

2023年

新年健康行动清单

送给自己一份健康新年礼吧!

□设计 张葵 本报记者 刘伟芳

□本报特邀 福建中医药大学附属第三人民医院
治未病科 陈淑娇 主任医师

回首这一年，
有着太多非凡的精彩
但也有不少烦恼
例如，失眠、脱发、肥胖、焦虑
……

这一年，
我们明白了生命无常，
更要善待自己，珍惜健康。
新年伊始，立个Flag
2023年，我们一起打败它们!

2023
健康愿望清单
WISH LIST

1. 早睡早起
2. 动起来
3. 多吃蔬果
4. 补充优质蛋白
5. 戒烟限酒
-

福建卫生报

01. 早睡早起

尽量保证在
22:30上床睡觉，
早晨7:00起床

正常的生物钟对人体的健康至关重要。

辛苦了一天，晚上要好好休息，让身体有个喘气的时间，才能在白天给你提供更多的能量。

02. 动起来

适度运动是保持
强健心脏和苗条身材
的不二法门。

走路可以增强心脏功能，放松大脑，促进肠道蠕动，强身健体。走路时脚步尽量快一些，加上每周两次有氧运动，能够有效延缓衰老。当然，运动要量力而行，特别是新冠感染后别剧烈运动，给身体一个修复的时间。

03. 多吃蔬果

适当补充蔬果，保证
每天摄入不少于300克
的新鲜蔬菜和200~350
克新鲜水果。

蔬果富含多种维生素和微量元素，可增强如滋养皮肤、防止便秘、加快新陈代谢、增加抗病能力。

但要注意，体质虚寒的人不宜过多食用寒凉的蔬果，因人而异。

04. 补充优质蛋白

推荐的优质蛋白质有：
水煮鸡蛋、清蒸鱼类、
豆腐、奶类、适量瘦肉。

优质蛋白质可促进大脑发育、增加抵抗力、防止贫血、助增肌肉、维护代谢更新等，还能预防心血管疾病，调节身体的慢性疾病。

05. 戒烟限酒

吸烟喝酒会对肺部、心脑
血管、骨骼、胃肠道、肝
功能、生育功能等
方面有损害。

吸烟会引起肺损伤、心跳加快、血氧降低、影响血液循环等情况。吸烟人群得肺癌的概率比不吸烟的人群高10倍以上。

长期喝酒会使血压升高，对心脏、中枢神经系统都会造成损伤。

06. 情绪管理

当你感觉自己长期处于
负面情绪当中时，一定要
学会转移注意力。

果断地停止头脑里的思考，借助深呼吸的过程，调整坏情绪。

多和信赖的、喜欢的人和事物在一起。学会人际关系的“断舍离”，远离那些让你感觉负能量的人或事。多去户外走动走动，饲养花草和小动物也会舒缓不良情绪。

07. 少吃寒凉的食物

寒凉的食物包括温度低
的食物和生性寒凉的食物，
容易引起胃
肠道不适。

特别是女性，过多的寒冷食物会影响生理周期。

寒凉的食物适用于体质偏热、阳亢，胃热炽盛，或者机体内存有暑、热、燥等外邪导致内火的人群，体质虚寒者建议少吃。

(下转11版)