

# 合理膳食是健康的第一基石

## 牢记 10字 适量运动 戒烟限酒 科学养生

记者 章芳敏

虚则补之,药以祛之,食以随之。这是古典中医论著《黄帝内经》上记载的用食物作辅助治疗的养生方法之一。15日晚,市健康教育所所长徐开发就围绕“如何养生”这一主题,从合理膳食、身心健康等方面,为广大市民介绍了养生之道。

徐开发说:健康不仅仅是不生大病,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。只治不防是越治越忙,很多病应该早期就给予干预,把健康维护好,把亚健康调整好,不让她发展到疾病的程度。

其中,健康的第一个基石是合理膳食。膳食作为一种文化,正如艺术一样,没有固定的模式,只有一些基本原则和指南,需因人因时因地制宜。根据世界卫生组织和中国营养学会的建议,立足我国国情,合理膳

食可以总结为两句话10个字:即一、二、三、四、五、红、黄、绿、白、黑。落实这10个字能基本上满足我国人群的健康需要。

具体地说,一是指每日一袋牛奶。按生理需要,我国成年人每日需要摄取钙800毫克。牛奶应从幼儿起终身饮用,对牛奶不耐受者(乳糖不耐受者)可从小剂量开始,逐渐增加或饮用酸奶。二是指每日250克左右碳水化合物。通过调控主食量,可调控血糖、血脂及体重。三是指每日3~4份高蛋白食品。四是指四句话,即有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。五是指每日500克蔬菜及水果。

红指红葡萄酒。每日饮50~100毫升红葡萄酒能升高高密度脂蛋白胆固醇,减轻中老年人动脉粥样硬化。黄指黄色蔬菜,如胡萝卜、南瓜、玉米等。绿指绿茶及绿叶蔬

菜。白指燕麦粉和燕麦片。黑指黑木耳。

除了合理膳食外,适量的运动也是保持健康的重要基石。通常掌握三、五、七的运动是很安全的。三指每天步行约3公里,时间在30分钟以上;五指每周要运动5次以上,只有规律运动才能有效;七指运动后心率加年龄约为170,这样的运动量中等度。若身体素质好,有运动基础,则可达到190左右,身体差的,年龄加心率到105左右即可,不然会产生无氧代谢,导致不良影响或意外。

科学养生,还要注意戒烟限酒,维护心理健康,心胸开阔,正确认识自己,构建良好的人际关系。



## 全民健康生活 方式之控烟篇

### 越早戒烟越有益于健康

吸烟有害,被动吸烟同样有害健康。戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。35岁以前戒烟,在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半,即使年过60岁才戒烟,肺癌病死率仍大大低于继续吸烟者。

吸烟者20分钟不吸烟,心率就会下降;12小时不吸烟,体内的一氧化碳水平就可以恢复到正常;半个月到3个月不吸烟,肺功能就可以得到改善;9个月不吸烟,咳嗽和气促会减少;戒烟1年后患冠心病的风险即降低一半;戒烟5年后患口腔癌、喉癌和食管癌的风险降低一半;戒烟10年后患肺癌的风险降低一半。

### 如何成功戒烟

给自己确定一个戒烟的日期,明天就开始吧。

你需要坚定的决心和毅力,说戒就戒。

将所有烟和烟具都扔掉或藏起来。不找吸烟的理由,不买烟、不敬烟。

通知家人和朋友你戒烟了,获得他们的支持和监督。

如果烟瘾很大,戒烟后感到不适,可以用戒烟药帮忙或咨询医生。

(由市疾控中心提供)

## 永康三中选送散文获全国一等奖

记者 李梦楚

近日,第十届“文心雕龙杯”全国中小学校园文学艺术大赛结果揭晓,永康三中教师吕嘉兴的散文《为了不忘却的纪念》荣获教师组一等奖。

《为了不忘却的纪念》分六个层

面,生动地描述了吕嘉兴在2016年撰写365篇(首)诗文的情况,体现了感恩、勤奋、收获等真善美,受到评委的高度评价。

“文心雕龙杯”全国中小学校园文学艺术大赛原为全国中小学新课标写作才艺大赛,其参赛作品倡导

真实的体验,新鲜的创意,确切的表达。多年来,该大赛以新课程改革的文学教育、艺术教育理念和严谨规范的评比程序,为全国各校开展校园文学艺术教育教学实践活动提供交流学习平台,成为具有权威性和影响力的全国中小学校园文学艺术赛事。



### 集体无偿献血

近日,龙川家医院组织22名员工参加无偿献血活动。据了解,该院是鸡年第一个组织集体献血的单位,他们用自己的热血为告急的血库奉献出了一份爱心。

记者 李梦楚 摄

## 心理测量用处大 市民需正确认识

通讯员 王攀攀

一提起心理测量,或许不少市民觉得比较陌生。可是,心理测量在我们的升学就业中发挥了较大作用。下面,我们就来认识一下心理测量的相关内容。

通常心理测量依据测验的功能,可以分为能力测验、智力测验和人格测验。常用的智力测验量表有韦氏量表和瑞文测验,而人格测验主要有明尼苏达多项人格测验(MMPI)、卡特尔十六种个性因素测验(16PF)、艾森克人格问卷(EPQ)等。按测验的方式分类有个别测验和团体测验。

心理测量是通过科学、客观、标准的测量手段对人的特定素质进行测量、分析、评价。这里所谓的素质,是指那些完成特定工作或活动所需要或与之相关的感知、技能、能力、气质、性格、兴趣、动机等个人特征,他

们是以一定的质量和速度完成工作或活动的必要基础。

心理测量有哪些作用呢?一是从个体的智力、能力倾向、创造力、人格、心理健康等各方面对个体进行全面的描述,说明个体的心理特性和行为。同时可以对同一个人的不同心理特征间的差异进行比较,从而确定其相对优势和不足,发现行为变化的原因,为决策提供信息。

二是确定个体间的差异,并由此来预测不同个体在将来活动中可能出现的差别,或推测个体在某个领域未来成功的可能性。

三是评价个体在学习或能力上的差异,人格的特点以及相对长处和弱点,评价儿童已达到的发展阶段等。心理测量的结果可以为客观、全面、科学、量化地选拔人才提供依据。因为它可以预测个体从事某种活动的适宜性,进而提高人才选拔的

效率与准确性。心理测量可以了解个体的能力、人格和心理健康等心理特征,为因材施教或人尽其才提供依据。如学校可以依据学生的能力水平分班分组,部队可以依据每个人的特长分配兵种,企业可以将职员安排到与其能力、人格相匹配的部门等。

四是升学就业咨询提供参考,帮助学生了解自己的能力和人格特征,确定最有可能成功的专业或职业,进而作出佳选择。心理测量可以为心理咨询或治疗提供参考,帮助人们查明心理问题、障碍或疾病的表现及其原因,进而有针对性地给予心理辅导、咨询或治疗。



### 川芎桃仁蒸土鸡

配料:川芎、桃仁、红花各6克,丹参10g,土鸡1只,料酒、葱、姜、盐、酱油、红糖、鸡汤各适量。

制法:土鸡宰杀后去毛除内脏洗净,姜拍松,葱切段,将鸡放入蒸盆内,把料酒、酱油、盐、红糖拌匀抹在鸡身上,加入鸡汤3000毫升,在鸡身上放川芎、桃仁、红花、丹参、姜、葱段。将蒸盆至蒸笼内,用武火蒸1小时即成。

有冠心病者可食用。

### 养生有方

本栏目由柳忠中西医结合诊所协办

## 诚聘驾驶员

永康市农村水利管理站因工作需要需招驾驶员一名,要求品行端正、身体健康、有多年驾龄。

联系电话:87237058