

聚焦

新年的烟火在夜空中绚烂绽放，璀璨的光芒照亮了新一年的征程。
在万象更新之际，我们总是满怀憧憬与期待，规划新一年的蓝图。可我们回顾过往、展望未来，却常常忽略了身边最重要的人——自己。在忙碌的工作中忽略了自己的健康；在繁琐的生活中常使我们忘却最该关怀之人——我们自己；在追求梦想的过程中，健康似乎成了最后一位被关注的角色。
新年是一个新的开始，是我们重新审视生活和健康的绝佳时机。让我们跟着盐湖区疾病预防控制中心全科医生朱坤博的指导，从充足睡眠、均衡饮食到定期运动，为自己制定一个健康的新年约定，让我们将健康的主动权紧握，从关爱自己做起，让身体重焕活力。

新年

从健康管理开始

本报记者 魏 濠

健康管理好处多

生活中，我们总是用咖啡来提神、用外卖来填饱肚子，饮食不规律，运动则被挤到日程的最后。这样的生活方式，虽然在短期内看似方便，但长期下来却会对我们的身体产生负面影响。身体是我们奋斗的基础，健康是实现梦想的前提，为了这一切就需要我们做好自己的健康管理，将健康管理的生活理念放在心上。

“健康管理并不是一时兴起的口号，而是对生命的深刻理解与负责。我们通过日常的小改变，积极管理个人健康，可提高生活质量，逐步积累健康。”朱坤博介绍到，个人健康管理是管理个人健康风险因素的综合过程，通过主动干预生活方式、监测疾病风险，帮助个人预防疾病，提升生活质量并降低医疗支出的系统性行为。它不仅是应对现代慢性病高发的重要手段，也是实现长期健康目标的基础。

预防疾病减少健康风险。现代人面临久坐、饮食高热量、环境污染等问题，导致高血压、糖尿病等慢性病发病率上升。健康管理通过定期体检、风险评估和针对性干预，如调整饮食、增加运动，能够将疾病风险降低30%—50%。例如，早期发现血糖异常并通过生活方式干预，可延缓甚至避免糖尿病的发生。

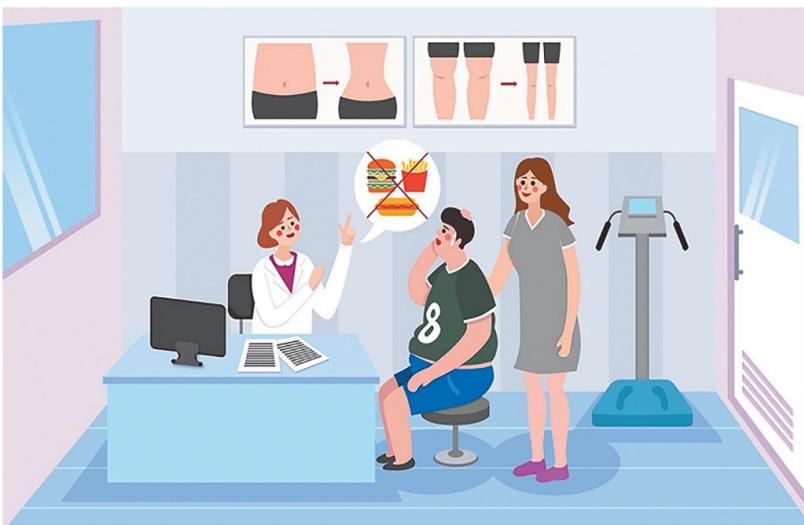
提升生活质量与工作效率。良好的健康状态直接影响精力水平、情绪稳定性和抗压能力。系统管理睡眠、营养和运动后，70%以上人群反馈专注力提升，感冒等小病频次减少。对于职场人群，这意味着拥有更高的工作效率和更少因病缺勤的情况。

降低个人与社会医疗负担。我国医疗费用年均增长超过8%，其中60%以上支出于治疗可预防的慢性病。健康管理通过早期预防，可使个人医疗支出减少40%—60%。从社会层面看，健康管理普及后，医保基金压力和医院接诊压力都将显著缓解。

建立长期健康行为模式。超过80%的疾病与不良生活习惯相关。健康管理通过持续的健康教育、行为记录和反馈机制，帮助我们逐步养成科学运动、均衡饮食等习惯。研究显示，接受专业健康指导的人群，3年后仍保持健康行为的比例是自主尝试者的3倍。

促进自我健康认知。个人健康管理可以帮助我们更好地了解自己的身体状态和健康需求。通过定期体检和健康评估，我们可以获得有关身体功能、代谢水平和潜在风险信息。这种自我意识有助于我们设定合理的健康目标，制定个人发展计划，并采取适当行动改善自己的健康状况。个人健康管理不仅仅是关注健康，也是促进个人成长和发展的的重要途径。

“做好个人健康管理会取得长远收益。”



美好的生活。

谢负担，还可能引发营养失衡等问题。

健康管理别盲从

日常生活中，刷到健康管理文章就收藏，买了一堆养生茶、健身课，定期体检却从不跟进，日常不良习惯个个都有，最后该失眠还是失眠，该乏力还是乏力；流感躲不过，血压、血糖升高不达标。

“很多人对健康管理的认知，还停留在生病才要管的误区里和盲从的管理。”朱坤博说，健康管理从来不是病人的“专属福利”，而是每个人从健康到长寿的“必修课”——尤其是在慢病年轻化和7.8亿人陷入亚健康的情况下，早管一天，就少一分生病的风险。但在健康管理之前，有一些误区需要先区分清楚。

体检正常等于身体健康。很多人每年按时体检，看到报告上“无异常”就放心摆烂，却不知道体检只是“筛查疾病”，不是“评估健康”。

身体从“健康状态”到“出现症状”，中间可能潜伏几年甚至十几年的隐患，比如代谢变慢、免疫力下降、情绪内耗，这些都是体检报告查不出来的“隐形健康杀手”，却在悄悄把你推向亚健康。

健康管理等于盲目进补和跟风运动。别人说吃阿胶好就跟风买，刷到“空腹爬楼减脂”就早起打卡，不管自己体质适配与否，一顿操作下来不仅没效果，反而伤了脾胃、伤了关节。

真正的健康管理，从来不是“照搬别人的方案”，而是结合自身情况，从饮食、运动、情绪等多维度精准调理，盲目跟风只会适得其反。

年轻人无需做健康管理。总觉得“年轻就是资本”，熬夜、外卖、久坐样样俱全，却认为健康管理是中老年人的事。

数据显示，目前年龄在30岁以上患高血压、糖尿病的人逐年增多，25岁以上被疲劳、失眠、脱发缠上的年轻人比比皆是。健康管理的核心是“预防”，不是“补救”，年轻时做好干预，才能避免年纪大了被慢性病缠身。

补得越丰富越健康。营养不在多，而在精。盲目叠加复合维生素、蛋白粉等多种营养物质，不仅会增加身体代

健康管理这样做

健康管理不是临时冲刺，而是贯穿生活的长期主义。

“人们通过科学规划生活方式、疾病预防和健康监测的自我管理，能起到降低患病风险、改善生活质量、延长健康寿命的作用。”朱坤博介绍，有研究表明，系统的健康管理能减少慢性病发病率，并提升身体和心理的整体状态。健康管理确实有用，人们应该把健康管理当成日常，让每一个微小的习惯，都成为滋养生命的养分。

“不必追求完美的计划，从饮食、运动、作息、体检、心态五个核心维度落实，用科学的方法、持之以恒，为自己构建一个坚实的健康底座。”朱坤博介绍，具体可以从以下几方面去实践：

多吃一些蔬菜。饮食是健康的基础，新的一年，让我们从调整饮食习惯开始。首先，增加蔬菜和水果的摄入，它们富含纤维素、矿物质和膳食纤维，有助于维持消化系统健康，预防多种慢性疾病。其次，减少高糖、高盐和高脂肪食物的摄入，这些食物会增加患心血管疾病和肥胖的风险。最后，保持饮食多样化，确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物和健康脂肪。

规律作息。规律的作息不仅有利于身体健康，还能影响一个人的生活状态。适时休息，让身体得以恢复和滋养，给生活留一份从容的姿态。新的一年，不妨为自己制定一张作息计划表，早睡早起，好好吃饭。

适度运动。运动是保持活力和健康的关键。无论是散步、跑步、游泳还是瑜伽，找到一种你喜欢的运动方式，并将其纳入日常生活。每周至少150分钟的中等强度运动，或者75分钟的高强度运动，可以帮助我们保持健康的体重，增强心肺功能，提高情绪价值。

学会调节情绪。情绪对一个人的身心健康有着极大的影响。生活中难免会遇到挫折与压力，学会用积极的心态去面对这些挑战，保持乐观的情绪，可以帮助我们更好地应对生活的起伏。可以尝试冥想或写日记来舒缓情绪。也可以培养爱好，滋养生活。不管是弹琴绘画，还是种花草、欣赏艺术，只要能让你心灵得到浸润和陶冶，生活的底色自然会随之生动起来。

适时“断舍离”。要学会远离不良的生活习惯，拒绝过度的消耗，给身心留出休息的空间。定期体检。这是预防疾病的重要手段。通过体检，我们可以及时发现并处理健康问题。关注身体指标，防患于未然。新的一年，为自己和家人安排一次全面的体检，包括血压、血糖、胆固醇等指标的检查。及早发现问题，可以采取有效的预防和治疗措施。

“健康不仅是个人的修行，也是对社会、家人的爱与责任。”朱坤博说，健康的生活方式需要持续的努力和坚持，但回报是无价的，一个更健康、更快乐、更有活力的你会在新的一年里，以健康为伴，用强健的体魄去拥抱每一个清晨，用充沛的精力去迎接每一个挑战，用愉悦的心情去品味生活的甘甜。

朱坤博说，个人健康管理是一项具有长期回报的长期投资。通过专注于健康管理，我们可以延缓衰老，降低疾病风险，减少医疗费用和时间成本。此外，良好的健康管理有助于提高工作效率和生产率，增加对社会活动的参与，从而获得更多的机会和成功。个人健康管理不仅仅是关心自己，也是对未来的投资，为我们创造更



按时作息，健康成长

哪种绒类衣物保暖

从保暖性能来看，一般认为：羽绒>羊羔绒>摇粒绒>珊瑚绒>法兰绒。但实际保暖效果还取决于填充量、面料工艺及使用环境。

羽绒 羽绒并非面料，而是由无数绒朵组成，每朵绒朵布满绒丝，交织出大量微小空隙。

这些空隙能捕捉大量静止空气，而静止空气的导热系数极低，形成了高效的“空气屏障”，极大阻隔热量流失。

羊羔绒 这是一种化纤面料，相比真正的羊毛，价格亲民，触感却同样柔软，而且耐磨、抗霉、抗蛀，弹性也很好。经过高温缩水处理，不易起皱变形。

羊羔绒还常与其他面料复合，比如与牛仔布结合，用于制作防寒外套、家居服、帽子，甚至玩具。消费者在购买时需注意区分，避免将化纤的羊羔绒误当作羊毛或羊绒制品。

摇粒绒 这是一种针织面料，保暖、耐磨、不掉毛，部分产品会做防静电处理。摇粒绒可通过抽条、压花或印花工艺，呈现丰富色彩和图案，常见于外套、童装和卫衣。

柔软，有良好的透湿性。不过，珊瑚绒容易产生静电，吸附灰尘，可能引起皮肤刺痛感，因此部分产品会经过防静电处理。

初次使用时，建议先洗涤，以减少掉毛现象，皮肤敏感或哮喘患者需谨慎使用。珊瑚绒可以是纯化纤维，也能与麻、腈纶等混纺，提升吸湿性和悬垂性，广泛用于睡袍、婴儿用品、服装内里及家居饰品中。

法兰绒 这是一种混色粗梳毛纱或棉纱织成的机织物。毛料法兰绒可能静电较强，且长期使用表面绒毛易脱落。与珊瑚绒相比，法兰绒光泽更柔和，手感更软，透气透湿性也更优。

如今也有涤纶仿制的法兰绒，功能相似，多用于毛毯、睡衣等产品。通过混入羊绒、桑蚕丝等纤维，可改善刺痒感，提升穿着舒适度。
郭雪峰



生活提示

小贴士

不同萝卜营养不同

白萝卜擅长理气 白萝卜是最常见的白皮白肉萝卜。与其他萝卜相比，它比较擅长补气顺气、消食化滞。个头修长、表皮滑嫩、重量偏大的白萝卜较好，如果怕买到糠心的，可以把白萝卜缨折断看一下，若里面没有水分，说明糠了。

青萝卜擅长清热 青萝卜是一种绿皮绿肉的萝卜。从中医角度看，青萝卜不仅清热舒肝，还能预防和缓解痰多、口干舌燥等问题。从营养学角度看，青萝卜虽然维生素C含量比不上白萝卜，但钾含量是白萝卜的近1.5倍。青萝卜水分足、脆甜，吃起来像水果，因此又叫“水果萝卜”，除直接吃外，还适合切

成丝凉拌或晒成萝卜干。

红萝卜“全能配角” 红萝卜红皮白心，各种营养在萝卜家族中不算突出，可以生吃，也可以炒、炖、凉拌、腌渍泡菜或酱菜等，还可以跟肉搭配做成馅。

樱桃萝卜富含叶酸 樱桃萝卜个小皮薄，最突出的营养优势是富含叶酸，这种物质对细胞生成与修复、维持神经和心血管健康等有重要作用；此外，膳食纤维含量也高于其他萝卜。樱桃萝卜脆嫩多汁，大多生食或蘸酱吃，也可以拍碎后用糖醋凉拌。

宋 新

五个习惯白发晚来

充足睡眠 尽量晚上11点前入睡，保证7小时至8小时睡眠，让黑色素细胞有充足的时间“休息充电”。

减压放松 压力是白发“加速器”，平时可通过运动、听音乐、和朋友聊天等方式释放压力，别让负面情绪熬白了头发。

温柔护发 频繁烫染会损伤毛鳞片 and 毛囊，加速黑色素细胞老化，建议烫染间隔至少3个月至6个月，尽量选择温和的产品。梳头时别太用力，用宽齿梳子轻轻梳，避免拉扯头发，损伤毛囊。

适当按摩 每天用指腹轻轻按摩头皮5分钟至10分钟，能促进头皮血液循环，给毛囊提供更多营养，帮助黑色素细胞维持活性。

均衡营养 头发的主要成分是角蛋白，适当多吃鸡蛋、牛奶、瘦肉等，有助于补充蛋白质；多吃动物肝脏、坚果、豆类，来补充铜和B族维生素；铁缺乏也会影响毛囊健康，建议多吃新鲜蔬果补充维生素C，来帮助铁吸收，一定不要挑食、过度节食。

郭 熙

大寒养生防“五寒”

一级健康管理师 王水成

防肺寒喝热粥散寒 风寒感冒是冬日最常见的毛病。症状较轻的，可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材，清代《惠直堂经验方》中推荐的神仙粥就不错。有歌云：“一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保安康。”温服后上床盖被，微热而出小汗。每日早、晚各1次，连服2天。

防腰寒：双手搓腰暖肾阳 双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。肾虚恶寒，常按腰能温煦肾阳、畅达气血。两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾椎骨。每次做50遍—100遍，每天早晚各做一次。

防颈寒：戴围巾、穿立领装 冬天是颈椎病高发的季节。颈部是人的“要塞”，不但布满血管，还有很多重要的穴位，比如大椎穴、风池穴，以及延伸到肩部的肩井穴。立领装或高领装是个好办法，不但能挡住寒风，给脖子保暖，还能避免头颈部血管因受寒而收缩，对预防高血压病、心血管疾病、失眠等都有一定的好处。

防鼻寒：晨起冷水搓鼻 天冷后，鼻炎成了许多人的麻烦。此时不妨“制寒”，每天早上或外出之前用冷水洗鼻子，用冷水洗鼻子时，顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

防脚寒：常做足浴，足浴跟热水洗脚不一样 足浴要注意三点。第一是温度，水温最好在40摄氏度左右，水淹没踝关节处。第二是时间，每次浸泡20分钟—30分钟不时添加热水保持水温，泡后皮肤呈微红色为好。第三是按摩，泡足后擦干，用手按摩足趾和脚掌心2分钟—3分钟。

中医认为，心属火，为“阳中之阳”，肾为元气之根，藏命门之火，在大寒这个时节，自然界阴盛阳衰，寒气袭人，极易损伤心肾阳气。因此，保护阳气是此时养生的重要原则。

睡宜早，养精蓄锐藏阳气 大寒时节，天气寒冷，为了顺应冬藏，人们在起居上也应注意早睡晚起，保证充足的睡眠时间，以阳气的潜藏。冬天不妨“偷点懒”，日出而作，日落而息，则容易耗损阴精，伤及肾脏，甚至有折损寿命之虞。

动宜慢，微汗即可 冬藏时节，万物蛰伏，人体也应顺应自然特点而适当减少活动，做事“慢半拍”，以免扰动阳气。此时的锻炼要有节制，微微出汗就好。切不可追求大汗淋漓，导致阳气外泄。此外，运动尽量选择白天、阳光充足时进行，并做好热身准备活动，防止运动损伤。

心宜平，节制喜怒晒太阳 寒冷的天气、呼啸的北风，常让人们的心情受到影响，引发失落、沮丧等情绪。因此，此节气中要注意积极调节自己的心态，节制喜怒，多听音乐，参加娱乐活动，积极乐观地面对寒冷的天气变化。还要多晒太阳，接受“光合作用”，静心等待寒冷过后的春色。

健康科普讲座

转身异常 预防这些病

不稳、动作变慢警惕前庭功能障碍 前庭系统是人的平衡感受器，位于内耳，负责感知身体的位置变化和平衡状态。当前庭功能因前庭神经炎、梅尼埃病等内耳疾病，或某些药物副作用、头部外伤而下降时，人体平衡能力会受影响，表现为起床或转身时速度减慢、身体晃动不稳，甚至出现头晕症状，并伴随恶心、耳鸣或听力下降。

僵硬、活动受限提示核心肌群薄弱 转身时感到腰部僵硬，或活动范围明显受限，常与核心肌群力量不足有关。核心肌群是维持躯干稳定的关键力量，包括腹部、背部、臀部等部位的肌肉，被称为“人体的天然护腰带”。久坐、姿势不良会导致核心肌群薄弱，无法为转身动作提供足够支撑，还会引发脊柱和髋关节位置偏移，进一步加重转身动作卡顿。

费力、伴随疼痛当心腰腿关节病 腰椎与髋关节的退行性改变或损伤，以及腰椎间盘突出、腰椎小关节紊乱、髋关节骨关节炎等疾病，会直接限制转身的灵活性，使转身时动作费力，腰部出现明显的酸痛或放射性疼痛，严重时甚至无法完成转身动作。

与核心力量不足导致的动作异常不同，腰椎间盘突出、突出会压迫周围神经，在转身等脊柱活动时，这种压迫会加剧，进而引发明显的疼痛和动作障碍。

无力、协调性差或为脑卒中后遗症 脑卒中(中风)偏瘫患者患侧肢体肌力不足，无法提供足够力量，常表现为转身启动困难、动作迟缓、幅度受限，可伴随平衡失调与步态异常。这本质上源于大脑运动中枢受损，导致对肢体的精准调控能力下降。与帕金森病的表现不同，脑卒中后的转身困难常呈现非对称性，即身体一侧的异常更为明显。

此外，患者可能合并认知或语言障碍，会进一步分散运动时的注意力，导致动作协调性再度降低，跌倒风险随之升高。

孙其伟