

“健康家庭”原来该是这样子

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广



践行绿色生活方式

“健康家庭”是什么样子？

不久前，国家卫健委等八部门联合发布的《关于全面开展健康家庭建设的通知》（以下简称《通知》）给出了定义，即家庭成员履行自身健康第一责任，掌握必备的健康知识和技能，践行文明健康绿色环保生活方式，传承优良家风家教，家庭环境卫生健康，家庭成员身体、心理和社会生活处于良好状态。

小到随地吐痰、乱扔垃圾，大到慢病管理、传染病控制，这些都能在《通知》中找到详细指导。《通知》对健康家庭的基本条件、需要掌握的健康知识与技能给出了要求，对运动、睡眠、卫生等生活细节也给了科学管理方法。可以说，健康家庭有了可操作的“国家指南”。



从“一盘菜”到分餐制，从混装垃圾到分类归纳，从就餐文明新风到“光盘行动”，人们更加注重文明健康绿色环保的生活方式，每个人都应是自己健康的第一责任人。每天早晨开窗通风、打扫卫生，是张嘉琪多年的习惯。上周末，她擦窗户、洗地漏等，给家里

来了次大清洗。大扫除后，她把垃圾分门别类装好，干湿分离。虽然麻烦，但张嘉琪一直在坚持。她认为，推广垃圾分类，每个人都要行动起来。“社区也经常宣传科普垃圾分类知识，关于垃圾分类的广告也常常见到，行动起来并不难。”

掌握医疗知识和技能

“春困的穴位调理”“预防近视锻炼三法”“中医补气养血保健操”……在“育才路社区曙光医疗志愿服务队”微信群里，医生们不定期发布健康指导信息。群里的医生来自我市各大医院的骨科、耳鼻喉科、神经内科、中医科、儿科等，他们利用业余时间，为社区居民提供免费咨询服务。不仅如此，社区还邀请医院专家开展健康知识讲座，丰富居民健康知识。

策宣讲、问卷调查，线上线下……如今，市民在家门口或者打开电子设备，就能享受到形式多样的健康服务。我市不断加强健康教育，对儿童、青少年、育龄人群及老年人的健康进行指导和服务；围绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面，开展形式多样的家庭健康主题推进活动。推动个人和群体树立健康观念、掌握健康知识、养成健康行为。

培养科学健康行为

健康生活就是饮食健康吗？“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。戴运动手环监测心率等健康指标，跳健身操或做亲子瑜伽，打造干净整洁的房间和庭院……随着人们追求健康的方式日益多样，健康生活方式的内容和范围也不断扩大，涵盖睡眠、饮食、心理、健身等多个层面。

如今，越来越多的人从单一养生发展到全面养成健康生活习惯。吃减脂营养餐、塑形健身、打造舒适家居空间……倡导“整体健康”观念，有助于健康生活理念根植家庭，引导家庭成员培养健康的生活方式，以积极的行动守护家庭健康。

营造文明和谐家风

家庭氛围和谐是很好的减压剂。家庭生活快乐温暖，自然就会更加健康。家庭和谐，朋友相助，生活态度积极乐观。有关研究表明，70%的疾病来自于家庭。家庭成员关系亲密有助于减轻焦虑、抑郁等心理问题，亲

人能够帮助自己排遣压力，解决困难，也能激励健康的生活习惯。提升家庭成员身心健康素养的过程中，形成爱国爱家、共建共享的家庭文化。树立正确的家庭观，营造文明和谐的家风，有利于家庭成员身心

健康环境标准：树立绿色环保理念，自觉保护生态环境，保持家庭环境整洁，通风良好，无蚊蝇滋生地，无卫生死角，做好垃圾分类。每个家庭常备3种以上健康工具，如体重秤、血压计、腰围尺、控油壶等，配备家庭药箱，定期整理。

医疗保健方面，有“家庭医生”、日间照料服务站（点）等提供健康服务；运动健身方面，社会体育指导员会不定期免费培训体育项目。健康知识技能标准：定期学习健康知识，具备一定的健康信息辨别能力，家中至少一人会测体温、脉搏、血压，掌握基本急救知识和技能。会查看生产日期、保质期，看懂食品标签。会使用网络预约挂号等智慧医疗服务，严格遵从医嘱。

用公筷、不吸烟；每两年至少体检1次；控制体重，管好慢性病；具有良好的健身习惯，每人每周锻炼3次及以上，每次半小时以上，熟练掌握至少1项运动健身技能；家庭成员间要互相关心，有效化解家庭矛盾，保障心理健康；成年人每天睡眠不少于7小时，未成年人不少于8小时。

健康，形成良好的家庭氛围。优良家风标准：营造健康文明家风，遵纪守法，孝老敬亲，夫妻和睦，邻里和谐。熟悉优化生育政策，教育子女树立正确的人生观、世界观、价值观。破除高价彩礼、大操大办等陈规陋习。

任丘入围全国全民运动健身模范县创建名单

本报讯（记者康宁 通讯员张益佳）日前，国家体育总局公布了第二批全民运动健身模范市（区）和全民运动健身模范县（市、区）入围创建名单，任丘市榜上有名，为沧州市首个入围县（市、区）。

据悉，全民运动健身模范市由各省省级体育部门推荐，国家体育总局审核产生，旨在推动全民健身运动的普及和人民生活品质的提高。该创建工作评审内容涵盖全民健身基础设施、丰富全民健身活动赛事、加强健身指导提高健康素养、推进落实重点项目、附加项目等七大方面38项具体指标。此次第二批全民运动健身模范市（区）创建，我省有2个市和8个县（市、区）入围，

任丘市赫然在列。近年来，任丘市着力构建更高水平的全民健身公共服务体系，不断加大体育基础设施建设力度，广泛开展全民健身活动，持续打造特色赛事，推动体育事业实现新跃升。截至2023年底，任丘市共建有公园、游园19个，各类健身场地2006块，人均体育场地面积达3.02平方米，高于同期全国和全省平均水平；年举办精品赛事20余场，带动12万余人次参与；健身站点100%配有社会体育指导员；健身与健康融合中心挂牌成立；所有小区均配有全民健身路径，篮球场、羽毛球馆等健身场地设施全天对市民开放，实现了体育设施全覆盖。

十六连蹲伤膝盖

本报讯（记者尹超）最近，一位歌手在演唱会上的动作——踩着高跟鞋连做16个深蹲，引发大批网友与健身博主挑战，成为近期网红动作。“我蹲下的一瞬间，听见半月板‘哇拉’一响，起来的一瞬间，两眼一黑。”一位网友模仿后表示膝盖很受伤。

沧州中西医结合医院运动医学足踝外科医生袁令晨说：“十六连蹲，对普通人来说难度很大，危险也很大。”在十六连蹲过程中，膝关节和髌关节都在不停屈伸，膝关节从伸直直到屈曲有一个挤压的过程，在这个过程中，膝关节中间有半月板这样一个垫片，这个垫片会跟着膝关节的活动而动，如果长时间活动不当，会导致半月板损伤。袁令晨提醒，大家一定要根据自己的实际情况运动，千万别盲目

跟风模仿，以免造成严重后果。他建议关节不好的人，少走远路、少爬山、少上下楼、少做蹲起、避免长时间剧烈运动之外，是可以适当锻炼的。如直腿抬高、仰卧位或者坐位都可以，关键要慢，抬高腿后坚持10秒钟左右再慢慢放下，如此反复，根据自身体力做20至30次左右；肌肉力量比较强的人，可以采用靠墙静蹲的方法进行锻炼，膝关节屈曲不超过90度，由于是静止状态，对膝关节损伤也可以忽略。另外，运动时要佩戴护膝。专业的护膝是可以临时提高腿部肌肉力量的。在进行较为激烈或较高强度运动时，佩戴护膝可以起到保护膝关节的作用。但是，平时不要经常戴护膝，这样容易使膝关节周围肌肉不工作从而造成肌肉萎缩。

健康书香“飘”起来



本报讯（记者尹超）近日，新华区熙园社区与新华区图书馆联合沧州中西医结合医院东院区，共同举办了“书籍相伴·健康同行”健康知识讲座活动。旨在引导人们增强自我保健意识，养成健康科学的生活方式，定期体检，做到早发现、早治疗、早康复，有效预防各类疾病的发生，为自己的健康人生保驾护航。

活动邀请了沧州中西医结合医院东院区脊柱、脊髓外科医生，他以通俗易懂的语言、生动详实的例子，向居民讲述了脊柱、脊髓外科

方面常见病症，重点讲解了骨质疏松症、骨质疏松症的危害以及如何预防骨质疏松症等知识，同时，对有脊椎问题的居民进行了现场治疗，“预防骨质疏松，要多食用豆类、奶类、虾皮等富含钙质的食物，除了要注意合理健康的饮食搭配外，还需要进行适量的户外运动，多晒太阳，二者缺一不可。”现场，一位60多岁的居民认真记录着。随后，工作人员把精心挑选的有关健康养生的书籍，分发给现场居民，大家共同学习健康知识，享受阅读带来的美好时光。

肝“胖”是病，得治！

■ 董振环

很多人在体检时发现了脂肪肝，但重视脂肪肝这一疾病的人并不多。简单来说，脂肪肝是由于各种原因导致肝脏中脂肪过度增加，超过肝湿重的5%，也就是肝“胖”了。能让肝“发胖”的原因很多，例如过量饮酒引起酒精性脂肪肝，代谢紊乱引起非酒精性脂肪肝等。

脂肪肝，是一个不断进展的系列性疾病。从单纯只有脂肪沉积的非酒精性脂肪肝，大约25%的患者可进展至非酒精性脂肪性肝炎。虽只一字之差，疾病却跨越了一个大的台阶，变成一个需要积极药物治疗，而不是仅仅依靠生活方式改善就能控制的疾病。这些肝炎患者中，又有约10%的人可进展至肝纤维化及肝硬化，其中1%至5%的患者可能发展成肝癌。

肝脏是个沉默的器官。由于具有强大的代偿功能，肝病早期通常没有任何临床症状。大部分人通过

体检发现脂肪肝后也不予重视，更不会到医院就诊。日积月累，拖成大病。脂肪肝患者因代谢异常，较普通人更容易出现高脂血症、糖尿病、高血压等代谢相关性疾病，导致冠心病、脑卒中的发生率显著增加。因此，脂肪肝的出现是心脑血管疾病的早期预警指标，应该高度重视。数据显示，超过一半的肥胖患者患有脂肪肝。此外，2型糖尿病患者也是发生脂肪肝的高风险人群。研究表明，2型糖尿病合并非酒精性脂肪性肝病的患者中，严重的肝纤维化的比例更高，也更易患心血管疾病甚至死亡。建议体检时发现脂肪肝的患者，一定要到医院接受相关检查，包括肝功能、血压、血糖、血脂、肝脏弹性测定等，了解脂肪肝的严重程度，明确诊断，评估疾病的严重程度，并接受改善生活方式的专业指导。

蔬菜清洗有讲究

蔬菜是人们日常饮食中不可缺少的一部分，而蔬菜烹饪前的清洗尤为重要，既要卫生，又要保证营养。

常见错误洗菜方式

长时间浸泡蔬菜：会使蔬菜细胞壁变软，蔬菜表皮的农药和其他污染物更容易渗透进去。此外，一些水溶性维生素也会溶解在水中，造成营养损失。

使用过多洗涤剂：洗涤剂中的化学成分如果清洗不彻底，会残留在蔬菜表面，带来二次污染。

先切后洗：蔬菜中许多营养成分容易从切口处流失，溶于水。而且，切割面上的农药残留物或污垢可能难以彻底清洗干净，还增加被细

菌、灰尘、农残污染的风险。**洗菜机：**有研究数据显示，通过超声方式清洗叶菜的洗菜机效果并不理想。

不同蔬菜清洗有讲究

绿叶菜代表食材：菠菜、油菜、油麦菜。

用流水冲洗是农残去除率最有效的手段，而用洗涤剂去除农残效果最差。不需要额外添加醋、柠檬汁、清洁剂或专门的果蔬清洗剂。不要将它们长时间浸泡在水中，因为细菌会在叶片间传播。

卷叶蔬菜代表食材：生菜、卷心菜。

这类蔬菜外层容易生虫，也是农

残易残留的部位，污渍、尘土也比较多，在处理时，最外面松散的叶子要去掉。如果有损伤，需要多去除几片。尤其是缝隙和褶皱处，要仔细查看是否有虫卵。

表皮粗糙的瓜茄类、根茎类代表食材：南瓜、黄瓜、胡萝卜、土豆。

建议用流水清洗，如果适合，可以用专用的蔬菜清洁刷子刷洗表层坚硬的蔬菜，去除表面及缝隙中的污垢和其他物质。如果担心没有清洗干净，也可以考虑去皮处理。

农残多、硬度大的蔬菜代表食材：豇豆、芹菜等。

对这类蔬菜可以在清洗前简单浸泡，能够去除一部分水溶性的农残。浸泡控制在5分钟至10分钟。浸泡

后，用清水冲洗30秒，冲洗的同时用手轻轻搓动。洗好后，用快速热水的方式进行处理，因为加热可以帮助分解有机磷农药。

结构复杂难清洗的花菜类代表食材：西兰花、菜花。

这类蔬菜的小花里有很多小缝隙，易藏有虫子、虫卵和农残。每个“花朵”之间都比较紧凑，表面疏水性强，很难清洗，还易积攒农药残留。清洗这类蔬菜，最好浸泡、清洗、焯水三管齐下。

据《健康时报》

