武汉市第一医院
武汉市中西医结合医院

2025年3-4月 第二期

# 营养小目标

## ——少盐少油控糖限酒

《中国居民膳食指南（2022）》准则五：少盐少油，控糖限酒，并给出了核心推荐。

- 培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g，烹调油25-30g。
- 控制添加糖的摄入量，每天不超过50g，最好控制在25g以下。

- 反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用酒精量不超过15g。

# 戒　烟

戒烟人的寿命长于继续吸烟的人。一般说来，50岁以前就戒烟的人，在其以后15年内死亡的危险将比继续吸烟者降低50%。

（1）吸烟者患肺癌的相对危险度是不吸烟者的10—15倍。而一个吸烟者戒烟10年后，他患肺癌的危险性将比继续吸烟者降低30%至50%。

（2）戒烟还会降低吸烟者患喉癌、口腔癌、食道癌、胰腺癌、膀胱癌和其它多种癌症发病的危险度。

（3）吸烟者死于冠心病的危险度是从不吸烟者的2倍。而吸烟者戒烟后一年之内，这种危险就会降低50%。坚持戒烟15年之后，这种危险度就会接近于从不吸烟者的水平。

（4）与从不吸烟者相比，吸烟者在死于中风的相对危险度要高一倍。有些吸烟者在戒烟后5年内就可把这种危险性降低到从不吸烟者的水平，而有些人却需要坚持15年才能收到这个效果。

（5）吸烟是引起肺部疾病的主要原因。一个人戒烟后，可以降低患感冒、肺炎和支气管炎的危险性，并随着年龄增长而发生的肺功能下降的速度将接近于从不吸烟者的情况。

（6）孕妇吸烟使胎儿和婴儿死亡率比正常不吸烟者高25—50%，婴儿出生体重平均低于正常值200克。若在怀孕前4个月开始戒烟，这些不良影响通常都可以改变。

（7）戒烟后将更能集中精力学习和工作，使你面容显得滋润和富有光泽。使你的嗅觉、味觉更灵敏，吃东西将更有味道。

# 春以养“生”！让身体焕发生机

### 春季起居注意

春季的起居注意，概括起来就是上面提到的：“春三月，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生，此春气之应，养生之道也。”也就是说，在春季中，我们的作息安排最好是能适当地晚睡早起。

### 春季着装——“春捂”

中医讲春季五行属“木”，木性轻扬开泄、主升发，故春季多风邪，加之春季气候乍暖还寒，昼夜气温变化较大，此时人体如果穿衣不当，就很容易感受风寒之邪而发病。因此，虽然春季气候已经渐转温热，但也不宜过早去除棉衣，而应适当的晚脱衣，保持身体的温暖，也就是民间所称“春捂秋冻”中的“春捂”。

### 春季饮食原则

（一）辛甘之品助春阳

根据“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，春季饮食要顺应春升之气，可多食温升阳气的食物，如韭菜、葱、大蒜等。这些食物性偏温，有助于升发人体阳气，同时具有一定的杀菌作用，对预防春季流感有一定的作用。

（二）少酸增甘保脾胃

春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，饮食上应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物，因为春天肝脏容易克伐脾土可引起脾胃病。而酸味是肝之本味，故此时应减酸味，不能再助长肝气以免过旺，这样可以保护脾气不受克伐。甘是脾的本味，增加甘味可以有健脾作用，比如大枣和山药，还有五谷杂粮，大部分都属“甘”。性温味甘的食物首选谷类，如糯米、黑米、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆等，不要完全用口味来分，不要简单地将“甘”理解为多吃糖。

（三）黄绿蔬菜防春困

“春困”使人身体疲乏，精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力、消除春困很有好处。