医药学院 610 2 12030430

“健康北京人促进十年行动规划”

北京人
健康指引

北京市健康促进工作委员会
北京市卫生局

人民卫生出版社

医药学院 610 2 12030430

“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”

北京人健康指引

北京市健康促进工作委员会
北 京 市 卫 生 局

吉林医药学院 图書館

人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

北京人健康指引/北京市健康促进工作委员会 北京市卫生局编著. —北京：人民卫生出版社，2011.7

ISBN 978-7-117-14564-0

Ⅰ.①北… Ⅱ.①北…②北… Ⅲ.①保健-普及读物 Ⅳ.①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 113855 号

门户网：www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网：www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

北京人健康指引

编　　著：北京市健康促进工作委员会
北　京　市　卫　生　局
出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）
地　　址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮　　编：100021
E - mail：pmph @ pmph.com
购书热线：010-67605754　010-65264830
010-59787586　010-59787592
印　　刷：北京人卫印刷厂
经　　销：新华书店
开　　本：787×1092　1/32　**印张**：2　**字数**：35 千字
版　　次：2011 年 7 月第 1 版　2012 年 1 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号：ISBN 978-7-117-14564-0/R·14565
定　　价：12.00 元
打击盗版举报电话：010-59787491　E-mail：WQ @ pmph.com
（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）

前 言

健康是人们成就事业和幸福生活的基本前提，是实现经济、社会发展的基本条件，也是人类社会的永恒追求。为将北京建设成为拥有一流“健康环境、健康人群、健康服务”的国际化大都市，北京市政府于2009年5月正式发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009–2018)》。为保障“十年规划”的目标实现，进一步改善首都市民的健康状况，北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局编制了《北京人健康指引》。

为了使市民更好地理解和掌握“健康指引”内涵，提高市民的健康意识，在广泛收集国内外相关资料，专家多次论证，广泛征求和吸纳各界人士意见和建议的基础上编写了这本指导性手册——《北京人健康指引》。手册内容分为拥有健康的行为与生活方式、保持心理健康与良好的社会适应、实现基本的生理健康目标三个部分。手册对各条指标进行了详细讲解，配有图表和简单实用的小贴士，可以帮您轻松掌握健康的小技巧、小窍门。手册内容简明扼要、易于实施和操作；语言通俗易懂，图文并茂；具有较好的科普性。

希望广大市民通过阅读本手册，对照发现自身存在的健康问题，树立健康的行为与生活方式、改善自身的心理状况，同时去感化身边的每一个人，只有人人健康，才能构建和谐社会。由于编撰时间较短，加之水平所限，文中如有不妥之处，敬请批评斧正。同时，衷心地祝福每一位市民朋友健康、幸福。

2011年4月

目 录

一、拥有健康的行为与生活方式

1. 每周进行至少 3 次，每次至少 30 分钟的有氧运动 …… 1
2. 生熟要分开，饭菜要做熟，生吃蔬菜瓜果要洗净，不吃过保质期的食物 …… 5
3. 一日三餐，定时适量 …… 7
4. 膳食要多样，以谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类 …… 8
5. 每天吃奶类、豆类或其制品；经常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉 …… 11
6. 饮食要清淡少盐，少吃肥肉和荤油 …… 13
7. 饮用煮开的水或安全的水，每天不少于 1200 毫升 …… 15
8. 不吸烟，不在公共场所吸烟，拒绝被动吸烟 …… 16
9. 少饮酒、不过量饮酒 …… 18
10. 有良好的作息习惯，每天不少于 7~8 小时的睡眠 …… 19
11. 每年进行 1 次健康体检 …… 20

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

12. 每天早晚刷牙，饭后漱口 …… 21
13. 养成良好的用眼习惯，不在太暗或太亮的光线下看书或写字，不躺着看书、不在走路或乘车时看书 …… 23
14. 饭前饭后、便前便后要洗手；洗手时用肥皂揉搓双手至少 20 秒，用流动水冲洗 …… 24
15. 不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻 …… 27
16. 经常开窗通风，保持室内空气流通 …… 28
17. 自觉遵守交通法规，不酒后驾车 …… 29
18. 知道并会正确拨打急救电话 …… 30
19. 履行防治传染病等公共卫生义务，接受免疫接种 …… 32

二、保持心理健康与良好的社会适应

20. 了解自我，肯定自我，有幸福感 …… 36
21. 了解社会，适应社会环境变化 …… 37
22. 情绪稳定，不大喜大怒 …… 39
23. 保持愉快的心情，开朗乐观，积极向上 …… 40
24. 对生活有追求，对工作充满信心 …… 41
25. 有克服困难的勇气和毅力，不回避，不放弃 …… 43

26. 积极主动参加社会活动，有热情，有活力 …… 44
27. 关心集体，关心他人，家庭邻里和睦，人际关系良好；待人宽容，具有感恩的心 …… 46
28. 举止端庄，礼貌待人，衣着整洁，语言文明 …… 47

三、实现基本生理健康目标

29. 精力充沛，能妥善处理日常生活和工作 …… 48
30. 营养状况良好，保持适宜的体重和腰围 …… 48
31. 生命体征正常 …… 51
32. 血糖和血脂指标控制在正常范围 …… 53
33. 眼睛明亮，裸眼或校正视力 5.0(1.0) 以上 …… 55
34. 牙齿清洁，无龋洞，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象 …… 57

一、拥有健康的行为与生活方式

1. 每周进行至少 3 次，每次至少 30 分钟的有氧运动

适量运动不但有助于保持健康的体重，还能够降低患高血压、冠心病、2 型糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的风险；还有助于调节心理平衡，有效消除压力，缓解抑郁和焦虑症状，改善睡眠。建议养成经常运动的习惯，动则有益，适度量力，贵在坚持。

> 建议成年人每天进行累计相当于步行 6000 步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行 30 分钟中等强度的运动。

有氧运动定义：指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。即在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。

常见的有氧运动项目：步行、快走、慢跑、竞走、滑冰、长距离游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、跳绳、做韵律操、球类运动如篮球、足球等。

有氧运动特点：有节奏、不中断，持续时间较长，又称耐力活动，不同于举重、赛跑、跳高、跳远、投掷等具有爆发性的非有氧运动。

中等强度有氧运动判断方法：

◆自我感觉判断：呼吸和心跳适度增加，用力但不吃力，可随呼吸的节奏完整地说一句话，但不能唱歌，可有少量出汗，感觉不太累。

◆用心率判断：一般而言，有氧运动的最佳心率是个人最大心率的 70%~75%，常用“170 – 年龄”来估计。

小贴士

中速步行 1 千步（约需 10 分钟）可作为一把尺，度量每天的身体活动，即千步活动量。1 千步活动量 = 慢跑 3 分钟 = 羽毛球 6 分钟 = 瑜伽 7 分钟 = 乒乓球 7 分钟 = 跳绳 3 分钟 = 骑自行车 7 分钟 = 洗盘子 15 分钟 = 拖地板 8 分钟 = 手洗衣服 9 分钟。不同强度的身体活动如表 1 所示。

表 1　不同强度的身体活动一览表

农活、工作及家务中的身体活动	
中等强度	剧烈身体活动
例： ➢ 清洁（如吸尘、拖地、抛光地板、擦桌子、扫地、熨衣服） ➢ 洗涤（刷洗地毯、手洗衣物等） ➢ 园艺工作（如浇水、翻土、施肥等） ➢ 手工挤牛奶 ➢ 农活（种植、收割庄稼等） ➢ 手工编织 ➢ 木工（錾、锯软木材） ➢ 用铣、铲等工具和水泥、沙子等 ➢ 携带一般重量的东西行走 ➢ 提 / 担水 ➢ 放养家畜	例： ➢ 林业工人（砍伐、搬运木材） ➢ 锯切硬木 ➢ 耕地 ➢ 插秧 ➢ 收割庄稼（小麦、水稻、甘蔗等） ➢ 园艺工作（挖掘、搬重物等） ➢ 人工碾磨（用槌子或石磨等） ➢ 建筑工种工作（如搬运建筑材料、砌墙等） ➢ 搬运重物（如粮食、水泥或其他较重的货物） ➢ 健身教练（如动感单车、健美操、瑜伽等有氧运动） ➢ 步行或骑车工作的速递工人 ➢ 拉、蹬人力车，推独轮车、操作手提钻等

续表 1　不同强度的身体活动一览表

休闲性身体活动	
中等强度 使呼吸、心跳轻度加快	剧烈身体活动 使呼吸、心跳明显加快
例： ➢ 骑车 ➢ 慢跑 ➢ 跳舞 ➢ 骑马 ➢ 打太极拳 ➢ 练瑜伽、普拉提等柔缓健身运动 ➢ 练低冲击健身操	例： ➢ 长跑 ➢ 踢足球 ➢ 打橄榄球 ➢ 打网球 ➢ 高冲击健身操 ➢ 跳健美操、骑动感单车等剧烈绿色有氧运动 ➢ 举哑铃、杠铃等肌肉锻炼运动 ➢ 跳芭蕾舞 ➢ 快速游泳

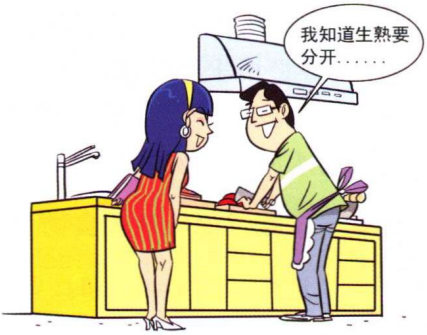
静态行为		
睡眠时间之外的坐着、靠着或躺着		
例：		
➢ 工作	➢ 学习	➢ 阅读
➢ 看电视	➢ 用电脑	➢ 做手工活
➢ 乘坐机动车	➢ 坐着打牌、聊天等	➢ 休息

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

2. 生熟要分开，饭菜要做熟，生吃蔬菜瓜果要洗净，不吃过保质期的食物

● 生熟要分开，饭菜要做熟

生食品中常带有致病菌、病毒、寄生虫（卵）等，如果在加工、贮存过程中不注意生、熟分开，生食品上的致病菌、病毒、寄生虫（卵）就会污染熟食品，并且在熟食品上大量繁殖，人食用后可能会引起肠道传染病、食物中毒或寄生虫感染等。因此生熟食品要分开放置和加工，避免生熟食品直接或间接接触，用于处理生食与熟食的刀具、砧板、抹布、容器等要分开存放。在冰箱内贮存食物时也要格外注意生熟食品分开。



未经充分加热、烧熟煮透的食物中可能含有未被杀死的致病菌、病毒、寄生虫（卵）等；而有些食物，如生的四季豆（又称豆角）中含皂苷和血球凝集素，对人体消化道具有强烈的刺激性，并对红细胞有凝集作用；又如大豆含有一些抗营养因子，如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素，人食用后可能引起中毒。喝生豆浆或未煮开的豆浆

后数分钟至1小时，可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀和腹泻等胃肠症状。因此食物要充分加热、彻底烧熟。

● 生吃蔬菜瓜果要洗净

蔬菜水果的表面，可能黏附有寄生虫的虫卵或致病菌、病毒，以及残留的农药、化肥等，所以在加工前，务必用干净的水洗净。去除污染物的基本方法是：先清洗后浸泡，浸泡时间不少于10分钟，然后再用清水冲洗1次。

● 不吃过保质期的食物

选购或保存食品时，要注意食品质量。保质期是指在食品标签上规定的条件下，保持食品质量（品质）的期限。在此期限内，食品符合标签上或产品标准中规定的质量（品质）。

选购食品时应当留心查看包装标识，应特别关注生产日期、保质期和生产单位；同时注意食品颜色是否正常，有无酸臭异味，形态是否异常，有无胀袋、“胖听”现象。

> 任何食品都有储藏期限，贮存时间过长或者贮存不当就会受污染或者变质，所以贮存时一定要按照包装标识上注明的贮存条件进行存放，并在保质期内食用。

小贴士

隔夜菜不宜吃：据科学测定，有些隔夜菜特别是隔夜的绿叶蔬菜，非但营养价值不高，而且蔬菜中的硝酸盐会在细菌的作用下转化为亚硝酸盐。

储藏蔬菜中亚硝酸盐的含量会随着储藏时间延长和温度升高而增多。另外，隔夜的饭菜容易受到细菌污染，在适宜条件下细菌会大量繁殖，食用受污染的剩饭菜容易引发胃肠炎、食物中毒。

亚硝酸盐，一类无机化合物的总称。主要指亚硝酸钠，亚硝酸钠为白色至淡黄色粉末或颗粒状，味微咸，易溶于水。外观及滋味都与食盐相似，并在工业、建筑业中广为使用，肉类制品中也允许作为食品发色剂限量使用。由亚硝酸盐引起食物中毒的几率较高。食入 0.3~0.5 克的亚硝酸盐即可引起中毒甚至死亡。

3. 一日三餐，定时适量

考虑日常生活习惯和消化系统的生理特点，一日三餐的时间应相对规律。一般情况下，早餐安排在 6:30~8:30，午餐 11:30~13:30，晚餐 18:00~20:00 之间为宜。进餐时应细嚼慢咽，不宜狼吞虎咽。三

餐定时适量，不宜饥一顿饱一顿。

一日三餐应将食物进行合理分配，应遵循“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐清淡并要早”的原则。

一般情况下，早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%，午餐占30%~40%，晚餐占30%~40%为宜。应根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。

4. 膳食要多样，以谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类

● 膳食要多样，以谷类为主，粗细搭配

各种食物所含的营养成分不完全相同，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。不同种类的粮食及其加工品的合理搭配，可以促进营养物质的吸收、利用，提高其营养价值。因此由多种食物组成并粗细搭配的膳食，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。

谷类食物是人类最好的基础食物，也是最经济

的能量来源。以谷类为主的膳食既可提供充足的能量，又可预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症。

一般来说，正常成人每天应食用250~400克(5~8两)谷类食物。

粗细搭配含有两层意思：一是要适当多吃一些传统上的粗粮，即相对于大米、白面这些细粮以外的谷类及杂豆，包括小米、玉米、荞麦、燕麦、薏米、红小豆、绿豆、芸豆等，每天最好食用50~100克；二是适当增加一些加工精度低的米面，糙米、全谷类食物。

● 多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜和水果是平衡膳食的重要组成部分。蔬菜和水果含水分多，能量低，可以提供微量营养素，同时含纤维素、半纤维素、果胶、淀粉、碳水化合物等，是胡萝卜素、维生素B_2、维生素C、叶酸、钙、磷、钾、铁等营养素的良好来源。

一般来说，正常成人每天应摄入300~500克(6两~1斤)蔬菜；摄入200~400克(4~8两)水果。

每类蔬菜各有其营养价值，选择不同种类的蔬菜合理搭配有益健康。蔬菜应选择新鲜、应季的；并在条件允许的情况下，尽可能选择多种蔬菜，包括茄果、瓜菜类、根菜类、鲜豆类、嫩茎、叶、花菜类、菌藻类等蔬菜。

另外，深色蔬菜摄入量最好占蔬菜总量的一半，深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜，是胡萝卜素、叶绿素、叶黄素、番茄红素、多种植物化学物质的良好来源，常见的深色蔬菜有菠菜、油菜、芹菜叶、莴笋叶、西兰花、茼蒿、西红柿、胡萝卜、南瓜、红辣椒、紫甘蓝等。还要多食用十字花科蔬菜（如西兰花、卷心菜、甘蓝等）、菌藻类食物（如口蘑、香菇、木耳、紫菜等）。

尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面有很多相似之处，但它们毕竟是两类不同的食物，其营养价值各有特点，因此蔬菜和水果不能相互替代。

红色和黄色水果（如芒果、柑橘、木瓜、山楂、沙棘、杏）中胡萝卜素含量较高；枣类（鲜枣、酸枣），柑橘类（橘、柑、橙、柚）和浆果类（猕猴桃、沙棘、黑加仑）中维生素 C 含量较高；香蕉、黑加仑、枣、红果、龙眼等的钾含量较高。成熟水果所含的营养成分一般比未成熟的水果高。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.erton