



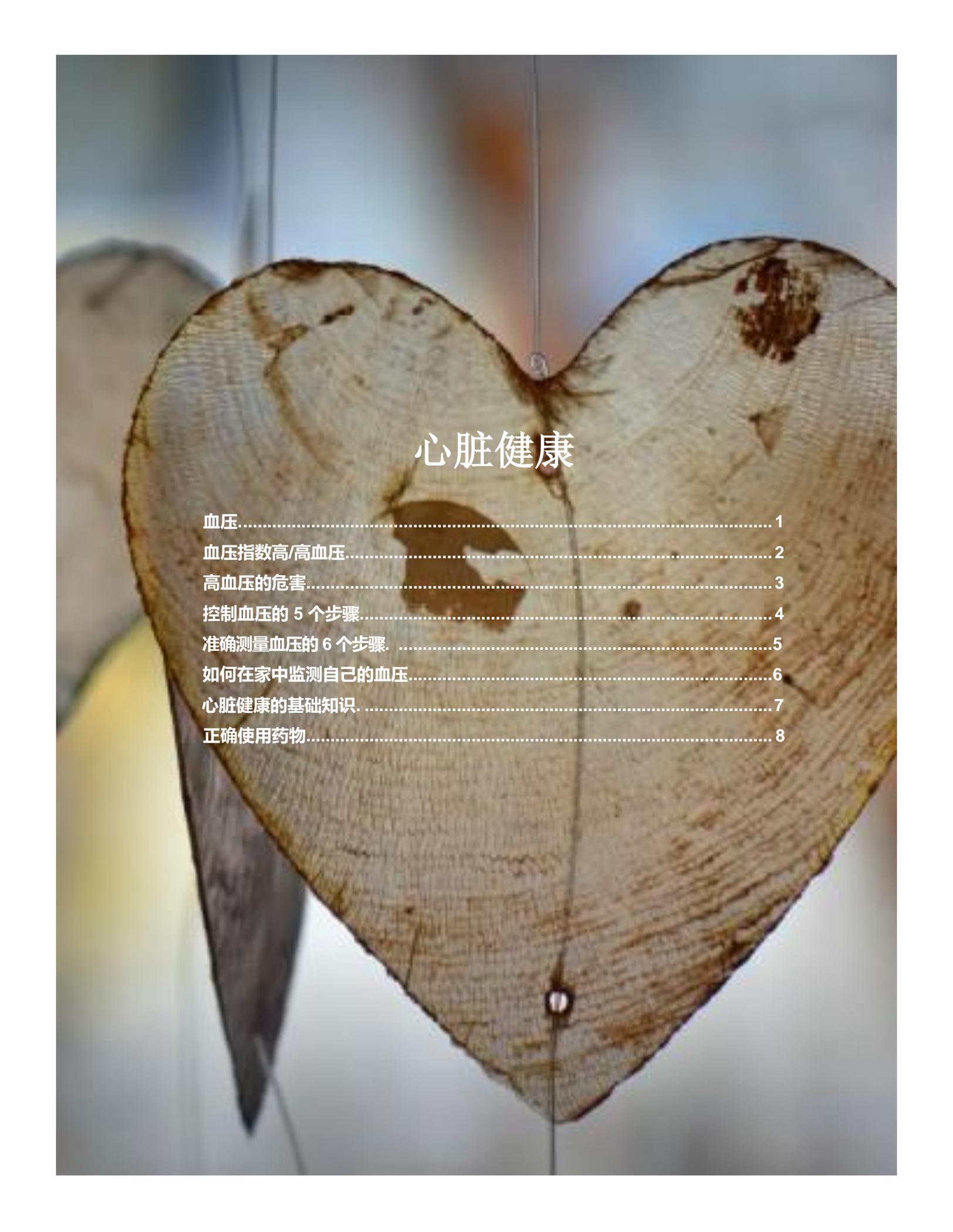
健康 生活 手册

Chinese

SL SALT LAKE
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

健康生活手册

心脏健康	1
血压.....	1
血压指数高/高血压.....	2
高血压的危害.....	3
控制血压的 5 个步骤.....	4
准确测量血压的 6 个步骤.....	5
如何在家中监测自己的血压.....	6
心脏健康的基础知识.....	7
正确使用药物.....	8
糖尿病前期以及糖尿病	9
糖尿病前期.....	9
血糖以及A1c值.....	10
妊娠糖尿病.....	11
您有前期糖尿病吗.....	12
糖尿病预防技巧.....	13
国家糖尿病预防计划.....	14
2型糖尿病.....	15
糖尿病如何影响您的健康.....	16
如何管理糖尿病.....	17
糖尿病及健康饮食.....	18
糖尿病患者怎样锻炼身体.....	19
健康生活	20
压力.....	20
健康的体重范围.....	21
BMI (身高体重比指数).....	22
体育锻炼.....	23
营养指南.....	24
健康膳食小贴士.....	25
用哪些健康食物取代.....	26
胆固醇.....	27
食物纤维.....	28
食用盐.....	29
饮用水及补水.....	30
阿片类药物安全.....	31



心脏健康

血压.....	1
血压指数高/高血压.....	2
高血压的危害.....	3
控制血压的 5 个步骤.....	4
准确测量血压的 6 个步骤.....	5
如何在家中监测自己的血压.....	6
心脏健康的基础知识.....	7
正确使用药物.....	8



❤️ 血压

血压是指血液推挤血管壁的力。

什么是血压？

血压是指血液推挤血管壁的力。血液将氧气从心脏输送到身体的每个部位。

血压如何影响到您？

了解心脏与动脉如何产生血压将帮助您了解到高血压对您的健康将产生哪些危害。如果您的血压持续过高，可能会损害您的血管。进而导致许多其他健康问题甚至死亡（参阅第 3 页）。

117

收缩压

测量心脏跳动时的动脉的压力（既心肌收缩时）。

76

舒张压

测量两次心跳之间的动脉压力（既相邻两次心跳间心肌重新充满血液时）。

为什么高血压被称为“沉默的杀手”？

大多数时候，血压高不会给您带来任何明显的症状，反倒是某些特定的身体特征或某种特定的生活方式会使您面临更大的风险（参阅第 3 页）。

怎样知道你的血压是多少？

唯一知道的方法是让您的医生定期测量您的血压或在家测量您的血压（参阅第 11 页）。



血压指数高/高血压

当您的动脉压力高于应有的压力时。

什么是高血压？

- 当血液流经血管的力量持续过高时。
- 这会导致血管内部受损，并可能导致严重的健康问题。



患病风险

遗传原因及体质原因

1. **家族史**- 如果您的父母或其他近亲患有高血压。
2. **年龄**- 年龄越大，患高血压的可能性越大。
3. **性别**- 45 岁之前，男性比女性更容易患高血压。45-64 岁男性和女性的高血压发病率相似。65 岁及以上的女性更容易患高血压。
4. **种族**- 非裔美国人比任何其他种族背景的人更容易患高血压。



生活方式原因

1. **缺乏肢体运动**- 运动是生活方式的一部分，一定要保证自己得到足够的体育锻炼（参阅第 23 页）。
2. **饮食不健康**- 餐食当中盐、卡路里、饱和脂肪及糖分的摄入量过高（参阅第 24 页）。
3. **体重超重或肥胖症**- 身体被迫携带过多的重量会给您的心脏以及身体循环系统带来额外的压力。
4. **饮酒过量**- 经常大量饮酒会导致许多健康问题。



潜在风险

1. **吸烟以及使用烟草**- 使用此类物质时会导致血压忽然升高。
2. **压力**- 压力太大会导致血压升高（参阅第 20 页）。





高血压的危害

高血压使您的健康和生活方式处于危险之中。

中风

高血压会导致大脑中的血管更容易破裂或堵塞。

视力下降

高血压会拉伤或损害眼睛的血管。

心脏衰竭

高血压导致的工作负荷增加会导致心脏扩大，无法向身体供血。

心脏病突发

高血压会损害可能已经被阻塞的动脉并阻止血液流向心肌组织。

性功能障碍

高血压会导致男性勃起功能障碍或女性性欲降低。

肾脏疾病

/肾脏衰竭

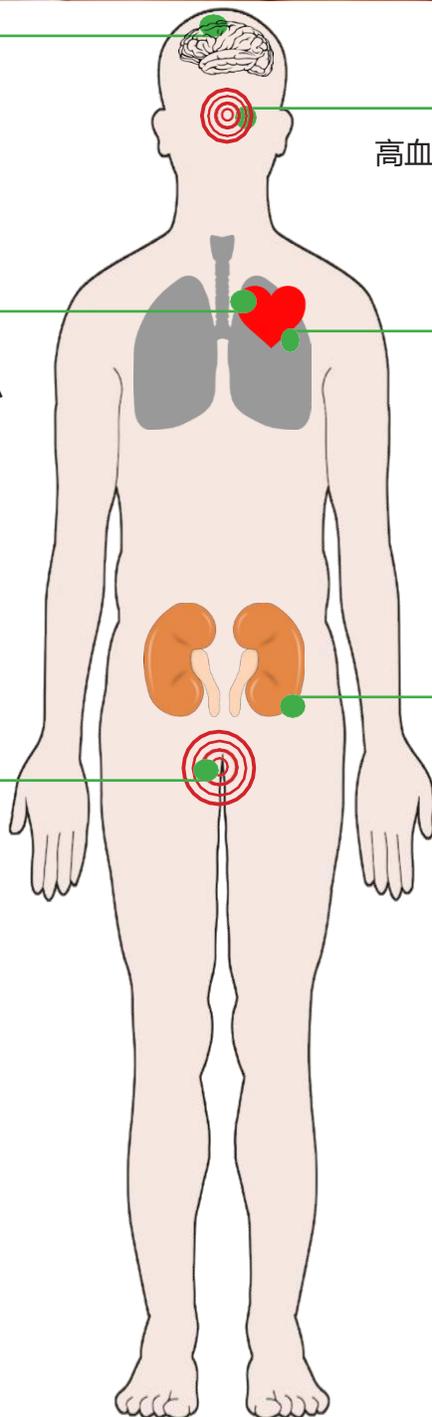
高血压会损害肾脏周围的动脉并干扰其有效过滤血液的能力。

心绞痛

随着时间的推移，高血压会导致心脏病或微血管疾病。心绞痛或胸痛是一种常见的症状。

外周动脉疾病 (PAD)

高血压会导致腿部、手臂、胃部和头部的动脉硬化或变窄，从而导致疼痛或疲劳。





控制血压的5个步骤

您可以通过对生活方式做出一些改变以控制您的血压。

1. 清楚您的血压值。必须通过对血压的测量，否则您将无法得知血压指数是否在正常的范围内。

血压类别	收缩压 mm Hg (高压#)		舒张压 mm Hg (低压#)
正常情况	小于 120	以及	小于 80
血压升高	120至129	以及	小于 80
血压指数高 (高血压) 第一阶段	130至139	或者	80至89
血压指数高 (高血压) 第二阶段	140 或更高	或者	90或更高
高血压生存危机 (立即就医)	高于180	以及或	高于120

2. 与医生一起制定为帮助您降低血压的计划。
3. 改变一些生活方式
 - 保持健康的体重 (参阅第 21 页)
 - 吃较健康的食物 (参阅第 25 页)
 - 减少盐及钠的摄入 (参阅第 25 页)
 - 多活动 (参阅第 23 页)
 - 限制饮酒量- 女性每天不超过 1 杯, 男性不超过2 杯。
4. 在家测量您的血压 (参阅第 6 页)
5. 完全遵照医生要求的方式服药 (参阅第 8 页)。

准确测量血压的 4 个步骤

正确测量血压对保障诊断是否准确起至关重要的作用。



量血压 之前 30分钟:

避免

- 饮用咖啡因或酒精
- 使用烟草制品
- 锻炼
- 产生焦虑感

1



- 确保排光膀胱
- 坐下来保持平静放松五分钟
- 不要看电视或看书
- 不与测量血压的工作人员交谈

2



坐下后上身挺直:

- 腿与脚踝不交叉
- 双脚平放在地板上
- 靠椅子靠背坐着

3



- 选择袖口尺寸适当的着装
- 紧贴在裸露的手臂上，在自然折痕上方一英寸处
- 保持袖口与心脏持平
- 肘部微微弯曲
- 手掌向上，手臂支撑在平面上

4



如何在家测量血压

现在就开始行动起来。

为什么要在家测量血压？

通过对血压的跟踪测量会使您更好的掌控治疗的进展情况。

为什么要记下每次量血压的数据？

每次量血压得到的数值只是反应在测量当时的一组即时数据。将每次测量之后得到的数据排比起来可以更好的显示您的血压数究竟是多少，从而能够更好地帮助您与保健人员一同控制您的血压。

怎样给自己测量血压：

量血压之前：

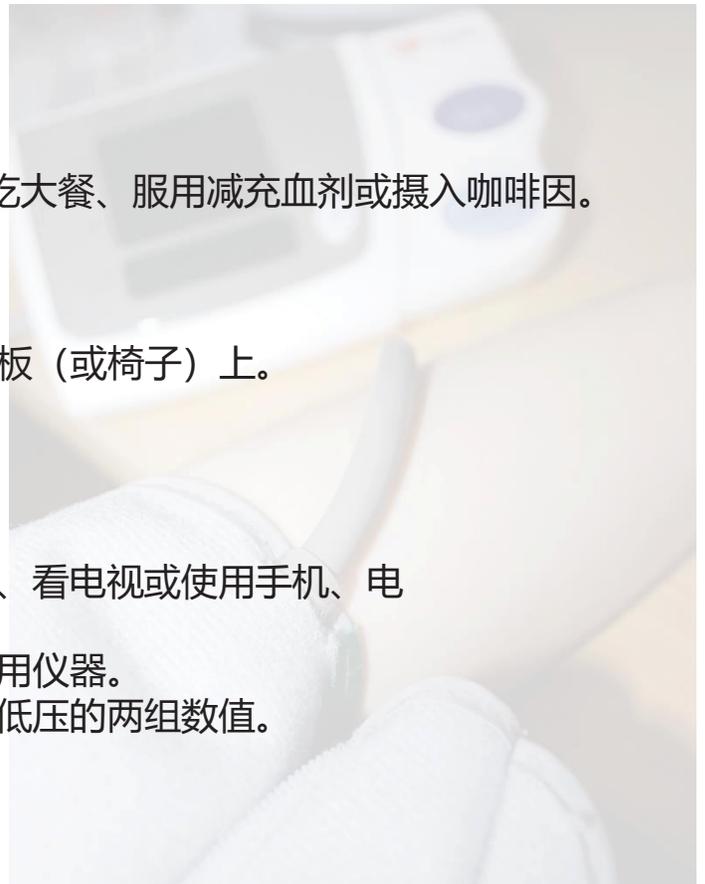
1. 测量前休息5分钟。
2. 使用经过认证的自动化设备。
3. 使用适合您手臂尺寸的袖带。
4. 测量前先上厕所。
5. 测量前 30 分钟内不要运动、吸烟、吃大餐、服用减充血剂或摄入咖啡因。

保持正确的坐姿：

1. 坐下后，背部靠椅子靠背。
2. 坐下后，双腿不交叉，双脚平放在地板（或椅子）上。
3. 将手臂放在靠近心脏水平的桌子上。
4. 将袖带缠在肘部上方裸露的皮肤上。

进行血压测量时：

1. 测量血压时不要说话、发短信、阅读、看电视或使用手机、电脑或平板电脑。
2. 打开机器电源并按照制造商的说明使用仪器。
3. 在本子上记录好测量得到的高压以及低压的两组数值。
4. 等一分钟，然后再重复测量。





关于心脏健康要知道的ABCs

降低心脏病发作或中风的风险。

A是阿司匹林

- 按照您的医疗保健专业人员的指示服用阿司匹林。
- 询问阿司匹林是否可以降低心脏病发作或中风的风险。
- 如果您有心脏病或中风家族史，请告诉您的医疗保健专业人员。
- 告诉您的医疗保健专业人员您自己的病史。



A

B是控制血压

- 控制您的血压（参阅第 4 页）。
- 通过如下网址给您的血压指数做对比：
www.checkmypressure.org
- 如果血压指数高，请与您的医疗保健专业人员一起合作给自己降血压。



B

C是掌控胆固醇状态

- 管理好您的胆固醇指数（参阅第 27 页）。



C

S是戒烟

- 不要吸烟。
- 吸烟会使血压升高，从而增加心脏病发作和中风的风险。
- 如果您吸烟，请立即戒烟。
- 拨打免费热线 1-800-QUIT-NOW 寻求帮助。



S



正确使用药物

“药不吃就不治病”。

-MD 前美国外科医生C. Everett Koop, MD

按规定服用药物：

- 适量服用（使用正确剂量）。
- 适当的时间服用（尽量在每天的同一时间服用）。
- 正确的服药方法（例如：口服，每天两次，是否需要与食物一起食用）。
- 服药为期多长时间要适当（遵照医嘱建议）。

为什么正确使用药物如此重要？

- 有助减轻症状。
- 减少副作用。
- 减缓疾病。
- 有助防止出现后续问题。
- 不必住院。
- 降低医疗费用。

为什么多数人经常不正确使用药物？

- 药物费用方面。
- 治疗情况复杂。
- 缺少各方面支持。
- 长期患病。

有关正确使用药物的建议：

- 利用小药盒把需要服用的药分装准确。
- 建议医生为您开“一日一次”的药。
- 告诉家人或朋友，要他们一起帮助并提醒你。
- 了解医生开给您的处方药的重要性有哪些。
- 请您的药剂师帮助您“同步”或合并您取药的时间。
- 将服药时间与做其他日常活动（如刷牙、洗澡）安排在一起。
- 记录您服用过的药物以及服药后的感受。
- 与药物提供方或药剂师一起制定您的服药计划。
- 如您已停药，请告知您的药物提供方或药剂师。



50% 的人一般做不到正确地服用他们的药物！

A woman with long dark hair, wearing a black and white patterned sleeveless top, is walking away from the camera on a wooden suspension bridge. The bridge has wooden railings and is surrounded by dense green foliage. The scene is captured in a soft, natural light, possibly during the golden hour.

糖尿病前期以及糖尿病

糖尿病前期.....	9
血糖以及A1c值.....	10
妊娠糖尿病.....	11
您有前期糖尿病吗.....	12
糖尿病预防技巧.....	13
国家糖尿病预防计划.....	14
2型糖尿病.....	15
糖尿病如何影响您的健康.....	16
如何管理糖尿病.....	17
糖尿病及健康饮食.....	18
糖尿病患者怎样锻炼身体.....	19



糖尿病前期

糖尿病前期是一个警钟，表示您正走向糖尿病，但现在扭转局面还为时不晚。

什么是糖尿病前期？

它是一种表示您体内的血糖指数高于正常水平的一种身体状态，但还不足以被视为 2 型糖尿病。

哪种人正在面临此类危险？

此类人包括：

- 45岁及以上的
- 体重超重的（参阅第22页）
- 每周锻炼次数少于 3 次的
- 非裔美国人、西班牙以及拉丁美洲裔美国人、美洲印第安人/阿拉斯加原住民、太平洋岛民和一些亚裔美国人

有以下情况存在的：

- 高血压
- 高胆固醇
- 高葡萄糖
- 2型糖尿病家族史

有以下病史的：

- 妊娠糖尿病（参阅第11页）
- 多囊卵巢综合征
- 心血管疾病

如上述几项中属于您的情况，请让您的医生对您进行血糖测试以及进行糖尿病前期风险测试（参阅第 12 页）。

美国有三分之一的成年人患有糖尿病

十人当中有九人不知道他们有糖尿病，因为大多数人没有发病迹象或糖尿病症状



血糖以及A1C

血糖也称为葡萄糖。

血糖/葡萄糖

血糖是什么？

- 它是您血液中的主要糖分。
- 这种糖来自您所吃食物中的碳水化合物，是身体所需的主要能量来源。

为什么要测量血糖？

- 测血糖既为测量您血液中的葡萄糖含量。
- 测量之后，把您的血糖指数给医生看。

正常	—▶	小于 100 毫克/分升
前期糖尿病	—▶	100-125 毫克/分升
糖尿病	—▶	126 毫克/分升或更高

A1C

A1C是什么？

- 对您过去 2-3 个月的平均血糖水平的一项血液检验。
- 可用于帮助诊断前期糖尿病以及 2 型糖尿病的其中一种测试。

为什么要进行前期糖尿病检测？

- 检测在患病早期十分重要，况且前期糖尿病没有症状。
前期糖尿病检测可以帮助您的医生早发现并对其进行治疗，以防止病变成为 2 型糖尿病。
- 这些测试结果是了解您的血糖是否可随时间得到控制的最佳方式。

正常	—▶	小于 5.7%
前期糖尿病	—▶	5.7%-6.4%之间
糖尿病	—▶	6.5% 或更高



妊娠糖尿病

怀孕期间的高血糖及糖尿病。

什么是妊娠糖尿病？

- 妊娠糖尿病是指您在怀孕期间出现血糖偏高。
与其他类型的糖尿病一样，妊娠糖尿病会影响您的细胞使用糖分（葡萄糖）。
- 妊娠糖尿病会影响您的怀孕及宝宝的健康。

何时以及为什么要接受测试？

- 所有孕妇都应在怀孕 24-28 周之间进行检测。
- 诊断可为母亲及其婴儿制定治疗方案、做好教育计划以及减少健康问题的产生。

对母亲的健康可带来哪些风险：

- 母亲有50% 的几率在接下来的时间患上 2 型糖尿病。
- 生产时遇到问题。
- 引起肥胖（见第 22 页）。
- 先兆子痫 – 也会导致高血压。
- 患有高血压（见第 2 页）。

对宝宝的健康风险：

- 早产。
- 呼吸系统疾病导致呼吸困难。
- 血糖值低（低血糖病）。
- 加剧晚年患 2 型糖尿病的风险。
- 出生体重过重（由于婴儿太大而增加了分娩问题的风险）。

你有前期糖尿病吗

糖尿病前期风险测试

- ① 您的年龄是多少？
 小于40岁(0分)
 40-49岁(1分)
 50-59岁(2分)
 60岁及以上(3分)

将分数写在方格内



- ② 您是男性还是女性？
 男性(1分)
 女性(0分)

- ③ 如果您是女性，您是否曾经被诊断患有妊娠糖尿病？
 是(1分) 不是(0分)

- ④ 您的母亲、父亲、姐妹或兄弟是否患有糖尿病？
 是(1分) 不是(0分)

- ⑤ 你有没有被诊断出患有高血压？
 是(1分) 不是(0分)

- ⑥ 您经常锻炼吗？
 是(0分) 不是(1分)

- ⑦ 你的体重状况如何？
 (参阅右图)

把你的分数加起来



身高	体重(磅)		
4'10"	119-142	143-190	190+
4'11"	124-147	148-197	197+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	(1分)	(2分)	(3分)

如果您的体重小于左栏中的数量(则为0分)

如果您得分为5分或更高，意味着您可能有患有前期糖尿病并处于病变成为2型糖尿病的风险。看医生帮您降低血糖。(参阅第13页)



预防糖尿病的方法

前期糖尿病是一个警钟，提醒您正在迈向糖尿病，但现在扭转局面还为时不晚。

具体预防贴士如下：

前期糖尿病 • 2 型糖尿病 • 妊娠糖尿病



- 保持健康的体重或现在开始控制体重（参阅第 21 页）。
- 如果您体重超重，需要减掉您体重的 5-7%。



- 与您的医生讨论如何在怀孕前减掉多余的体重（参阅第 22 页）。
- 食用各种高纤维、低饱和脂肪和低添加糖的健康食品（参阅第 22、28 页）。



- 经常锻炼。每天运动至少 30 分钟，每周运动 5 天（即使在怀孕期间）（参阅第 23 页）。

- 停止吸烟。



- 控制好您的血压（参阅第 4 页）。
- 控制好您的胆固醇（参阅第 27 页）。



- 对于患有妊娠糖尿病/高血糖的母亲，在宝宝出生后 6-12 周进行糖尿病检查，然后每 1-3 年进行一次。
- 定期跟进您的医疗保健提供者。

国家糖尿病预防计划

经验证的针对前期糖尿病人群的生活方式干预计划

什么是国家糖尿病预防计划（既NDPP是什么）？

- NDPP是一项为期 1 年的生活方式改变计划，目的为预防 2 型糖尿病 (T2D)。
- 该项计划由疾病控制和预防中心 (CDC) 创建，并已被证明有效。

资格标准

- 年满18岁**以及**
- 体重超重(既BMI ≥ 24 ; 如果是亚洲人 ≥ 22) **以及**
- 以前没有诊断出患有 1 型或 2 型糖尿病的 **以及**
- 过去一年内的血液检测结果处于糖尿病前期的（参阅第 10 页）。
- **或者** 先前被诊断患有妊娠糖尿病（参阅第 11 页）。

参与NDPP计划有什么好处？

- 参与者患有 T2D 的风险将会降低 58%（对 60 岁以上的人将降低 71%）。
- 帮助参与者即使做出小的改变也会促进体重减轻或帮助培养起其他健康的好习惯。
- 参与者通过以下方式可减掉其体重的5-7%：
 1. 增加锻炼强度(每周 150 分钟)
 2. 营养餐食
 3. 培养适应能力

课程特色

- 有教练以及同伴的支持。
- CDC 批准的课程。
- 由训练有素的教练在生活方式方面提供支持。

向您的医生咨询有关参与国家糖尿病
预防计划的相关事宜！

**改变
生活
你可以
做到!**



2 型糖尿病

以前称为成人发病型糖尿病

什么是2型糖尿病？

- 2型糖尿病是一种当您身体不能正确使用或分泌胰岛素时的一种健康状况。
- 您的身体需要胰岛素将糖分推入到您身体的细胞中。如糖分未能进入细胞，过多的剩余的糖会存留在你的血液中，因此会给健康带来问题。

如何知道你是否患有糖尿病？

诊断糖尿病有三种方法：

1. A1c 测试 (非空腹测试): 显示大约过去 3 个月的平均血糖水平。A1c 大于 6.5% 就意味着您患有糖尿病。
2. 空腹血糖: 患者至少 8 小时不吃不喝任何东西 (水除外)。空腹血糖为 126 mg/dL 意味着您患有糖尿病。
3. 葡萄糖耐量试验: 饮用为测试特制的甜饮料，如患有糖尿病，你的血糖在2小时内的数值等于或高于200 mg/dL的。

患病风险

满足以下条件的：

- 45岁及以上的
- 体重超重的 (参阅第22页)
- 每周锻炼次数少于 3 次的
- 非裔美国人、西班牙/拉丁美洲裔美国人、美洲印第安人/阿拉斯加原住民、太平洋岛民和一些亚裔美国人

出现以下情况的：

- 高血压
- 高胆固醇
- 高葡萄糖
- 2型糖尿病家族史

拥有以下病史的：

- 妊娠糖尿病 (参阅第11页)
- 多囊卵巢综合征
- 心血管疾病



糖尿病如何影响您的健康？

超过 3000 万美国人患有糖尿病

症状

很多患有 2 型糖尿病患者由于症状非常轻微，通常他们并不会注意到任何症状

- 经常小便
- 有极度口渴的感觉
- 感觉非常饿——即使是在吃东西时
- 极度疲劳
- 视力模糊
- 割伤/瘀伤伤口愈合缓慢
- 体重减轻——即使吃得比原来更多
- 手/脚刺痛、疼痛或麻木

糖尿病的并发症

糖尿病的长期并发症会逐渐发展。患糖尿病的时间越长，血糖控制得越差，出现并发症的风险就越高

- 心血管疾病
- 神经损伤（神经病）
- 肾脏损害（肾病）
- 眼睛损伤（视网膜病变）
- 足部损伤
- 皮肤状况，例如细菌和真菌感染
- 听力受损
- 阿尔茨海默氏病
- 抑郁



如何管理糖尿病

了解对您的诊断

正常的血糖水平是什么样的？

空腹血糖	
对于没有糖尿病的人来说正常的是	70-99 毫克/分升
ADA 对糖尿病患者的官方建议是	80-130 毫克/分升
饭后2小时	
对于没有糖尿病的人来说正常的是	小于 140 毫克/分升
ADA 对糖尿病患者的官方建议是	小于 180 毫克/分升
A1C	
对于没有糖尿病的人来说正常的是	低于 5.7%
ADA 对糖尿病患者的官方建议是	7.0% 或更少

关注美国糖尿病教育者协会做到七种自我控制血糖的方法

1. 健康饮食
2. 多活动
3. 监测血糖指数
4. 服用药物
5. 解决问题
6. 降低患病风险
7. 健康应对

如何在家里自己监测糖尿病病情

- 定期查血糖
- 按照医生的指示服用药物或胰岛素
- 正确储存胰岛素
- 有问题向您的医生报告
- 使用新药要谨





糖尿病及健康饮食

首先，没有所谓的“糖尿病餐食”，健康饮食就是遵循基本的餐食常识。

- **糖尿病餐食营养目标**-不但要做到，更重要的是保持：
 - 保持血糖正常或接近正常水平
 - 保持正常的胆固醇水平，降低患血管疾病的风险(参阅第 27 页)
 - 保持正常的血压
 - 保持体重

碳水化合物是什么，为什么它们对我们非常重要？

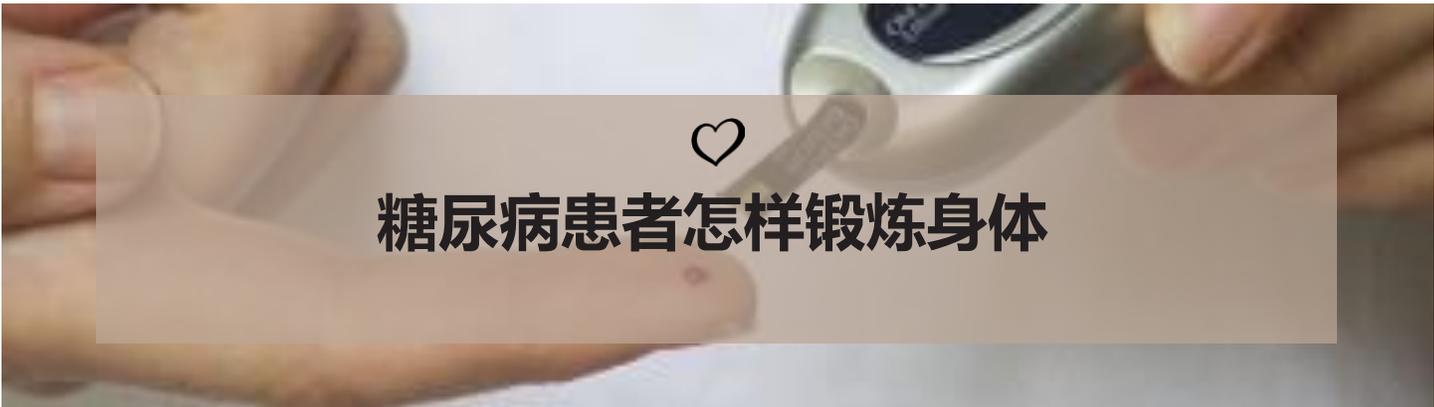
- 碳水化合物存在于各种食物中，例如面包、意大利面、水果、酸奶和含糖类食物。
- 碳水化合物转化为葡萄糖（或糖分），之后进入细胞内为身体供应能量。
- 碳水化合物可以帮助您保持血糖水平接近正常。

计算碳水化合物及其食用的份量

- 计算碳水化合物可以为您在膳食计划中提供更多选择性和灵活性。
- 计算涉及到算出一餐中碳水化合物的克数，并将其与您的胰岛素剂量相匹配。
- 与此同时结合适当运动再加上胰岛素的使用，计算好碳水化合物的食用量可以帮助您控制血糖。

碳水化合物食用份量

- 咨询您的医疗保健团队以确定适合您食用的碳水化合物的量。
- 一份碳水化合物 = 15 克
- 碳水化合物健康的食用量范围参考示例
 - 1小块新鲜水果，1/2量杯罐装或冷冻水果
 - 1 片面包或 1 个玉米饼
 - 1/2 量杯燕麦片
 - 1/3 量杯意大利面或米饭
 - 4 - 6 块饼干
 - 1量杯汤



糖尿病患者怎样锻炼身体

体育锻炼是任何一种糖尿病治疗计划中的重要组成部分。为避免引发潜在问题，请在运动前、运动中以及运动后分别检查血糖。

- **运动之前**
 - 先得到医生的同意，尤其是不经常锻炼的。
 - 如果您正使用胰岛素或其他可能导致低血糖的药物，请在运动前 15 至 30 分钟测试您的血糖。

体育锻炼中的一般血糖水平指南	
低于 100 毫克/分升	可能太低而无法安全运动
100 至 250 毫克/分升	运动安全
250 毫克/分升或更高	处于警告状态或血糖太高不适宜运动

运动期间

- **如出现以下状况，停止运动：**
 - 血糖为 70 毫克/分升或更低
 - 感觉颤抖、虚弱或糊涂
- 吃或喝一些东西来提高您的血糖，并在 15 分钟后重新检查血糖。如果血糖恢复到安全范围（高于 70 毫克/分升），方可继续锻炼)

运动之后

- 运动之后的几个小时内，反复多次检查血糖。
- 如出现运动后低血糖，可适当食用少量的含碳水化合物的零食。



健康生活

压力.....	20
健康的体重范围.....	21
BMI (身高体重比指数).....	22
体育锻炼.....	23
营养指南.....	24
健康膳食小贴士.....	25
用哪些健康食物取代.....	26
胆固醇.....	27
食物纤维.....	28
食用盐.....	29
饮用水及补水.....	30
阿片类药物安全.....	31

压力

压力是一种精神或情绪紧张的状态。

管理压力的关键



- 瑜伽
- 按摩
- 静坐
- 憧憬静坐
- 呼吸静坐
- 渐进式松弛



- 步行
- 锻炼
- 睡眠充足
- 做事定时
- 摄食健康



- 绘画
- 读书
- 听音乐
- 多到户外活动



- 记笔记
- 应对变化
- 合理管理时间
- 了解触发压力的起因



- 唱歌
- 多笑
- 常微笑
- 经常与朋友或小动物互动
- 想法积极

压力对身体的影响

对全身

- 肌肉疼痛
- 胃部不适
- 消化问题
- 免疫力功能降低

对体重

- 体重增重或减轻
- 对含糖及高脂肪食物的渴望

对大脑

- 产生抑郁
- 头痛
- 易怒
- 透支
- 惊恐
- 无法集中注

对心脏

- 中风
- 烧心
- 高血压
- 心脏病

影响睡眠

- 极度疲劳
- 失眠
- 睡眠过度

健康的体重

保持健康的体重是需要长期持久的，是生活方式是否健康的体现，包括健康的饮食、体育锻炼以及压力管理。

保持健康的体重的益处：

- 减少关节和肌肉疼痛
- 精力充沛
- 稳定的血压
- 更好的睡眠模式
- 降低甘油三酯和血糖（参阅第 22 页）
- 降低患 2 型糖尿病的风险
- 降低患心脏病和某些癌症的风险

要与医生共同讨论您的减肥计划该如何实施

怎样可以减肥？

- 做跟踪
 - 把吃下的食物以记日记的方式记下来。
 - 运动之后把运动的时间以记日记的方式记下来，从而了解自己的运动量。
- 管理自己的压力（参阅第 20 页）
- 了解您的 BMI（身高体重比指数）（参阅第 22 页）
 - 计算你的 BMI 帮助确认您需要减掉的体重有多少，进而帮助您减少患心脏病（参阅第 7 页）、中风、2 型糖尿病等病症的风险。
- 成功减重应做到的有
 - 进食份量应适当。
 - 选择自己感兴趣的运动多锻炼（参阅第 23 页）。
 - 学习健康的烹饪方法（参阅第 25 页）。

BMI 是什么？

- 是身高体重比指数的缩写。
- BMI 中可参考到体重表了解目前您的体重是否在健康范围内。
- BMI 提供一个健康的体重范围，如根据您的身高，健康的体重指数应该是什么。
- 计算您的 BMI 指数，请参阅第 22 页。

BMI

(身高体重比指数的缩写)

根据下表对照查找出您的身高及体重，对比后了解您的体重是否是健康的。

		偏瘦		健康		超重		肥胖		极度肥胖												
		体重 (磅)																				
		90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
56	身高 (英寸)	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65
57		19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63
58		19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61
59		18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59
60		18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57
61		17	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55
62		16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53
63		16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51
64		15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50
65		15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48
66		15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47
67		14	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45
68		14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44
69		13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43
70		13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42
71		13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40
72		12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39
73		12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38
74		12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
75		11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36
76		11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35
77		11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34
78		10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34
79		10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33
80		10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32
81		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31
82		9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	30
83		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30



在开始一轮新的健身计划之前，**请先咨询您的医疗保健提供者。**



要循序渐进，一点一点增大强度。
重点是要定期、持之以恒，逐渐将其培养成日常生活中的一部分。



设定合理的目标。
即使中途要有间歇，不要气馁，尽快恢复到原来的计划中。



不要选择**饭后**、天气炎热或身体不适时过度剧烈运动。



与人同行

与家人、朋友一同。
充分利用身边可用资源（如健身中心、老年中心、健康教练等）帮助您取得成功。



使计划变得有趣！

选择对你来说愉快的活动，而不是让你筋疲力尽的运动。
充分发挥想象力，给自己安排各种各样的活动，而不是总在重复同一件事。



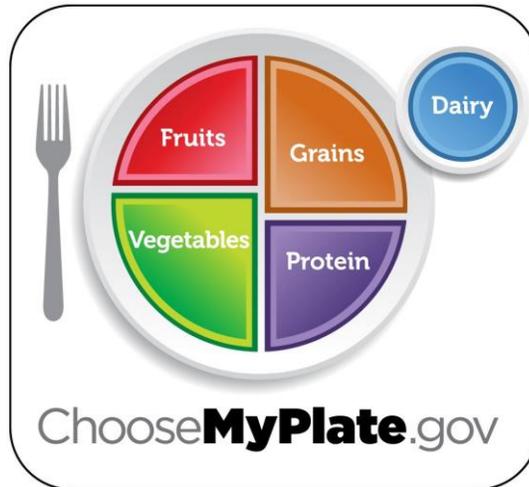
经常奖励自己！

每当取得较大的成绩时，利用非食品类的其余种类物品奖励自己。要自己有成就感，也使自己更有动力。



营养指南

多注重食品品种、数量及营养。



日均饮食量 建议

参考例子

水果	2 量杯	1 个小苹果, 1 根大香蕉, 1量杯西瓜, 1/2量杯干果
蔬菜	2-3量杯	1 量杯西兰花, 1 量杯胡萝卜, 1 量杯黄瓜, 1 量杯洋葱
谷物类	6-8 盎司	1 小块饼干, 1/2 块蛋糕, 1 片面包, 5块全麦饼干
蛋白质	5-6.5盎司	1盎司煮熟的瘦牛肉, 1盎司煮熟的鱼肉 , 1/4量杯煮熟的豆子, 2汤匙鹰嘴豆豆泥
奶制品	3量杯	1 量杯牛奶, 2 量杯白奶酪, 1 量杯加钙豆浆, 1 量杯冰冻酸奶



健康膳食小贴士

就从现在开始。

从小的改变开始

- 考虑能更符合自己个人喜好、文化及传统背景的事情去做改变。
- 在积极的习惯养成之后，将每一次的改变视为自己的一次“胜利”。

每一顿饭的一半用水果和蔬菜填充

- 可以是新鲜的、冷冻的、罐装或干燥的蔬果。
- 最好为完整的水果，而不是去饮用 100% 的果汁。
- 以水果和蔬菜作为零食，而不是饼干或巧克力蛋糕。
- 蔬菜选择要丰富，绿色、红色和橙色都要有。
- 烹饪蔬菜时，尽量不要使用含有钠、饱和脂肪以及加糖酱汁、肉汁或釉料。

选择谷物的话，至少一半选择全麦谷物

- 经常选择全麦谷物，而不是精制谷物。
- 仔细阅读食品营养成分标签或和营养成分表，选择富含高纤维、全谷物的食品。
- 请参阅食品纤维情况说明书（参阅第 28 页）。

选择低脂或无脂乳制品

- 选择低脂或脱脂牛奶或酸奶。
- 购买奶酪时，经常购买低脂或者脱脂的奶酪。
- 全职的奶油芝士、黄油、奶油含有较少的甚至不含任何钙质，而且饱和脂肪含量高。

从多种食物中摄入蛋白质

- 从多种食物中摄入蛋白质，包括海鲜、豆类、坚果、种子、大豆、鸡蛋、瘦肉和家禽。
- 每周吃两次海鲜。
- 在主菜和零食中添加豆类或豌豆、无盐坚果和种子以及大豆类食物。

比较食物和饮料中的饱和脂肪、钠和糖的使用量

- 阅读营养成分标签，选择饱和脂肪、钠和糖含量较低的产品。



用哪些健康食物取代

怎样做到享受食物的美味的同时又能避免使用过多的糖分或热量。

取而代之

食用油、黄油、猪油或油脂



橄榄油、鳄梨油或水

糖



不加糖的苹果酱

商店购买的沙拉酱、番茄酱、
烧烤酱、蛋黄酱



自制调料（控制糖量）

加糖的苏打水、糖浆或者调和
剂



苏打水、调味水（浆果水、薄荷水
等）

蛋糕、饼干、糕点和糖
果棒



新鲜/冷冻/罐装水果，什锦干果

商店购买的格兰诺拉麦
片、贝果饼、蛋糕糕点



自制格兰诺拉麦片（散装坚
果、种子、干果和燕麦片）

含糖早餐麦片



全麦、高纤维谷物

鲜奶油、人造奶精



蜂蜜、龙舌兰花蜜、肉桂或
香草精



胆固醇

定期检查 适当改变 做好把控

胆固醇是什么？

- 胆固醇是一种在肝脏中产生的蜡状脂肪状物质。
- 您的身体用它来制造有助于消化的维生素 D 和激素。
- 胆固醇使您的身体正常运作。
- 体内所需的大部分胆固醇来自您的身体自己，同时还有一小部分从您进食的食物中获取。过多的胆固醇会给您带来健康问题。

胆固醇与健康息息相关：

- 胆固醇在血液中循环。随着血液中胆固醇水平的升高，您的健康风险也随之增加。
- 胆固醇高会诱发冠状动脉疾病、心脏病、中风和阿尔茨海默病

胆固醇总量 数据
240 毫克/分升及以上 高
200-239 毫克/分升 临界高
小于 200 毫克/分 理想的

胆固醇的种类

- **LDL (既低密度脂蛋白) – 所谓的坏胆固醇。** 低密度脂蛋白将胆固醇从肝脏运送到身体的其他部位。过多的话，它会开始在你为心脏和大脑提供营养的动脉内壁积聚。(其数据应小于 100)
- **HDL (既高密度脂蛋白) - 所谓的好的胆固醇。** HDL有助于清除体内的坏胆固醇 (其数据应为 60 或更高)
- **甘油三酯** - 体内最常见的脂肪类型。也是你吃的食物中的热量，如你的身体未能立即使用该些热量，它们就会转化为甘油三酯并储存为脂肪细胞 (其数据应小于 150)

患病风险

- 年龄
- 吸烟
- 体重超重或肥胖
- 高胆固醇家族史
- 经常进食富含饱和脂肪和胆固醇的食物

控制胆固醇的技巧

- 戒烟
- 限制饮酒量
- 饮食健康
- 经常锻炼
- 保持体重
- 按要求服用药物

食物纤维

纤维是水果、蔬菜和谷物中不能被消化的部分。

建议每天摄入 25-35 克食物纤维，或每 1,000 卡路里摄入 14 克

*可有助消化 *降低胆固醇 *防止便秘 *预防疾病

有关食品纤维的一些常识：

1. 烹煮或者干燥蔬果并不会！破坏其蔬果内的食物纤维。
2. 果汁或蔬菜汁内的纤维含量要小于整个水果或完整蔬菜的纤维。
3. 许多标注富含纤维的食品都为添加（插入）纤维食品，天然来源的纤维食品才是最佳选择。

在餐食中添加纤维的简单方法：

1. 每餐添加新鲜水果。
2. 选择全谷物而不是精制碳水化合物。
3. 不能心急-逐渐改善您的餐食才是最佳方案。
4. 了解异国料理- 典型的美式料理中食品纤维通常低于其他民族的。
5. 选择富含纤维的零食，例如全麦饼干、爆米花或自制的什锦干果。

高纤维超级食品



1 量杯
草莓
=4 克



1 个梨
=4 克



3/4 量杯扁
豆汤
=14 克



3/4 量
杯纯爆米花
=4 克



1/2 cup 富
含纤维的谷
物 = 13 克



3/4量杯
麦片
=3 克



食用盐

盐部分由钠组成，因此减少盐的摄入量就是减少钠的摄入量。

控制每日钠的摄入量要紧吗？

- 当然！过多的钠不但会使血压升高还会阻止身体排除液体。
- 限制钠摄入量很重要，不但可避免患有高血压，从而防止体内存留过的无用的液体。

每日钠的摄入量：

- 1,000 毫克是每日推荐的钠摄入量。
- 3,400 毫克是目前美国人平均每天的摄入量。

隐藏盐分的六大常见食品

- 土司或面包
- 披萨
- 香肠火腿合成肉肠
- 油炸或其余加工类鸡肉
- 汉堡或三明治
- 罐装方面汤

减少钠摄入量的方法：

- 在食品包装标签上寻找“低钠”或“减钠”字样。
- 冲洗罐装的蔬菜和豆类。
- 在外包装标签上寻找“新鲜冷冻”字样并仔细阅读此类冷冻盒饭标签上的标签的内容。
- 烹饪餐食应选择烤、烘培或者炒菜等烹饪方法。
- 选择低盐的火腿或三明治肉片。
- 给汉堡食用量减半，用沙拉取代。
- 永远选择少吃肉多吃菜。





饮用水及补水

保持体内水分充足有助于改善您的整体健康状况。

为什么要多喝水?

- 水是生命的源泉!
- 排毒
- 消除疲劳
- 充沛体力
- 有助减肥
- 改善肤色
- 减轻头痛
- 增强免疫系统
- 维持消化规律

脱水症状



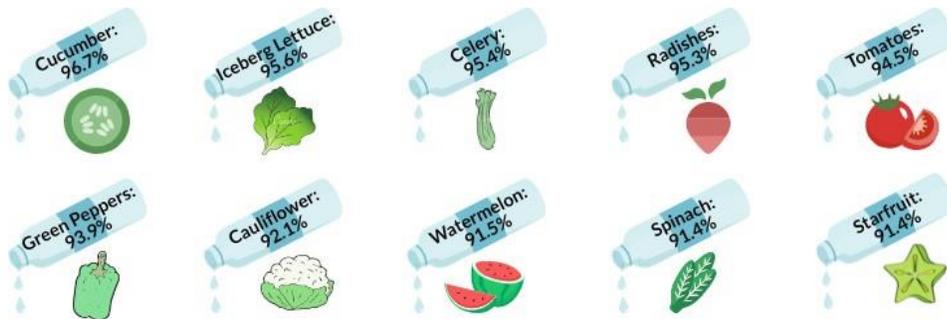
- 口渴感增强
- 口干
- 疲惫
- 头晕头痛
- 便秘
- 尿液深黄或者排尿次数消减
- 易怒
- 心跳加快



下列情况发生时 请多喝水:

- 气候炎热
- 体育锻炼增加
- 发烧
- 拉肚子
- 呕吐
- 怀孕或者母乳

富含大量水分的10种食物



不缺水的小技巧:

- 加冰块
- 稀释果汁
- 吃富含水分的食物
- 记录饮水量
- 喝有味道的水
- 进餐或零食之前喝水
- 设闹钟提醒自己饮水
- 自带水瓶
- 加一份水果或者黄瓜



阿片类药物安全

主动提问

在您服用阿片类药物之前，别嫌麻烦，询问您的医生或牙医以下五个问题：

1. 有成瘾的风险吗？
2. 针对我的疼痛有其他治疗方法吗？
3. 需要服用多长时间？
4. 剂量是否被安排为最低量？
5. 有没有逐渐减少剂量的计划？

大声说不

控制疼痛，请选择非阿片类药物。以下治疗方案可能效果更好，风险和副作用更少。

1. 乙酰氨基酚（Tylenol止痛片）和 布洛芬（Advil止痛片）配合使用
2. 萘普生（Aleve）
3. 物理治疗
4. 锻炼
5. 某些用于治疗抑郁症或癫痫发作的药物
6. 介入疗法（注射）
7. 认知行为疗法

扔出去

清理存放药物的柜子，将未使用的药物带到各地设置的药物回收箱。正确处置阿片类药物可以：

1. 防止药物被不慎误食，尤其是儿童。
2. 减少他人对此类药物成瘾的机会。
3. 减少对环境的影响。