

健康底線一定要守住

追求健康的生活，需要把控好一些健康指標。根據國際或國內通用的檢驗、檢查及診斷標準和健康指南，《生命時報》特邀專家總結身體各項健康指標的“底線”，供大家判斷自身健康狀況的同時，也提醒新的一年要盡量改善。

喝水底線：每天 1.5 升

中國科學技術大學附屬第一醫院（安徽省立醫院）健康管理中心主任、主任醫師洪海鷗表示，對於老年人來說，感到口渴時，身體已經缺水了，尿少、尿呈深黃色也可判斷身體缺水。“如果身體長時間缺水，水代謝紊亂，會增加血液的黏稠度，誘發心力衰竭。”北京老年醫院內科副主任、主任醫師王健說，正常人每天飲水在 1.5~2.5 升，心腦血管疾病患者飲水應控制在 1~1.5 升，喝水太多也不利於健康，尤其是 75 歲以上高齡心血管病患者，喝水太多可誘發心力衰竭。

建議：1.不要等口渴了才喝水；2.最好喝白開水；3.每天飲水 6~8 次，每次間隔 2 小時，一次控制在 200~300 毫升。

吃鹽底線：不超過 6 克/天

中國成年人平均每天攝入 10 克以上，食鹽過多會加重胃黏膜損傷，加速骨質疏鬆，增加高血壓、心腦血管疾病的發病風險。“正常人群的警戒值是 6 克/天，患有心腦血管疾病的人群，應控制在 3~5 克/天。”王健表示，很多中老年人口味重，吃得太咸了。

建議：1.使用控鹽勺，並循序漸進開始減鹽；



2.少吃含鹽量較高的腌菜、醬菜及超加工食品；3.看食物配料表，很多鹽不一定是白色的，比如雞精、味精、醬油、湯料包等都含有大量的鹽。

吃糖底線：不超過 25 克/天

王健表示，合理攝入糖有助於腸胃吸收和補充營養，但攝入過多，會導致胰島素功能長期高負荷，誘發糖尿病，還會轉化成脂肪堆積到體內，導致肥胖、高血壓和高血脂等。世界衛生組織提示，長期嗜高糖食物的人平均壽命比正常飲食的人要縮短 10~20 年。

建議：1.每人每日添加糖攝入量不超過 50 克，最好限制在 25 克內；2.多吃五穀雜糧，每天飲食中碳水占比控制在 50% 以下；3.少吃甜食。洪海鷗提醒，白砂糖、紅糖、玉米糖漿等都是添加糖。

吃油底線：不超過 30 克/天

洪海鷗表示，1 克油可提供 9 千卡的熱量，推薦吃油的警戒線為 25~30 克/天。吃油過多，日積月累可能導致超重或肥胖，患上高血脂、高血壓、糖尿病、冠心病、腦卒中、癌癥等諸多疾病。“長期吃油過量還會增加腸胃負擔，引起各種消化不良和腸胃疾病。”王健說。

建議：1.用植物油替代動物油，玉米油、橄欖油、山茶油等更護心；2.可用帶刻度的控油壺，定量用油；3.烹飪時多用蒸、煮、炖、燜、涼拌等方式。

吃水果底線：每天半斤

國人吃水果少問題最突出，導致每年相關心血管病死亡約 54 萬人。王健表示，水果富含各種維生素，可增加血管彈性，預防動脈粥樣硬化。每天至少補充半斤水果才能維持日常消耗。

建議：1.每天吃水果 200~350 克，既保證維生素、礦物質、纖維素以及植物生物素的攝入，又避免因水果中糖分過多，帶來能量超標。2.沒有糖尿病人群，多吃橘子、香蕉、蘋果等水果，更有益于心血管健康。

好媽媽要做到靜、弱、慈

作為成年人，生活中難免有情緒失控、歇斯底裏的時候，但一個母親總是這樣，會對孩子產生不良影響。

孩子年幼，難以理解成人世界的複雜情感，也無法承受成人世界中的煩惱。面對媽媽跌宕起伏的情緒，孩子往往會產生不安、恐懼、焦慮，做任何事情都謹小慎微，甚至出現懦弱的表現。這樣的孩子長大後則會脾氣異常暴躁，影響生活、學業和人際交往。為了孩子的健康成長，作為母親最好能做到以下三點。

保持平靜。面對孩子時盡量保持情緒穩定，但做到這一點並不容易。因為媽媽們往往對孩子的缺點和優點更敏感，看到孩子的問題，很容易“一點就炸”。其實這樣不但不能解決問題，還讓孩子處在應對媽媽情緒的漩渦中。所以遇到問題，先冷靜下來，看看是孩子的問題，還是自己的情緒問題，有時候孩子的行為只不過是一個觸發點。此外，作為母親，平時也要給自己喘息和充電的時間，哪怕每天 5 分鐘，給自己找個興趣愛好，發現生活中的小確幸，做做冥想，感受當下，給不良情緒找個宣洩口。祇有先學會愛自己，處理好自己的問題，才能在孩子面前表現出平和穩定的一面。

懂得示弱。情緒穩定不等於逞強。有些媽媽認為



吃紅肉底線：每周別超過 1 斤

王健表示，紅肉是把雙刃劍，其血紅蛋白含量高，但膽固醇和飽和脂肪酸較多，吃太多會增加癌癥、心臟病、呼吸道疾病、中風、糖尿病、阿爾茨海默病、腎病和肝病等發病風險。洪海鷗說，每周不超過一斤紅肉，控制在 6 兩以內更佳，既可以維持身體正常的能量代謝，也不至於增加心腦血管疾病風險。

建議：1.每日適量動物性食物，平均攝入魚類 40~75 克，畜禽肉類（包括紅肉）40~75 克，蛋類 40~50 克；2.多做炒菜，少做紅燒。

如廁時間底線：最多 5 分鐘

“排便時間其實越短越好。”洪海鷗說，如廁一旦超過 5 分鐘，排泄物長時間憋在肛門口，會對血管產生刺激，造成血液回流不暢、血栓，形成痔瘡。王健提醒，老年人行動緩慢，還可能有便秘困擾，尤其心腦血管疾病的患者，如廁時間可延長，但最長不超過 30 分鐘，否則可能引起心肌梗死、肺栓塞等不良後果。

建議：1.多吃富含纖維素的果蔬，調控腸道；2.便秘患者應及時尋求醫生幫助，必要時使用藥物治療。

睡眠時間底線：23 點

洪海鷗說，晚上 23~1 點是肝臟排毒時間，晚睡不僅嚴重傷肝，還會導致各種慢性病的發生，誘發高血壓、心臟病、糖尿病等疾病；還可引起大腦衰老，記憶力下降；導致細胞突變，患癌和猝死風險增高。另外，熬夜會讓胃腸道得不到足夠的休息，長期缺乏睡眠會讓免疫力下降。

建議：1.規律作息，老年人最好晚上 10 點睡覺；2.必須熬夜或上夜班人群每天要保證 6~8 小時睡眠；3.失眠人群可在醫生指導下服用藥物改善睡眠；4.心腦血管病患者應睡前服藥。

久坐時間底線：別超過 60 分鐘

“久坐風險主要是下肢血流不暢。”王健表示，人體生理構造決定不適合長時間靜止狀態，一個小時保持不動就會導致血液循環減慢、血液黏度增加。長期久坐會引起頸椎疾病、腰背痛、肥胖、高血壓等多種慢性病，且老年人久坐後突然站立還可能誘發肺栓塞、心腦血管事件。“長期久坐會對健康造成極大危害，能量消耗減少，還會使身體脂肪堆積。”洪海鷗說。

建議：1.每半小時站起來活動一下，伸個懶



腰；2.駕車或伏案工作者，可多踢踢腿、抬抬腳，緩解血流不暢。

步速底線：0.6 米/秒

王健表示，步速綜合反映一個人的健康狀況，包括身體適氧能力、心肺和下肢肌肉耐力。普通人走路速度是 0.9 米/秒，低於 0.6 米/秒說明肌肉萎縮較嚴重，可能患有肌少癥。美國匹茲堡大學一項研究顯示，步速快慢可預測壽命長短，步速低於 0.6 米/秒，死亡風險增加；步速每增加 0.1 米/秒，死亡危險就下降 12%。洪海鷗說，大家可在過紅綠燈時簡單自測，如果能順利走到馬路對面，說明走路速率正常。

建議：1.每天快走 30~60 分鐘，增強心肺功能，快走時心率控制在最大心率的 60%~70%，身體微微出汗；2.加強營養和抗阻訓練，增強肌肉力量。

BMI 底線：24

中國成年人中超過 50% 處於超重或肥胖，即體重指數（BMI=體重÷身高的平方）超 24。兩位專家表示，超重和肥胖是心腦血管疾病、糖尿病、癌癥等諸多疾病的高危因素。一項研究顯示，從成年早期到中年，每多增 10 斤且 BMI 超過 23，年老後，男性全因死亡風險升高 9%，女性升高 14%。

建議：年輕人 BMI 要控制在 18.5~23.9 千克/平方米，太胖或太瘦都不健康。老年人體重標準可以適當放寬，但也要把 BMI 盡量控制在 20~26.9 千克/平方米。

頸圍底線：35/38 厘米

王健說，頸部是全身血管出現粥樣硬化最早的一個部位，脖子粗的人很可能合併有心腦血管疾病，或心腦血管疾病前期。洪海鷗說，脖子粗的人往往患呼吸暫停綜合徵、血脂異常等的幾率更大。另外，雙下巴、脖子短粗都可能是心臟不健康的信號。多項研究發現，頸圍是測量人體上半身脂肪的“天然方法”之一，一般男性要小於 38 厘米，女性小於 35 厘米。

建議：如果感覺項鏈變短或襯衫領子變緊了，要警惕。除保證健康飲食，還要適度運動，減少脂肪。

腰圍底線：100 厘米

洪海鷗表示，腰圍每增加約 11 厘米，患癌風險提高 13%。腰圍超過 100 厘米，不光是心腦血管疾病，患結直腸癌的風險也會增加兩倍以上。此外，腰腹部堆積的脂肪還會引起慢性炎癥反應，增加高血壓、糖尿病、冠心病等的患病風險。王健表示，腰圍超過 100 厘米的人群，大都有代謝異常或糖代謝異常，可能是糖尿病前期的癥狀，要及時控制。為保持健康，男性腰圍應小於 85 厘米，女性腰圍小於 80 厘米。

建議：1.每天鍛煉半小時以上，每周至少選 5 天做中等強度的有氧運動。2.戒煙限酒、控制能量攝入；3.坐、走都要挺腰收腹。

血壓底線：不超過 140 毫米汞柱

血壓偏高會加速心腦血管事件發生，加重腎臟損害。王健說，年輕人血壓控制的理想指標是 120/80 毫米汞柱以下，老年人可以適當放寬，但整體應控制在 140/90 毫米汞柱以下。

建議：1.每周有 1~2 天早晚各 1 次，詳細記錄每次測量血壓的日期、時間以及讀數，了解血壓波動規律；2.遵醫囑，規律服用降壓藥；3.生活中，注意控制飲食，少油少鹽少糖。

血脂底線：1.8/2.6/3.4 毫摩爾/升

“低密度脂蛋白膽固醇的控制目標根據危險分層。”洪海鷗表示，血脂異常人群的控制目標為小於 1.8 毫摩爾/升；膽固醇控制不理想且年齡在 40 歲及以上的糖尿病患者應控制在 2.6 毫摩爾/升以內；一般中低風險人群應控制在 3.4 毫摩爾/升以下。超過“底線”，動脈粥樣硬化風險開始增多，指標越高，發生冠心病、卒中等疾病的風險越大。

建議：1.多吃新鮮蔬果和粗糧，限烟酒，適度運動；2.40 歲以上血脂異常人群可在醫生指導下服用他汀等降脂藥；3.每天笑 15 分鐘，常伸懶腰。

心律底線：60 次/分鐘

正常人是竇性心律，心率（頻率）為 60~100 次/分鐘。洪海鷗表示，超過 100 次/分鐘是心率過速，但該指標並不絕對。高血壓患者，靜息心率超 80 次/分鐘，心血管事件發生率和死亡率均顯著升高；高血壓合併心衰，理想靜息心率應小於 70 次/分鐘；高血壓合併冠心病，55~60 次/分鐘，高血壓合併糖尿病 60~70 次/分鐘，高血壓合併慢性腎病 < 80 次/分鐘。王健說，長時間心率超過 100 次/分鐘，還可能合併甲狀腺功能亢進癥或長期缺乏鍛煉，不過運動員等部分長期運動的人群心跳較慢，屬於正常，老年人隨着衰老，心跳也會變慢，但心率小於 50 次/分鐘，可能合併有房室傳導阻滯、病態竇房結綜合徵等疾病，需密切監測；小於 35 次/分鐘，可能需要起搏器治療。

建議：1.盡早治療原發疾病。2.增加有氧運動，提高心肺耐力，降低基礎心率，堅持三個月鍛煉，心率能下降 4~5 次/分鐘。