

“四高”人群怎么吃如何动

——我国发布四类慢性病营养和运动指导原则

本报记者 刘昕彤

近日,国家卫生健康委发布了针对高血压、高血糖、高脂血症和高尿酸血症等四类慢性疾病的2024年版营养和运动指导原则,在营养补充、运动指导、常见食物交换表和相关慢性病患者运动训练禁忌等方面给与指导。

目前我国成年人高血压患病率约为27.5%,成人糖尿病患病率约为11.9%,成人高脂血症的患病率约为35.6%,高尿酸血症的患病率约为13.3%。不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是这“四高”慢性病共同的危险因素。专家指出,生活方式干预,特别是营养和运动干预对这四种慢性病防治具有重要作用。要引导公众提高慢性病自我管理的健康意识,通过合理膳食和科学运动有效控制慢性病相关危险因素,不断提升群众健康水平。

那么,“四高”人群怎样才能吃动平衡,科学健康生活呢?

高血压人群： 控制好血压再运动

《高血压营养和运动指导原则(2024年版)》指出,高血压人群应以有氧运动为主,中等强度有氧运动每周至少150分钟,提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。要循序渐进,避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。

高血压患者在规范用药的基础上,如果运动前收缩压和(或)舒张压超过180毫米汞柱和(或)110毫米汞柱,应控制血压后再进行运动。力量训练时要避免屏气动作,以减少胸膜腔内压和肺内压增加导致的心肌供血不足风险。做高强度运动,不要戛然而止,要逐渐降低运动强度,保持放松时间5分钟以上,以防防范运动后低血压。

在饮食上,要限制钠的摄入量,每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下,同时增加富含钾的食物摄入,可以选择低钠盐(肾病、高钾血症除外)。其中,高

钠食物包括酱油、味精、咸菜、香肠、腐乳、泡菜、腊肉等。富含钾的食物包括蔬菜、水果、杂豆类、菌菇类、三文鱼、鸡胸肉、马铃薯、青稞等。要保证新鲜蔬菜和水果摄入量,每日蔬菜摄入量不少于500克,水果摄入200~350克。

高血糖人群： 餐后1小时再运动

《高血糖症营养和运动指导原则(2024年版)》指出,高血糖人群要减少每日静坐时间,增加日常活动和结构化的锻炼,运动项目应包含有氧运动、抗阻训练和柔韧性训练。适当增加高强度有氧运动,有运动基础的可以增加高强度间歇训练(HIT),包含变速跑、有氧操等。用餐1小时后再运动,避免低血糖的发生。

高血糖人群在运动时要注意运动顺序,先进行抗阻训练再进行有氧训练,可降低1型糖尿病患者运动后低血糖的风险。对于2型糖尿病患者,有氧运动间隔不应该超过2天,以防止胰岛素作用和敏感性过度下降。同时要注意血糖监测,运动前15~30分钟时进行血糖测试,如果运动超过1小时,每30分钟测一次。如果血糖水平低于3.9毫摩尔/升不可进行高强度运动。特别要注意,足部溃疡未愈合的患者应避免负重和水下运动;视网膜病变患者应避免高强度运动和屏气动作。

在运动结束后可适当补充能量,适量食用麦片、水果、干果等食物。日常要注意进餐顺序,可先吃蔬菜,再吃肉蛋和主食,特别要注意限制精制糖摄入,主食要粗细搭配,可选全谷物、杂豆、加蛋面条、意大利面、肉蛋类、奶制品、豆制品、坚果,以及蔬菜和水果等。

高脂血症人群： 避免药物副作用造成运动伤害

《高脂血症营养和运动指导原则(2024年版)》指出,高脂血症人群要坚持有规律地运动,保持充足身体活动,减少久坐时间。每周进行250~300分钟的中等至较高强度的有氧运动,提倡结合多种形式的抗

阻训练并辅以柔韧性训练。要循序渐进,避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。

特别需要注意药物的副作用。服用他汀类降脂药物可导致肌肉损伤,出现肌肉无力和酸痛。如果服用药物期间,在运动时出现异常或持续性肌肉酸痛,应及时咨询医生。此外,对合并心血管疾病中高风险的高脂血症患者,在开始运动前应进行心血管风险评估和运动测试(如6分钟步行试验、心肺运动测试等),并根据测试结果确定运动方案。

在饮食方面,高脂血症人群摄入油要限制,主食也要“粗”一些,脂肪摄入量以占总能量20%~25%为宜,每日烹调油不超过25克。饱和脂肪酸摄入供能比例以不超过总能量10%为宜。尽量避免反式脂肪酸摄入,提高不饱和脂肪酸的摄入比例。

高尿酸血症人群： 急性痛风后循序渐近恢复运动

《高尿酸血症营养和运动指导原则(2024年版)》指出,高尿酸血症人群运动应以有氧运动为主,中等强度有氧运动每周至少150分钟,提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。避免剧烈运动,抗阻运动也应避免或慎选高强度运动。在急性痛风发作后,应循序渐进地恢复正常活动,可采用游泳、瑜伽等运动形式。

对于高尿酸血症合并多种疾病的患者,在确保所有病情都稳定的前提下,选择最低强度的运动方案。高尿酸血症合并肾病患者应进行低中强度运动。同时运动后要及时补充水分,高尿酸血症患者应维持每日尿量在2000毫升以上。

饮食方面,应限制动物内脏、带鱼等高嘌呤食物摄入。提倡多吃谷类食物,每日全谷物食物占主食量的三分之一至二分之一,膳食纤维摄入量达到25~30克。鼓励每日摄入300毫升奶或相当量的乳制品。要限制果糖的摄入,如含糖饮料、鲜榨果汁等。高尿酸血症人群建议每日饮水2000~3000毫升,优先选用白开水,也可饮用柠檬水。



运医所供图

本报记者 刘昕彤

北京的上班族欢欢最近脖子很“受罪”,“我正在追一部很喜欢的电视剧,每天下班后就躺在沙发上看,吃饭的时候也看,几天下来,脖子感觉很难受,往右往左转都痛,需要去中医医院按摩了。”躺在沙发或床头看手机,感觉很放松,但也会产生不良后果,有任欢这种经历的人不在少数。

总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎表示,长时间窝在沙发上或者靠在床头看电视、玩手机,这些自我感觉舒服的姿势其实是“上吊姿势”,时间一长可能会使颈椎发生退变,从而出现颈椎疼痛、头晕等不适症状,损伤脊柱健康。因此,看电视、玩手机一定要远离沙发、远离床头。

“低头是个坏动作,会影响脊柱健康,进而带来其他健康问题,比如焦虑就有可能跟脊柱变形相关。连续坐9个小时就会压坏椎间盘,窝着坐是对脊柱压力最大的坐姿。”厉彦虎说,“要和舒服的姿势做对抗,抬头、挺胸,身体坐正,双臂拉直,与肩等高,双手拿手机的位置,要与眼睛在同一水平线。”厉彦虎建议大家用“一胳膊”的距离看手机。

双上肢伸直保持与地面水平使用电子产品是静态强迫颈椎端正、双肩水平、胸腰收直的练习姿势,可以完美地完成端坐核心稳定锻炼、脊柱端正。如果上肢疲劳,可以微微弯曲肘关节,但一定要注意眼睛与电子产品中心要等高为宜。同时也需要对使用时间进行严格控制,时间越短越好,维持颈椎和脊柱的平衡,保护视力。

控制电子产品使用时间的口诀为:“202020”——近距离用眼20分钟,远眺20英尺(6米左右)以外,至少看20秒。

青岛常态化国民体质监测工作有序推进

本报讯 为全面了解和掌握国民体质现状和发展规律,提升青岛健身指导水平和全民健身公共服务能力,今年5月至7月,青岛市体育事业发展中心国民体质监测志愿服务队先后赴李沧区、胶州市、西海岸新区等9个区(市)的14所幼儿园和市区北、莱西市的11个街道(镇)和企业,为近3200余名3~6岁的幼儿和1000余名20~79岁的居民开展了体质测定与健身指导公益服务。

本次体质测试项目主要包括身体形态、身体机能、身体素质三大方面,涵盖了身高、体重、握力、反应时、功率自行车二级负荷试验、体脂率分析等20多个项目,能够从身体基本情况、力量、耐力、柔韧性等多方面综合衡量被测者的体质状况,让被测市民清楚了解并

掌握自身体质状况,从而科学地进行日常健身活动,提升身体素质、生活质量和幸福指数。

常态化国民体质监测工作旨在通过样本监测分析了解市民体质状况,掌握市民体质现状和规律,充实完善国民体质监测大数据,为评估全民健身公共服务体系建设效果、提高健身指导水平和全民健身公共服务能力建设提供科学依据和数据支撑,促进全民健身和全民健康深度融合,不断提升人民群众健康水平。

未来,青岛将持续深入开展常态化国民体质监测工作,鼓励更多市民参与活动,全面提高市民的健康意识和身体素质,为青岛市创建全国全民运动健身模范市作出积极贡献。

(刘昕彤)



在江苏省盐城市第一小学锻炼的孩子们。

本报记者 刘昕彤文/图

“每天早上7点到9点,我都会在这里踢球,希望身体可以更壮一些,结交更多小伙伴。”在北京丰台区石榴庄的足球场上,今年7岁的何泽参加了暑假的足球训练营,在训练营里,他不仅学会了踢球,也收获了友谊。何泽的妈妈说:“暑假时间很长,很适合学一项运动技能,足球比赛充满热血,希望孩子能学会足球,在足球场上自由奔跑。”她认为足球对于孩子成长有全方位的好处,“既是户外项目又是集体项目,很有利于孩子身心健康。”

足球教练张凯表示,足球之所以被称为“世界第一运动”,和它为参与者带来的诸多好处分不开,踢足球有助于提高心肺功能,促进身体骨骼的生长发育,在不断运动腿部的过程中,由于促进了新陈代谢,骨的血液供给得到了改善,骨的形态结构和机能都发生了良好的变化,会让身体更强壮。而且足球都在户外活动,场地相对比较宽阔,对于缓解眼部肌肉疲劳起到很好作用,随着球或者球员的移动,眼部肌肉也可以进行有效调节,从而获得充分放松。

足球不光拼体力,还拼技术、拼战术,“足球运动连贯性很强,需要严密的集体配合,对于竞技性要求很高,无论是球还是有球的奔跑,都需要队员视野开阔,头脑冷静、清晰,时刻观察各种变化,对球场上不确定因素变化的反应,也锻炼着孩子们的综合素质。”张凯说,“足球是一项集体运动,对于孩子的心理健康和社交能力培养也有很多好处。”

事实上,不光是足球,研究显示,球类运动对于身体机能的促进具有显著作用。科学研究发现,乒乓球、羽毛球、网球等挥拍运动可以降低死亡风险,还能预防心血管疾病的发生。在运动过程中,身体需要不停地移动、转体、跳跃、挥拍、击球,集协调性、灵敏性、柔韧性、耐力等素质要求于一身,要调动相应肌肉群完成一系列动作,要求全身性的协调与配合。

同时,球类运动由于对抗性较强,也是一种很好的“情绪体操”。在进行球类运动时,孩子的心跳很容易达到110~130次/分钟,在单位时间内吸入更多的氧,大脑释放出更多的“快乐因子”。引导孩子在委屈、沉闷、生气时去打球、踢球,可以使其很快宣泄不良情绪,产生兴奋、机敏、积极乐观的心态,也有利于心理健康。

本报记者 刘昕彤

夏季天气炎热,亲水运动是最好的选择。不过如果游泳姿势不当或是运动过量造成劳损,则有可能引发肩部疼痛,造成“游泳肩”等肩袖损伤。

总局运动医学研究所专家周敬滨介绍,肩袖损伤可以是急性创伤造成,也可因反复的劳损引起,较多发生在活动量较大的运动员身上。但如今健身爱好者越来越多,如果肩部的运动负荷过大或动作过猛,也易发生肩袖损伤。羽毛球和游泳,是两项极易造成肩袖损伤的项目。

打羽毛球时,肩关节外展,夹在肩峰下间隙的组织很容易遭受磨损和撞击,加剧组织炎症性反应,使间隙内压力增高,加重撞击,容易导致“肩峰撞击症”。“肩峰撞击症”治疗不及时,就会加重,最终导致肩袖损伤。而游泳更为典型,俗称的“游泳肩”就是一种肩袖损伤。不正确的游泳姿势和游泳过量都可能导致肩袖损伤。

“游泳肩”的临床症状主要是肩关节疼痛,包括静息痛、运动痛、夜间痛及活动障碍等。患者急性损伤时

表现为肩部剧痛,肩部的外展能力减退。患者发生慢性损伤时,肩部隐隐作痛,肩部外展时疼痛,活动受限。“游泳肩”早期往往表现为休息时或夜间肩部疼痛、活动度下降、力量减弱等,后期会出现持续性疼痛、冻结肩等症状。

周敬滨还提醒,一些老年人喜欢利用小区的健身器材锻炼身体,应尽量避免常见的易损伤动作,比如单杠或吊环中的转肩、棒球的投球、举重抓举时的突然背伸等动作。另外,不管是进行何种运动,都应该循序渐进,不要心血来潮“突击行动”或者过度运动。此外,运动前要充分热身,可做伸展运动来活动肌肉和关节等。

对于肩袖损伤患者来说,发现越早,治疗越早,疗效越好,这是治疗原则。因此,要早发现、早治疗。症状较轻患者可以通过冰敷、练习肩关节肌力、减少训练强度缓解病情。症状较重患者需要休息、局部物理治疗及药物治疗。更严重者可考虑手术处理。平时多进行肩关节肌力练习,包括平衡和柔韧性的练习,可以避免肩关节损伤的发生。

运动过量当心“游泳肩”