

戒烟、限酒、多运动、少生气……

## 新年健康从这十条开始

“健康快乐”是每个人的愿望。美国医学会开年之际提出10项建议，希望人们新的一年在生活方式、心理健康等方面做出积极调整，收获健康。记者根据国内情况，邀请多位专家进行了详细解读和指导。据《生命时报》

### 1. 了解患2型糖尿病的风险

在我国，每10人中就有1人患有2型糖尿病。很多2型糖尿病患者症状不明显，往往无法发现何时起病，都是在体检、甚至出现糖尿病酮症酸中毒、血管病变、膀胱炎等急慢性并发症后，才到医院确诊。中华医学会糖尿病学分会副主任委员邹大进表示，了解自身患病风险，早期监控干预，有助避免糖尿病。

### 2. 增加运动

缺乏运动与癌症、心血管病、骨质疏松等发病率息息相关。我国近八成的成年人缺乏身体运动；儿童青少年由于久坐学习、使用电子设备，问题更为严峻，严重影响身心健康。

### 3. 知晓并控制好血压

高血压是导致中风、冠心病、肾脏疾病最重要的危险因素，我国每4个成年人中就有1人患高血压。50%~60%的高血压患者无头痛、眩晕、麻木等明显症

状，很容易被忽视。上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科主任医师郭冀珍表示，发病率高，知晓率、控制率低是当前我国高血压防控工作面临的挑战。

### 4. 减少精加工食品摄入量

食品加工环节越多，营养损失越多。加工食品往往添加额外的糖、盐、油及防腐剂、抗氧化剂等，给健康带来隐患。长期过量食用精加工食品容易导致心血管代谢紊乱、肥胖、高血压、高血脂等问题，还会增加癌症风险。美国医学会建议，多吃天然或加工程序较少的食物。

### 5. 感冒没必要吃抗生素

首都医科大学附属北京友谊医院药剂科副主任药师程晟解释，感冒是病毒性上呼吸道感染，一般对症治疗即可，抗生素基本没用。

### 6. 限酒

《柳叶刀》刊载的一项涵盖195个国家数据的研究显示，喝酒对健康没有任何益处。《中国居民膳食指南(2016)》指出，过量饮酒会增加肝损伤、痛风、心血管疾病和某些癌症的风险。

### 7. 戒烟

烟草中已被发现的致癌物质和有毒物质多达上百种，会引发哮喘、肺炎、高血压、心脏病、癌症及生殖发育问题等多种病变。因此，为了自己 and 家人的健康，请积极戒烟并坚定信念，必要时可寻求医生帮助，服用辅助戒烟药物。

### 8. 慎用止痛药

止痛药主要有两类：一类是阿片类镇痛药，如吗啡、芬太尼等，长期使用易成瘾，因此需由医生开具处方方可使用；另一类是非甾体抗炎药，如芬必得、扶他林、布洛芬等，常被人们广泛使用。但是，非甾体抗炎药易引起消化道黏膜损害、胃溃疡出血，对肾功能也有一定损伤，不宜长期、大剂量服用。

### 9. 了解并按时接种疫苗

我国疫苗分两类，第一类是由政府免费向公民提供、公民应依照政府规定到社区卫生服务中心接种的疫苗，包括乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗等。第二类是由公民自费并自愿接种的其他疫苗，如流感疫苗、水痘疫苗、肺炎球菌多糖疫苗、狂犬病疫苗等。

### 10. 管理压力

生活节奏加快、人际关系复杂等，都导致现代人压力越来越大，有效管理和释放压力尤为重要。中华医学会心身医学专业委员会候任主任委员袁勇贵表示，管理压力要从了解自己开始。争强好胜、注重效率的人比随遇而安、悠闲自得的人更容易产生压力，所以，前者尤其要减压。



过年回谁家  
老人“卷入”子女“争夺战”

专家：无需纠结，子女平时尽孝更重要

∟ 02版

快乐过寒假！  
健康防护不能“放假”

∟ 06版