发症的发生。

我们要审视过往的不良习惯,重新校准健康生活的方向。

### 1. 用平和的心态正视慢病。

要试着把慢病看作“皱纹生长”“头发变白”一样,这是自然规律,要减少面对慢病的焦虑感。慢病是可以被控制的,症状也是可以缓解的。真正应该重视的是,不把慢病当回事,最后小病拖成大病,轻症拖成重症,带来终身的痛苦与遗憾。面对慢性疾病,老年人应培养积极的心态,学会与慢病长期和平共处。

### 2. 合理膳食管理好体重。

适当减少总能量的摄入,避免能量过剩、超重或肥胖,是明智之举。这不仅有助于降低心脑血管疾病、糖尿病等慢病的风险,还能减轻关节的负担,避免关节疼痛和活动障碍。

### 3. 科学运动减少肌肉流失。

老年人科学地进行锻炼,是守护关节健康、延缓肌肉流失的“黄金法则”。

### 4. 规律服药并进行健康监测。

坚持服药就像给健康加了一把锁,可以牢牢控制住加重慢性疾病的危险因素。而规律复诊,就像健康的“小雷达”,能帮助我们及时捕捉到破坏健康的信号。

### 5. 保持规律作息和良好情绪。

保持规律的作息,有助于维持身体正常的生物钟,确保充足的睡眠和良好的精神状态。情绪的稳定同样重要,要避免情绪大起大落。尤其是患有心脑血管疾病的老年人,要学会控制自己的情绪。日常可以通过运动、音乐、绘画等调节好内在情绪。(来源:《中国老年报》)

## 如何守护“心灵健康”? 国家卫生健康委权威解读

为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

### 青少年心理健康:接纳情绪,科学引导

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,在开学前,提前调整作息时间,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的

心理问题,应寻求专业人员帮助。

### 成年人心理调适:理性看待心理测评量表

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,要理性对待,科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

针对长假过后,一些人感到身心疲惫、提不起精神等问题,乔颖建议,应尽快调整作息,保证充足睡眠,注意饮食均衡,适量运动。

### 老年人心理支持:加强情感联系

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出,老年人应从自身出发,建立良好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。(来源:新华社)

## 侧躺玩手机触发7种伤害

近日,一则一直躺着玩手机双眼度数相差400的新闻引发热议。医务人员介绍,导致蔡女士双眼近视差距400度,除了一些先天因素外,还有一个重要原因就是躺着刷手机。

华中科技大学同济医学院附属同济医院眼屈光中心主任医师李新宇表示,侧卧下方那只眼睛可能离手机更近,更易导致疲劳、眼睑状肌痉挛,进而近视发展更快。

多项研究显示,长时间看手机,尤其是躺着,身心健康会受到不同程度的伤害。

易导致“眼盲症”《新英格兰医学杂志》曾记录两例在黑暗中侧身斜眼看手机的病例,因眼睛要适应屏幕亮度,两眼视觉细胞中的光敏色素会不同程度地褪去,从而导致“智能手机眼盲症”,出现眼睛干涩、视物模糊、暂时性失明等症状。

引发炎症 躺着玩手机,血液集中到眼部,导致眼部结膜血管轻度充血,容易引发慢性结膜炎;用眼过度还可能导致干眼症等疾病。

诱发斜视 长时间看近处,“对眼”时间过长,眼球外侧肌肉就会疲劳,久而

久之导致“共同性内斜视”。

伤腰颈 半靠床头、侧卧看手机会对颈椎、腰椎造成很大压力,可引发手麻、脖子僵硬、腰酸背疼、头晕以及脊椎疾病。

加速眼袋 产生用眼过度,眼周的肌肉易疲劳,影响眼部血液循环,眼眶周围脂肪肌肉及筋膜松弛,脂肪下坠、凸出而形成眼袋。

手关节变僵 使用手机拇指需长时间外展,整个手掌持续发力,易引起手腕劳损,诱发腱鞘炎,出现手指、手腕酸痛和痉挛。

生物节律紊乱 澳大利亚研究人员表示,熬夜玩手机等夜间光照改变了生物钟,可致多种疾病。

手机作为现在社会工作、交际不可缺少的设备,完全不用不现实,但一定要科学使用。

保证房间亮度,在床头开一盏暖光灯,眼睛与手机距离保持在30厘米以上。

设定使用时间限制,如每看40分钟左右,要休息10分钟。

尽量坐姿端正,不要侧躺或俯卧刷手机。(来源:《生命时报》)