



青田公益广告 QingTian Public service advertisement

# 斑马线旁礼让让人 文明新风拂青田



## 尊然万事礼 世界任我行

农业银行万事达尊然白金信用卡

境内境外一卡通用



### 9大高端权益 一卡尊享

- 开卡有礼：消费达标有机会享礼品四选一、消费享多倍积分
- 消费达标礼：消费达标有机会享以优惠价格订酒店
- 机场贵宾礼：全年境内机场贵宾厅
- 接送机：信用卡积分兑换接送机服务全年12次
- 健康管理：全年3次专家预约，全程陪诊，可赠亲友
- 道路救援：全年无限次24小时免费道路救援
- 里程兑换：信用卡积分特惠兑换航空里程
- 保险保障：96小时至高5万元盗抢险，至高1000万元公共交通意外险，航空延误险
- 贵宾权益：全国农行网点贵宾服务

以上产品权益、活动时间及细则，详见农行官网。 高端权益使用查看，请登录农行掌银-信用卡-高端专区。



人生可期 农情长伴



中国农业银行 AGRICULTURAL BANK OF CHINA

信用卡 Credit Card

广告

## 解锁健康生活方式 拥抱美好人生

在快节奏的现代生活中，人们的生活方式发生了巨大变化，熬夜加班、外卖度日、久坐不动成为常态。然而，这种生活方式正悄然侵蚀着我们的健康，高血压、糖尿病、肥胖等慢性疾病的发病率逐年攀升。

健康饮食是健康生活方式的基石。随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大变化，高热量、高糖、高脂肪的食物摄入过多，而蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维和维生素的食物摄入不足。这种不合理的饮食结构导致肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的发病率不断上升。为了保持健康，我们应遵循《中国居民膳食指南

(2022)》的建议，膳食以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配，做到不偏食、不挑食；每天摄入12种以上食物、每周25种以上；每天饮奶300克或相当量奶制品、摄入15—25克大豆或相当量豆制品；低身体活动水平成人每日饮水1500—1700毫升；避免暴饮暴食和过度节食。

除了合理饮食，适量运动也是保持健康的重要方式。生命在于运动，运动不仅能增强体质，还能提高免疫力，预防多种疾病。长期缺乏运动导致肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发病率不断上升。为了保持健康，我们应每周至少进行150—

300分钟中等强度或75—150分钟高强度有氧运动，如步行、游泳、骑自行车等；至少进行2—3次抗阻运动，如俯卧撑、平板支撑、哑铃交替弯举等。

睡眠是身体恢复和修复的重要时间，充足的睡眠对身体健康至关重要。为了保持健康，我们应建立规律的睡眠习惯，做到顺应四时、起居有常；成人每天睡眠时间需要7—8小时，高中生8小时、初中生9小时，小学生应达到10小时；建议每天23时前睡觉。

心理健康是健康生活方式的重要组成部分，保持良好的心态对身体健康至关重要。为了保持健康，我们应采取乐观、豁达

的态度，把目标定在力所能及的范围；积极参加社会活动，如志愿服务、兴趣小组等，与家人、朋友和同事保持良好关系；劳逸结合，合理安排工作与休息；学习并掌握应对压力的技巧，如冥想、瑜伽等；培养健康的兴趣爱好，如绘画、阅读、音乐等，有益身心健康；及时发现并处理负面情绪；遇到无法自行解决的问题时，积极寻求专业帮助。

吸烟和过量饮酒是危害健康的两大杀手，吸烟会导致多种癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等，过量饮酒会导致肝脏疾病、心血管疾病、神经系统疾病等。为了保持健康，我们不应吸烟(含电子烟)，避免长时

间暴露于二手烟环境；吸烟者积极戒烟，戒烟过程中如出现不适，可寻求专业戒烟服务；成人要限制饮酒量，不劝酒，不酗酒；儿童青少年、孕妇、乳母、慢性病患者及其他特殊人群均不应饮酒。

健康的生活方式是我们保持身体健康、预防疾病的关键。让我们从现在开始，从自身做起，养成健康的生活方式，合理饮食、适量运动、充足睡眠、保持良好的心态、戒烟限酒，做自己健康的第一责任人，拥抱美好人生。

青田县油竹街道社区卫生服务中心 徐旭媚

## 血透护士预警！尿毒症专挑这6类人“盯”，快自查！

### 一、尿毒症是怎么来的？

肾脏就像身体的“净水器”，每天过滤180升血液。如果长期虐待它，滤网(肾小球)就会堵塞、破裂，最后彻底报废——这就是尿毒症。我国每10个成年人就有1个慢性肾病，很多人直到肾衰竭才发现，尿毒症患者只能靠长期的血液透析或换肾才能活下去！

### 二、最伤肾的6大习惯

1. 把饮料当水喝  
危险行为：每天1瓶可乐/奶茶，年轻人

居多；  
肾在想：“糖分+磷酸让我累到吐血，还长结石！”

### 2. 重口味饮食

危险行为：喜欢吃腌菜、腊肉、外卖(高盐高油)；  
肾在想：“盐太多，我拼命加班排水，高血压来了！”

### 3. 乱吃药/保健品

危险行为：止痛药当糖吃，乱吃“补肾偏方”；

肾在想：“这些毒药直接毒死我的细胞！”

### 4. 长期熬夜+憋尿

危险行为：熬夜刷手机，憋尿到忍不住。  
肾在想：“我24小时值班，连厕所都不让上？”

### 5. 忽视高血压/糖尿病

危险行为：血压血糖高也不吃药。  
肾在想：“血管被糖和高压炸烂了，我也完了！”

### 6. 从不体检

危险行为：十年不查尿常规、肾功能；  
肾在想：“我默默坏了90%你才发现！”

### 三、护肾的3个黄金法则

1. 吃：记住“三减”  
减盐：每天≤5克盐，差不多一啤酒瓶盖；  
减糖：少喝饮料，水果代替甜品；  
减蛋白：大鱼大肉别过量，尤其是痛风人群。

2. 喝：白开水是最好的“洗肾液”，每天喝够1500—2000ml白水，不要等渴了再

喝！看排尿颜色：淡黄如柠檬水才健康。  
3. 查：每年必做2项检查，尿常规、肾功能。

### 四、血透护士的紧急提醒，以下这些症状可能是肾在求救

1. 泡沫尿：像啤酒沫，久久不散；  
2. 夜尿增多，起夜≥2次；  
3. 莫名乏力、眼皮/脚踝水肿。  
身在血透室的患者，很多人哭着说“早知道……”——请别让你的肾走到这一步！

青田县中医院血透室 柳永珍