



养生保健知识 讲座

天水师范学院 霍锦顺

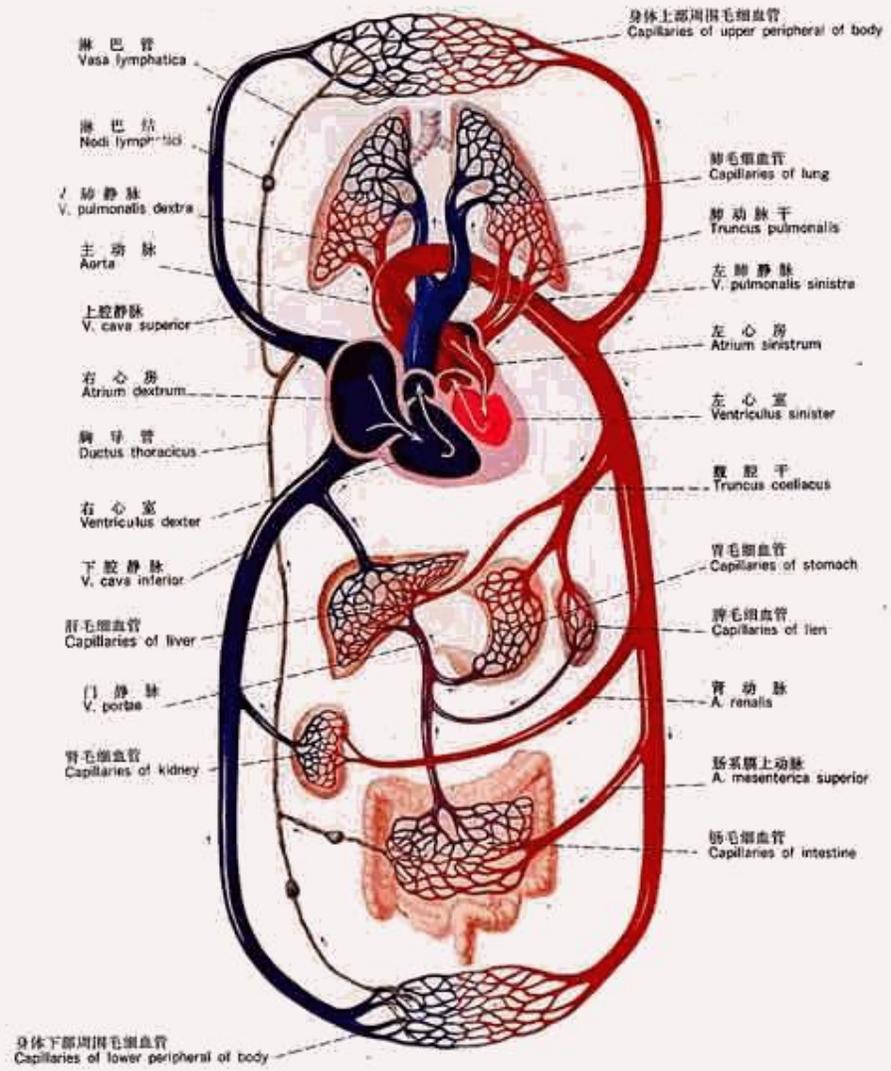
健康的含义

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力，这是对健康最基本的要求；二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化，各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。

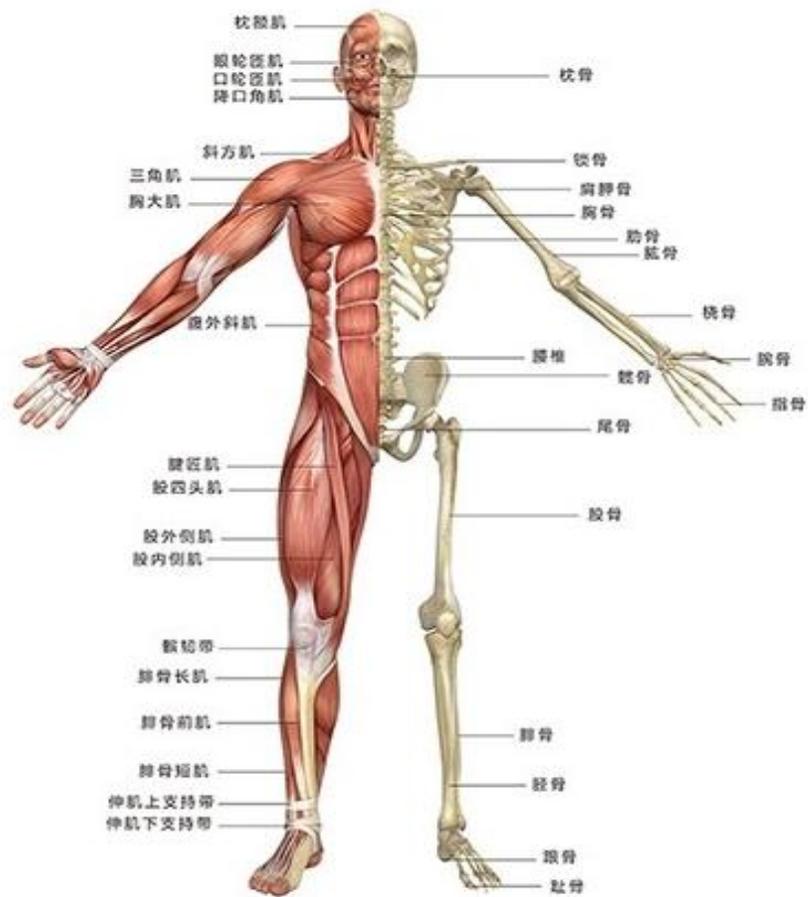
一、身体的基本构造

- 机体结构简图
- 骨骼肌
- 心脏
- 血压





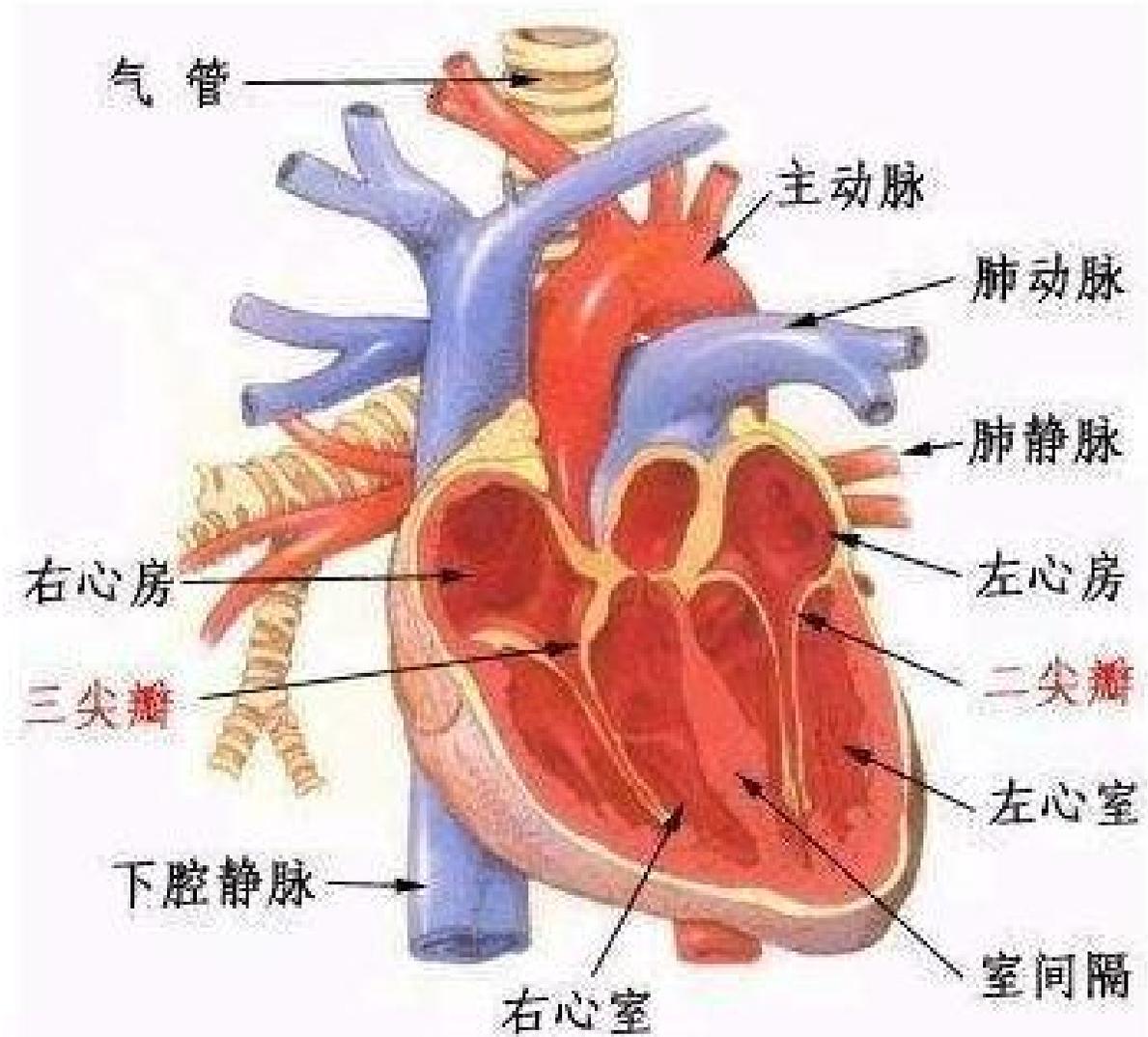
人体肌肉骨骼示意图



中国死亡人数的风险因素归因



心脏的构造



高血压的相关知识

1. 什么是血压？

血压指从心脏泵出的血液对动脉血管壁产生所产生的压力。就是我们通常说的动脉血压。通常是用毫米汞柱来表示的 (mmHg)。

2. 什么是高血压？

是指动脉血压超过正常范围。如果心脏收缩时对动脉血管的压力 (收缩压) 超过140mmHg和/或心脏舒张时的压力 (舒张压) 超过90mmHg, 就是高血压。

3. 高血压有什么症状？

大多数高血压患者初期没有明显症状, 或仅在偶尔测量血压时发现; 一般的高血压常见症状有头晕、头胀痛、失眠、健忘、多梦、耳鸣、易激动、心慌等。

4. 可能与高血压有关的危险因素:

遗传因素, 长期持续的精神紧张, 食盐过多, 肥胖, 吸烟、酗酒, 年龄。

5. 高血压有哪些危害？

1) 脑卒中: 俗称“中风”。62%的中风是由高血压引起的;

2) 冠心病: 患者会经常感到胸闷不适、心慌, 严重时引起心肌梗塞或突发死亡。49%的心肌梗塞是由高血压引起的;

3) 肾病: 肾脏是高血压损害的主要器官之一, 如治疗不及时, 最终发展为肾功能衰竭, 此外, 肾病还会进一步加重高血压;

4) 糖尿病: 糖尿病病人有70%~80%患有高血压, 伴有糖尿病的高血压患者更容易患脑卒中、心血管系统疾患及肾病。

6. 高血压患者用药注意事项

一旦确诊患有高血压, 就应合理, 安全、规律服药, 这样才可以有效地减少高血压所带来的危害。以下是服药时的注意事项: 忌突然停药、忌快速降压、忌不规律服药、忌不定期检查、忌乱用药、忌不服药。

7. 高血压的自我管理

除了服药治疗外, 患者还应对高血压病进行自我管理, 才能提高疗效, 进一步降低高血压带来的风险:

1) 饮食管理 *饮食要清淡, 多吃蔬菜、水果、豆类, 少吃糖、动物内脏、肥肉;

*限制食盐摄入量, 每日应小于或等于5.0克 (一钱), 保留足够的钾, 如多吃香蕉、桔子、西红柿、土豆和鱼等;

*少吃油, 每天少于25克 (五钱);

*建议其他食物的每天摄取量: 奶类及奶制品200-400g; 大豆类及坚果30-50g; 畜禽肉类50-75g; 鱼虾类50-100g; 蛋类25-50g; 蔬菜类300-500g; 水果类200-400g; 谷类、薯类及杂豆250-400g; 水1200ml。

2) 体重管理

应把体重指数控制在较理想的范围。

体重指数 (BMI) = 体重 (公斤) ÷ 身高 (米) ²

	BMI	胸围	
		男	女
理想	19.0~23.9	<85cm	<80cm
超重	24.0~27.9	——	——
肥胖	≥28.0	≥85cm	≥80cm

3) 运动管理

*要少做: 看电视、打牌、喝茶、看报纸久坐不动;

*做适量: 体力消耗大的体育运动;

如打球、游泳、骑自行车;

*做多些: 体力消耗不大活动: 如跳舞、跳绳、体操;

*天天做: 日常体力活动如爬楼梯、走路买菜、户外散步, 拖地等。



二、营养

中国居民平衡膳食宝塔

我国传统膳食日常食物的分类 及其主要营养成分

- 1、谷物粮食：作为主食，是热能的主要来源。
- 2、动物蛋白类：如瘦肉、禽肉、蛋、鱼类等，约占膳食总量的13%。
- 3、豆类及其制品：富含蛋白质、不饱和脂肪酸和卵磷脂等，其蛋白质富含赖氨酸，与谷物同食可优势互补。
- 4、蔬菜水果：是人体维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源。
- 5、油脂：油脂可供给热量，促进脂溶性维生素的吸收，供给不饱和脂肪酸。



盐 <6克
油 25~30克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25~35克

畜禽肉 40~75克
水产品 40~75克
蛋类 40~50克

蔬菜类 300~500克
水果类 200~350克

谷薯类 250~400克
全谷物和杂豆 50~150克
薯类 50~100克

水 1500~1700毫升



人体必需的七大营养要素



三、自我保健措施

1、自我护理

2、自我保护

3、自我照料

4、自我参与

5、自我调节



四、自我预防

1. 清晨起床要做到三个“一分钟”：平躺一分钟，坐起一分钟，床边一分钟。

① 清晨起床后首先要喝一杯温开水，有效降低血液粘稠度，避免急性事件的发生。

② 养成一日三餐的习惯，不吃早饭容易得胆结石，晚饭时间过晚易得肾结石。

③ 养成吃饭细嚼慢咽的习惯。

④ 避免长时间憋尿。

2、讲究心理卫生，保持最佳心理状态

3、定期健康体检



• 4. 自我急救

- ① 熟知急救电话
- ② 随身携带急救卡
- ③ 心绞痛随身携带急救药盒
- ④ 心肺疾病常备氧气装置





健康生活 四大基石



合理膳食



适量运动



戒烟限酒



心理平衡





谢谢大家