

健康的体重是多少? 怎样饮食运动更科学?



维持健康体重

各年龄段人群都应坚持天天运动,维持能量平衡、保持健康体重。体重过高或过低都会影响健康。



维持健康腰围

重视控制腰围,预防腹型肥胖,建议男性腰围不超过 85 厘米,女性不超过 80 厘米。



践行“健康一二一”理念

践行“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的健康一二一理念,通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

食物多样规律饮食

能量摄入适量,建议平均每天摄入 12 种以上食物,每周 25 种以上,鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食,切忌暴饮暴食。

关注体重从儿童青少年开始

儿童肥胖治疗主要为饮食控制、行为修正和运动指导,饮食控制目的在于降低能量摄入,不宜过度节食。儿童应减少静坐时间,增加体力活动和运动锻炼时间。

定期测量体质指数(BMI)

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高}^2 (\text{m}^2)}$$

BMI 指数		
18 岁及以上成年人	< 18.5	体重过低
	18.5 ≤ BMI < 24	体重正常
	24 ≤ BMI < 28	超重
	BMI ≥ 28	肥胖

坚持中等强度身体活动

推荐每周至少进行 5 天中等强度身体活动,累计 150 分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动 6000 步;减少久坐时间,每小时起来动一动。



正确树立减重目标

超重肥胖者制定的减重目标不宜过快,减少脂肪类能量摄入,增加运动时间和强度,做好记录,以利于长期坚持。



老年人量力而行适宜运动

建议每周坚持至少进行 3 次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动,适量进行增加肌肉训练,预防少肌症。



将身体活动融入到日常生活中

上下班路上多步行、多骑车、少开车;工作时少乘电梯多走楼梯,时常做做伸展运动,减少久坐;居家时间多做家务、多散步,减少看电视、手机和其它屏幕时间。运动要多样化,把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合。(滨州卫生健康)

健康城镇 健康体重

滨北街道开展第 36 个爱国卫生月
新时代文明实践主题活动



滨城区人民医院医生在给患者做中医治疗

4 月 19 日,滨城区滨北街道开展第 36 个爱国卫生月新时代文明实践主题活动。活动以“健康城镇 健康体重”为主题,旨在大力推进健康滨北行动,持续提升居民健康水平。

通讯员 冯志强 / 摄影报道

“千名医护进乡村” 推动医疗资源下沉



□通讯员 王月平

晚报沾化讯 4 月 18 日上午,山东省“万名医护进乡村”暨滨州市“千名医护进乡村”活动启动仪式在沾化举行,来自全市各级医疗机构的 7 支义诊医疗队参加启动仪式,为群众在“家门口”看病就医创造便利条件。

启动仪式结束后,市人民医院、滨医附院、市中心医院、市中医院、市妇幼保健院,以及滨州市第二人民医院、沾化区中医院义诊医疗队专家,现场为群众开展义诊服务。

近年来,滨州市卫生健康委不断推动医疗资源下沉基层,构建立体城乡对口支援格局。持续开展“千名医师下基层”活

动,累计选派“业务院长”137 名、“名誉村医”5357 名、“学科帮扶团队”107 个。从二三级医院遴选 442 名专家组建团队,建成名医基层工作室 109 处,累计坐诊 9094 次,接诊患者 8.22 万人次,开展手术 1211 例。

“千名医护进乡村”是一项为期 3 年的惠民工程,既是全市乡村医疗卫生服务能力提质增效的重要内容之一,也是牢固树立以人民为中心的发展思想、用心用情为群众服务的生动实践。2024 年到 2026 年,滨州市将从三级医院、县级医院、乡镇卫生院每年共选派 1118 名医护人员组成医护团队下沉帮扶,推动全市乡村医疗卫生服务能力提质增效。