

文章编号: 1006-7159 (2008) 03-05-04 中图分类号: R 163 文献标识码: C

· 健康管理专栏 ·

科学的行为生活方式是健康的基础

王汉华 陈方才

(湖北国际旅行卫生保健中心, 武汉 430070)

【摘要】 科学研究证实, 改变人们的行为生活方式, 可以减少 60% 以上疾病的发生。合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡和充足睡眠, 是维护和促进健康的重要措施, 是健康的基础。

【关键词】 行为生活方式; 健康的基础

Scientific Life Style Is the Base of Health

WANG Han-hua CHEN Fang-cai

(Hubei International Travel Health Care Center, Wuhan 430070)

【Abstract】 It is approved that change the lifestyle can reduce more than 60% diseases. Reasonable diet, suitable sports, non-smoking and limited alcohol, psychological balance and plenty sleep are both the important measurements to advance and protect health and the base of health.

【Key words】 Life style; The base of health

在科学高速发展的新时代, 人们的健康观念也在与时俱进, 不断更新和完善。科学研究发现, 行为生活方式病包括肥胖病、高血压病、冠心病、血脂异常、糖尿病、脑卒中、癌症等的诱因中, 遗传因素占 15%, 社会因素占 10%, 气候因素占 7%, 医疗因素占 8%, 个人行为生活方式因素占 60%。为了维护和促进公众健康, 世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”健康四大基石。同时, 世界卫生组织还规定每年 3 月 21 日为“世界睡眠日”, 提倡充足睡眠, 以保障和促进健康。

1 合理膳食

“人以水谷为本”, 饮食是生命活动的物质基础。良好的饮食习惯及合理的营养是保证身体健康、预防疾病的首要因素。饮食调理得当, 不仅可以保持人的正常功能, 提高机体的抗病能力, 还可以预防某些疾病。因此, 饮食的合理调理是健康风险干预中的重要环节^[1]。

1.1 饮食有节 饮食要有节制, 包含两层意思: 一是指进食的量, 二是指进食的时间。所谓饮食有节, 即进食要定量、定时。

1.2 全面均衡 食物种类多种多样, 所含营养成分各不相同, 只有做到各种食物合理搭配, 才能构成平衡饮食, 以保证人体生理功能的基本要求。两千多年前的《素问·藏气法时论》就指出: “五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充, 气味合而服之, 以补精益气”, 《素问·五常政大论》也说: “谷、肉、果、菜、食养尽之”, 主张谷物、水果、蔬菜、肉类的合理搭配。中国营养学会提出: 食物多样, 谷类为主, 多吃蔬菜、水果和薯类, 常吃奶类、豆类

或其制品。

1.3 饮食卫生 讲究饮食卫生, 防止“病从口入”, 自古以来, 就一直为人们所重视。如《论语·乡党》就指出: “鱼馁而肉败不食, 色恶不食、臭恶不食”。张仲景在《金匱要略》中进一步指出: “秽饭、馁肉、臭鱼食之皆伤人”。特别是不要吃发霉的花生、玉米、薯类等, 以免食入黄曲霉毒素引起癌症。同时要少吃腌制的咸鱼、咸肉、卤虾酱、腐烂发霉的酸菜以及加入亚硝酸盐的火腿、香肠等, 尽量不吃含人工防腐剂、合成甜味剂及合成色素的食品。

1.4 因人制宜 饮食的调理也需要因人、因时、因地而异, 尤其要注意因人制宜。“虚则补之, 实则泄之, 寒者热之, 热者寒之”, 这不仅是中医治疗疾病的基本原则, 也是指导饮食调养的基本原则。如气虚之人, 应以补气健脾为主, 可常食大枣、扁豆、粳米等; 阴虚之人, 应以温补壮阳为主, 可常食羊肉、狗肉、韭菜、胡桃、虾等; 阴虚之人, 宜滋补养阴, 常食粥、汤、银耳、鸭、乳制品等; 多痰之人宜健脾化痰湿, 应多食萝卜、山楂、冬瓜、赤小豆、莴苣等; 阳盛之人宜清泄内热, 宜多食芹菜、黄瓜、绿豆、苋菜等。

1.5 人体七大营养素及需要量 食物中可以被人体吸收利用的物质有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水和纤维素等七大营养素, 前三者在体内代谢后产生能量, 故又称产能营养素, 也泛称其为三大营养素。

健康成人每天各种营养素需要量包括: 蛋白质 125~225g、脂肪 25~30g、糖类 140~170g、维生素 A 1000~1300 国际单位、维生素 B₁ 0.6~0.7mg、维生素 C 30~35mg、维生素 D 400 国际单位, 以及对人体最重要的矿物质铁、钙、磷、铜、碘、锌、硒、钾等。健康成人每天需要钙 600mg, 铁需要量为 10mg、锌 10mg, 以及碘 70mg。

作者简介: 王汉华 (1968-), 湖北黄冈人, 本科, 副主任医师, 主要从事出入境人员体检管理工作。

水是维持人体生命最重要的物质,占人体重量的 75%。俗话说:“一个人可以 7 天不吃饭,但不能 3 天不喝水。”健康成人每天的饮水量应不少于 1200ml。

另外,纤维素也很重要,它广泛存在于豆类、粮食、水果的果皮、蔬菜和麦麸中。提倡人们每天食用 20~35g 纤维,既 0.6kg 蔬菜和 0.3kg 水果。

1.6 合理膳食 合理膳食的科学要求是,一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要,同时不能过量。它必须具备三要素:一是供人体需要的足够营养素;二是食物品种多样以达到蛋白质等各种营养素互补;三是营养素之间的比例要平衡。一般认为,三大营养素,即糖类与蛋白质、脂肪的比例应为 6: 1: 0.8。

合理膳食即平衡膳食,中国营养学会 2007 年新修订的《中国居民膳食指南》,向人们介绍了膳食“宝塔”,被称为合理膳食“金字塔”。

1.6.1 “金字塔”的底层是粮谷类食物,占饮食中能量供应的最大比重,谷物、薯类全天可食用量为 250~400g。其中谷物中的粗粮、杂粮的合理量为 50~150g,薯类 50~100g,其余为精细粮。

1.6.2 “金字塔”的第二层是蔬菜和水果,成人每天至少食用蔬菜 300~500g,品种为 2~3 种,其中最好要有深色带叶蔬菜,不少于 300g;水果全天食用量 200~400g,品种以不少于两种为宜。

1.6.3 “金字塔”的第三层为动物性食品,主要提供蛋白质、脂肪、B 族维生素和无机盐。禽、肉、鱼、蛋等动物性食品全天总量可食用 125~250g,并且应该保证每天一个鸡蛋。还要注意少吃或不吃各种动物的内脏、皮、脑等部位。

1.6.4 “金字塔”第四层是奶和奶制品,豆类及豆制品,以补充优质蛋白和钙,每天摄入量为 300g。

1.6.5 “金字塔”的塔尖为适量的油、盐、糖,每天应吃的量最少。食用油以植物油为佳,食用量 25~30g,最好少用动物油如猪油、牛油等。每天食盐用量控制在 6g 以内。

2 适量运动^[2]

2.1 运动是人类生命活动过程中的一种重要形式。现代研究表明:运动能延缓骨骼老化,增强心血管功能,延缓肺功能减退,提高消化功能,延缓神经系统衰老等。同时通过运动锻炼,可使人感到心情舒畅,消除消极情绪,脱离病态心理。

各种运动方式的选择要因人而异、因时而异、循序渐进、持之以恒。

运动健身专家指出,即使是进行以健身防病为目的的体育活动,也应适当合理运用运动的四个基本要素,并加强自我监测。

2.2 运动强度 运动强度太小达不到锻炼目的,太

大容易造成损伤,而不同的人对不同运动项目的适应性也不一样。运动强度是确保运动效果和安全的重要指标,包括心率、代谢当量、功率等。

2.2.1 一般将达到最大运动强度时的心率称为“最大心率”,此时,心脏功能的发挥已经达到极限。人体完成最大做功的 60%~80%时的心率,则被称为“靶心率”或“运动中适宜心率”。研究认为,当人体在靶心率范围内进行运动时,一般都能收到最佳的锻炼效果,并保证锻炼的安全性。

2.2.2 对于大多数没有明显疾病的人来说,可以把最大心率的 60%~80%确定为靶心率范围,即靶心率=(220-年龄)×60%(或 80%)。如年龄为 40 岁的健康人,其最大运动心率为 220-40=180 次/分,其适宜运动心率,下限为 180×60%=108 次/分,上限为 180×80%=144 次/分。但是,对于年龄在 50 岁以上并伴有不同程度慢性病的老年人来说,靶心率可以为 170-年龄,甚至更低一些,以防出现危险,加重病情,甚至引发严重心血管事件。

2.3 运动时间 运动持续时间的长短对锻炼效果有很大影响。一般每次锻炼持续时间以 15~60 分钟为宜,其中保持或维持靶心率(上限)的锻炼时间为 15 分钟/左右,其余时间都可以采用适当低于靶心率上限的强度进行。日本的运动学家曾推荐过三种中等强度的运动和运动持续时间的组合,一为 15 分钟的 70%~80%靶心率运动;二为 30 分钟 60%的靶心率运动;三为 60 分钟的 50%靶心率运动。

2.4 运动频率 运动频率的确定取决于运动强度和每次运动的持续时间,通常为每周至少三次。在刚开始运动时,可以先从每周一次开始,然后再依自身能提高的状况,逐渐调整到最佳状态。一般认为,每周锻炼 3~5 次效果最好,但最低的运动频率不要少于每周两次。

2.5 运动进度 运动进度取决于个体的体能、健康情况、年龄以及运动训练目标,通常可分为开始阶段,一般为 4~6 周,健康情况差的则需要 6~10 周。健康状况良好的中年人可直接进入适应阶段,训练 8 个月后可进入维持阶段,在此阶段需建立切实可行的运动方案,适当增加能引发兴趣的运动项目。

2.6 最好的运动是步行 世界卫生组织提出关于 21 世纪的健康箴言:最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的运动是步行。医学专家也在不断地大声疾呼“最好的运动是步行”这个口号。上世纪 20 年代初,心脏病学之父——美国人怀特第一个提出步行对健康有特殊益处。

1997 年,有学者对 1 645 名 65 岁以上老人的前瞻性研究发现,与每周步行 1 小时的老人相比,每周步行 4 小时以上者,心血管病住院率减少 69%,死亡率减少 73%。所以,步行应该成为人们,特别是中老年人良好的保健运动。

3 戒烟限酒^[3]

3.1 戒烟 烟草中的组成成分及其烟雾中含有烟碱、3, 4-苯并芘、亚硝胺、一氧化碳、尼古丁、焦油等 3000 种以上有害物质, 其中能直接致癌的有 40 多种。人体吸入烟雾后对呼吸道、心脑血管、胃肠道、肝、肾等器官均有不同程度损害, 其中最直接影响的是呼吸系统。吸烟者患慢性支气管炎的几率是不吸烟者的 8 倍, 并且国内外研究都已经证明吸烟是肺癌的罪魁祸首。其次, 吸烟也是缺血性心脑血管疾病的主要危险因素。吸烟对妇女危害更大, 据国外学者调查, 吸烟妇女月经紊乱发生率比不吸烟者高 2 倍, 过早绝经率高 20 倍。吸烟妇女流产、早产和其他合并症发生率比不吸烟妇女高。

最新研究发现, 烟草辐射性危害远大于尼古丁和焦油。据国外媒体报道, 希腊亚里士多德大学原子与核物理研究室的科学家最近在研究中发现, 烟草中所含放射性核素的量非常大, 不少科学家认为, 那些死于癌症的吸烟者可能主要是受到烟草中核辐射的危害而不是尼古丁和焦油。

帕帕斯特佛对烟草中所含放射性核素与切尔诺贝利核泄漏事故中被污染树叶所含铯¹³⁷的放射性进行了对比测量, 并对希腊境内 15 个地方平均每天吸 30 支烟的人所吸收的核辐射剂量进行了计算, 发现这些吸烟者年平均吸收的核辐射剂量是 251 毫西弗, 而切尔诺贝利核泄漏事故污染树叶的年辐射剂量仅为 0.199 毫西弗, 两者相差 1000 多倍。烟草中所含放射性核素中, 钋²¹⁰是最具危险性的。地球上存在自然的钋²¹⁰, 所有人也都能通过水、食物和空气吸收少量但仍能检测到的钋²¹⁰。但烟草中所含钋²¹⁰已达到一定的数量级, 这使得吸烟者体内很可能也含有较高水平的钋²¹⁰。

3.2 限酒 过量饮酒, 对人的胃肠、心脏、肝脏、肾脏、大脑等都会有不良的影响, 容易导致一些疾病的发生, 最常见的有慢性胃炎、中毒性肝炎、心肌肥大、尿路结石、痛风性关节炎、急性胰腺炎等。酒精还会在不知不觉中悄悄损害脑细胞、微血管, 使人感觉迟钝、注意力不集中、情绪变化无常, 影响人的思维和注意力, 到了一定程度就可能出现脑萎缩、脑缺血、脑动脉硬化、老年性痴呆。长期滥饮酒类对性功能也有损害。男性酒精中毒者中大约 40% 有阳痿, 女性酒精中毒者中, 30% 到 40% 存在性兴奋困难。而且女性酒精中毒者更容易衰老, 并且会过早绝经。酒精的毒副作用是导致亚健康状态的一个重要因素。

4 心理平衡^[4]

4.1 心理健康的概念 根据世界卫生组织对健康的定义, 则是指身体、精神、社会适应三方面完全处于良好的状态, 即健康是由生理健康、心理健康

和道德健康构成的整体概念。

4.2 心理健康标准 世界卫生组织提出的人的精神、情绪和意识方面的良好状态, 包括智力发育正常, 情绪稳定乐观, 意志坚强, 行为规范协调, 精力充沛, 应变能力较强, 能适应环境, 能从容不迫地应付日常生活和工作压力, 经常保持充沛的精力, 乐于承担责任, 人际关系协调, 心理年龄与生理年龄相一致。

4.3 心理健康与生理健康的关系 心理—精神是人类特有的素质, 人类也因此号称为万物之灵。但这个心理—精神也是最容易出问题的, 并由此拖累人的身体健康。在中医学里, 心理因素被归纳为七情, 即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊, 并认为只要其中任何一种表现过度, 就会造成身体不适。现代医学研究发现, 人体的防病、抗病能力与心理的稳定性有着非常密切的关系, 所以医学领域中又增加了一个门类, 即心身医学。

4.3.1 弊导思维 这种思维方式易引起人的愤怒、抑郁、焦虑和失望。这时因大脑、下丘脑、脊髓与自主神经的相互作用, 通过神经递质使脑下垂体释放作用因子, 从而使肾上腺释放肾上腺素及去甲肾上腺素, 促使血压上升, 血糖及脂肪酸增加, 血液黏滞度也加大, 可能使人患高血压、动脉硬化、心肌梗死、脑梗死或脑出血等。由于焦虑状态使血液中产生“血清抑制因子”, 可降低体内各种免疫细胞的功能, 就容易患癌症。

4.3.2 利导思维 许多问题自我疏导, 并在大脑的作用下使体内脑啡肽、内啡肽、干扰素、生长激素及白细胞介素等分泌增加, 使人体内 T 细胞、B 细胞、巨噬细胞等免疫细胞功能增强, 不但可以使血流通畅, 血栓减少, 促进血脂代谢, 还可清除及吞噬体内已经癌变或刚开始癌变的细胞, 对预防心脑血管病及癌症都很有好处。

4.3.3 心理神经免疫学 当今, 医学领域的新兴学科, 它借助 8600 倍的电子显微镜发现, 神经纤维与免疫细胞之间的距离仅为 6/100 毫米。临床研究证明, “精神可以通过二者之间的微小空隙与肉体进行对话”, 因此才会出现“情绪乐观活百岁, 情绪不好百病生”的生命奇观。轻松、愉快的心情可以增强免疫力, 预防疾病的发生或扩散, 甚至还能延长绝症患者的寿命; 相反, 抑郁、紧张的心情则会破坏机体的免疫力。现代医学认为: “在一切对人不利的影响当中, 最使人短命死亡的, 是不好的情绪和恶劣的心境”。

4.4 心理调适 心理调适是运用中、西医心理学的原则与技巧, 通过语言、表情、姿势、行为以及周围环境的作用, 对健康管理对象进行启发、教育、劝告、暗示, 并传授中医养生、保健知识与方法等。

4.4.1 语言开导法 即采用交谈的方式进行疏导,

以消除不良情绪和情感活动的方法,该方法应用范围极广,是最常使用的方法。劝导时应该以准确、生动、灵活、亲切、适当、合理的语言进行劝导,以矫治其心理误区,排除心理障碍,使其心理状态从消极向积极转化。

4.4.2 移情易性法 通过分散注意力,或通过精神转移,排除其内心杂念,改变其不良情绪。移情易性的具体方法很多,可根据不同人的心理、环境和条件,采取不同方法,进行灵活运用。

4.4.3 暗示解惑法 采用含蓄、间接的方式,对其心理状态产生影响,以诱导其无形中接受治疗性意见;或通过语言等方式,剖析本质、真情,以解除其心中的疑惑,从而达到改变多疑、抑郁等不良情志因素的目的。

4.4.4 宁神静志法 通过静坐、静卧或静立以及自我控制调节等,达到“内无思想之患,外不劳形于事”,抛弃一切恩怨情愁,以一念代万念。它在实践中有两种作用,一是强壮正气,防病保健;一是增强抗病能力,祛病除疾。

4.4.5 全德养性法 指遵循自然和人生之理,加强自身身心和道德修养,陶冶性情,正确认识人生和社会,提高自身的社会调适能力,预防或阻止心身病症的发生发展。如儒家创始人孔子在《中庸》中就指出:“修身以道,修道以仁”,“大德必得其寿”。唐代孙思邈在《千金要方》中亦说:“性既自善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之大经也”。明代的《寿世保元》中说:“积善有功,常存阴德,可以延年”。由此可见,古代养生家很重视养生和养德。

4.4.6 情趣易性法 指培养和发展多种兴趣爱好,借此以分心怡情,调养情性。正当而较为广泛的兴趣爱好,可以改变人们单调的生活方式,增加心理宣泄和保持心理平衡,使其精神上总有着某些良好的寄托,避免陷入强烈或持久的情感波动状态,它对于个体形成健康稳定的心身素质很有益处。

4.4.7 交往活动法 积极与人交往,共同从事某种有意义的活动,作为一种心理调适手段,对于那些离群索居,忧郁之人具有改善情性,陶冶情操,增进身心平衡有积极作用。

5 充足睡眠^[5]

5.1 睡眠是消除疲劳,恢复体力的主要形式,又是调节人体生理功能的重要环节,也是维持生命的重要手段。人的一生约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的,可以说睡眠与生存有着同等的意义。

5.2 按时作息 定时上床,按时起床,形成固定的睡眠节奏,自然入睡,睡足苏醒,这个生物钟往往是很有效。一旦形成觉醒和睡眠的节律,不要轻易破坏它,尽量使作息时间与该节律同步,才能保持

大脑清醒,感觉良好。一旦拨乱了生物钟,疲劳和失眠随之而来,就会危害健康。

5.3 睡眠的姿势、方位和环境 睡眠的姿势是否正确直接影响睡眠的效果。一般认为,以“右侧曲卧”为佳。这既可避免心脏受压,又可增加肝脏的血流量,全身肌肉也能较好的放松。仰卧或俯卧都有或多或少的弊端。此外,睡眠时一定要露头,切忌蒙头。蒙头睡觉使人呼吸不畅,并会吸入被褥中的浊气,有碍健康。关于睡眠的方位,养生家多主张东西向,顺应自然之气。忌北向寝卧,免损人的阳气。

5.4 睡眠起卧规律要与四季对应 四季的变化,人体也相应的有阴阳消长转化。人们应根据这种变化合理安排作息。除此之外,一天之中起卧也应有规律,既要使睡眠模式符合一日昼夜晨昏的变化。有关资料显示,老年人睡子午觉可降低心、脑血管疾病发生率。

5.4.1 保证充足的睡眠时间 睡眠时间往往与个体的年龄、性格、体质、习惯、工作环境等有关。正常的睡眠时间应以醒后疲劳感消除,周身舒适,头脑清醒,精力充沛为标准。大部分成人应保证 8 小时睡眠,儿童为 12~14 小时。老年人新陈代谢减慢,体力活动少,睡眠时间较一般成年人少。足够的睡眠有益于健康,但也应有一定的限度,过之则有害,中医学有“久卧伤气”之说。有资料证明,成年人每晚睡眠时间超过 10 小时的死亡率比只睡 7~8 小时的高 80%,而睡眠不足 4 小时比睡眠 7 小时死亡率高 80%。因此,适量的睡眠才有助于健康。

5.4.2 提倡睡“子午觉” 根据《黄帝内经》的睡眠理论,夜半子时为阴阳大会,水火交泰之际,称为“合阴”,是一天阴气最重的时刻,有利于养阴,也是睡眠的最佳时机。晚上 11 点以前入睡,效果最好,因为这个时候休息,最能养阴,睡眠效果最好,可以获得事半功倍的睡眠效果。“午”时是人体经气“合阳”的时刻,有利于养阳,午觉只需在午时(11 时至 13 时)休息 30 分钟即可,因为这时是“合阳”时刻,阳气盛,所以午睡后人的头脑更清醒,精力更充沛,工作效率更高。

参考文献

- [1] 中国营养学会. 中国居民膳食指南. 北京: 中国轻工业出版社 2008 年 1 月第 1 版
- [2] 杨则宜. 生命在于运动和营养. 北京: 北京体育大学出版社 2006 年 8 月第 1 版
- [3] 杨玺. 健康 4 大基石. 南京: 江苏科学技术出版社 2007 年 1 月第 1 版
- [4] 朱丽莎. 新编健康心理学. 武汉: 武汉大学出版社 2007 年 7 月第 1 版
- [5] 安娜, 赵广平. 睡眠养生法. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社 2008 年 1 月第 1 版

(收稿日期: 2008-04-08)