



健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

全民健康文明生活方式宣传月

市疾控专家解读  
主动健康新理念

每年9月是全民健康文明生活方式宣传月,今年的主题是“主动健康 自我管理”。日常生活中,不少人把健康当回事,直到身体出现明显不舒服、体检指标亮起红灯才开始着急,却没意识到绝大多数慢性病,根源来自长年累月的不良生活习惯。市疾控中心非传染性疾病预防控制所主任郑文龙向市民解读了主动健康的新理念,建议市民掌握六大核心要素,让主动健康成为生活习惯。

**主动健康预防为先长期坚持**  
郑文龙解释说,《国民健康“十五五”规划》提出“推动人民群众更加注重主动健康”,标志着主动健康从理念倡导走向国家行动。主动健康就是不等身体报警、不依赖他人提醒,主动学习健康知识、掌握健康技能、坚持健康行为,把健康管理融入日常,远离“被动治病”,实现“主动防病”。强调预防为先,自我负责、长期坚持,覆盖从儿童到老人的全生命周期,融入家庭、社区、学校、工作单位、就餐、运动、就医等所有生活场景。主动健康不是一句口号,而是一种生活方式,是“要我健康”到“我要健康”的改变,是一个人对自我健康从外部督促变成内在自律,最终成为习惯。

**自我管理掌握六大核心要素**  
“主动健康的自我管理核心是做好并坚持日常生活六项内容。”郑文龙说。  
**合理膳食,吃对每一天。**饮食做到粗细搭配、荤素均衡,多吃蔬菜、水果、奶类、全谷物和大豆,适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉。坚持减盐、减油、减糖,规律三餐,不暴饮暴食,守护肠胃与血管健康。  
**科学运动,动出好状态。**每周坚持至少150分钟中等强度运动,每天尽量动起来。少久坐、多走路,工作学习每1小时起身活动,拉伸、散步、做操都有效。运动能增强体质、控制体重,改善情绪。  
**体重管理,保持吃动平衡。**定期监测体重、腰围,保持健康体重。超重肥胖会增加高血压、糖尿病、血脂异常等慢性病风险,管住嘴、迈开腿,就能有效预防。

**优质睡眠,睡好才健康。**每天保证7小时至8小时睡眠,规律作息,不熬夜。睡眠充足,免疫力更强、情绪更稳、代谢更好。  
**控烟限酒,守护身心平安。**不吸烟,拒绝二手烟,早戒烟早受益。少饮酒,不酗酒,减少对肝脏、心脏以及肠胃的伤害。

**心理平衡,保持阳光心态。**学会调节压力,及时疏导情绪,多与人沟通、培养兴趣。心态平和,睡眠更好、免疫力更强。

**全场景践行把健康融入生活**  
郑文龙说,主动健康不分地点、不分人群,在每个场景都能做到。家庭中,健康饮食、规律作息、全家一起运动、共同监测体重血压。社区里,主动参与科普活动、使用健身设施、邻里互助共促健康。学校或单位中,认真做操、坚持课间或工间活动、保持正确坐姿、减少久坐。就餐时,按需点餐、公筷分餐、清淡少盐、不浪费。运动可以就近锻炼、量力而行、长期坚持。就医场景中需要主动监测血压、血糖,做好记录,遵医嘱治疗,不擅自停药改量。



季节提醒

海鲜盛宴小心  
副溶血性弧菌“偷袭”  
新鲜合理储存彻底煮熟能预防

9月开海季,人们在享受海鲜盛宴的同时,也要警惕副溶血性弧菌。市疾控中心微生物检验检测所专家表示,副溶血性弧菌广泛存在于海水和海产品中,是引起食物中毒的主要病原菌之一。专家建议市民选择新鲜可靠的海鲜、彻底煮熟并合理储存,可以有效预防副溶血性弧菌的污染。

据介绍,副溶血性弧菌是一种嗜盐性细菌,它天然存在于海水、沿海环境、海底沉淀物和鱼类等海产品中,并且生命力十分强大,在抹布和砧板上能生存1个月以上。它主要污染的食品是海产品,包括多种海洋鱼类、虾、蟹、贝类等。当人们食用了被副溶血性弧菌污染的海鲜或其他食品,如咸菜、熟肉类、禽肉、禽蛋类等后,可能会引发食物中毒。中毒者通常会出现胃肠道道反应,如腹痛、腹泻、恶心、呕吐等急性肠胃炎症状。严重时,患者还可能出现全身发热、寒战、脱水、血压下降,甚至休克。此外,由副溶血性弧菌引起的食物中毒还有一个特征,即中毒者的粪便多呈水样且常混有黏液或脓血。

如何预防副溶血性弧菌感染呢?第一,要购买新鲜,可靠来源的海产品。在购买时,可以观察海鲜的外观、气味和质地,确保没有异味、变色或变质的迹象。同时,尽量选择活海鲜或者经过冷冻处理的海鲜,以降低细菌污染的风险。第二,在处理海鲜时,生熟食品容器、加工用砧板和刀具应分开,避免交叉污染。这有助于防止生鲜海产品及其盛放、处理的器具污染其他食品。第三,保持厨房用具清洁,处理海产品前后应洗手,并在清洗过程中防止飞溅。这样可以减少细菌的传播和污染。第四,加工的海产品必须彻底煮熟,尽量不吃生的或半生的海产品。副溶血性弧菌在56℃加热5分钟以上或80℃加热1分钟以上可以被消灭。因此,确保食物煮熟煮透是预防副溶血性弧菌感染的关键。

此外,所有生鲜海产品应洗净后冷藏存放(5℃以下)。在室温下,从海鲜煮熟到食用的储存时间不得超过两小时。如果有剩菜,应尽快放入冰箱,再次食用前充分加热,有助于防止细菌繁殖。 通讯员 范小晴

不健康的外卖、长期熬夜、久坐不动、持续焦虑烦躁影响身体状态

主动搬走健康“绊脚石”



9月4日,由市疾控中心主办的2026全民健康生活方式行动系列活动在和平区启动。本次活动以“卡路里市集”的形式,把健康知识搬到商圈,依托商场人流量优势,将体重管理等专业知识转化为互动体验。首场卡路里市集现场设置BMI转盘、体重管理体验、健康误区纠错等多个特色摊位,全场景可视化科普,让市民直观理解吃动平衡、科学控卡、三减三健等健康生活方式核心知识。本月,市疾控中心还将在南开区、西青区核心商圈陆续开展市集科普活动。

照片由受访单位提供

生活中的主动健康藏在日常饮食、起居、运动、情绪的点点滴滴中,不健康的外卖、长期熬夜、久坐不动、持续焦虑烦躁已经成为普通人的健康“绊脚石”,医学专家们针对这些常见问题给出了健康建议。

点外卖远离“四高”雷区  
食物多样少盐少油少糖是原则

市疾控中心非传染性疾病预防控制所营养师潘怡表示,吃饭靠外卖是现如今饮食健康最大的考验。相比自己采买制作的饭菜,外卖确实有很多缺点,但如果能够避开“四高”雷区,外卖也可以在方便的同时兼顾健康。

**雷区一:高油高盐烹调。**选择外卖时重视烹调方法,油炸熏烤食物多属于“低营养高能量”的菜品。建议点菜时选择蒸、煮、炖、白灼、凉拌的做法,尽量少点宫爆、酱爆、红烧、浇汁以及油炸、熏烤的菜。

**雷区二:各式高能量酱汁。**轻食沙拉是健身、减肥人士最青睐的外卖,包含了多种蔬菜、肉类、蛋类和谷物,确实很健康。但如果加入过多的沙拉酱就会变成高能量食物。除了沙拉酱,凉皮中的麻酱、西式快餐中的番茄酱、拌饭中的甜辣酱都是能量大户。因此外卖中的各类酱汁应尽量少放。

**雷区三:高碳水主食组合。**主食是三餐的基础,每顿饭都要吃,但要适量、粗细搭配才最健康。“大饼+油条”“凉皮+烧饼”“包子+粥”“披萨+意面”的主食组合是高碳水高能量,点外卖要尽量避免,建议用适量粗粮代替精米、精面,多点些蔬菜、瘦肉、鱼虾、豆类等。

**雷区四:高糖饮料和甜点。**外卖午餐赠送甜饮料,外加小西点,这些都让添加糖和反式脂肪乘虚而入,不仅对体重不友好,还会增加慢性病患病风险。点餐时尽量避免,可以用矿泉水、无糖绿茶、苏打水等代替,下午茶可以换成黑咖啡、无糖酸奶等。

潘怡提醒市民,点外卖秉承食物多样、粗细搭配、多吃蔬菜、适量吃动物性食物、少盐少油少糖的大原则,就可以点出既美味又营养的健康外卖。

熬夜需多摄入B族维生素  
连续熬夜后避免剧烈运动

潘怡说,在起居方面,熬夜已经成为年轻人的健康劲敌。熬夜会让身体持续处在应激状态,导致机体免疫力下降、内分泌紊乱、基础代谢率降低等,增加病毒感染及各种慢性疾病的患病风险,更严重的是持续熬夜还可能增加猝死风险。

**“B族维生素作为辅酶参与人体各种代谢及氧化还原反应,为人体提供能量,并能够维持神经肌肉的正常功能,从而发挥抗疲劳的功效。熬夜会增加身体对B族维生素的消耗,因此经常熬夜的人通过合理膳食补充B族维生素非常重要。”**潘怡说。她建议经常熬夜的人要保证每天吃些粗粮,不仅补充B族维生素,还能补充膳食纤维。另外,每天摄入大豆(以干豆量计)25克(相当于北豆腐 72.5克、南豆腐 140克、豆干 55克、豆腐丝 40克、豆浆 365克)、新鲜蔬菜水果(一斤蔬菜半斤水果)、牛奶(300毫升)、鱼、禽、瘦肉(100克左右)、蛋类(一个鸡蛋,不要丢弃蛋黄)和一小把坚果(10克左右),也能满足每天B族维生素的需要。服用B族维生素营养补充剂,一定要按说明书或在医生指导下服用。

潘怡还表示,很多人熬夜是一种生活习惯,属于主动熬夜。为了健康,从现在起合理安排作息时间,白天的工作和学习努力克服拖延,夜晚能休息的时候赶紧放下手机,用热水泡泡脚躺在床上,听着舒缓的音乐进入梦乡,让自己慢慢适应每天早睡一点,那些熬夜带来的健康问题就会在身体的自我修复中得到改善甚至消失。如果不得不熬夜,可以在熬夜之前先睡一会儿。熬夜时也要避免久坐,实在饿了,可以吃一些水果、沙拉,少量的坚果和豆类制品也可以。不建议熬夜



健身养生

“糖友”泡脚小心无痛烫伤

72岁的李大爷患糖尿病20年,常年双脚麻木发凉,听人说热水泡脚能活血舒缓不适,他便养成每晚泡脚的习惯。即便听说过“糖友”泡脚烫伤住院,他仍心存侥幸,认为温水泡脚就不会受伤。

殊不知长期高血糖已经损伤了李大爷的下肢神经和血管,足部温度感知变得十分迟钝。他总觉得水温偏低,一次次往桶里加热水,丝毫察觉不到高温灼伤皮肤。直到有一天泡完脚,他发现脚底起了大水泡,周围皮肤红肿发炎,急忙来到天津医科大学朱宪彝纪念医院就诊。医生告诉李大爷,这是无痛隐匿烫伤,若延误治疗,水泡极易持续感染,发展为难以愈合的足部溃疡,严重时甚至有截肢风险。李大爷懊悔不已,本想护脚,反倒差点引发严重病变。

该院糖尿病足病科主任常柏表示,普通人泡脚养生,但“糖友”坚决不行。对于普通人来说,泡脚是日常保健,基本没有风险,脚干、脱皮、老茧,多泡泡脚能软化角质、改善足部和全身血

液循环。但糖尿病患者泡脚属于高危行为,根源在于高血糖造成周围神经病变、感知减退,是“糖友”普遍存在的足部隐患。

首先,长期血糖控制不佳会持续损伤下肢末梢神经,导致足部温度觉、痛觉、触觉减退。很多患者走路有踩棉花感、双脚持续麻木,这是糖尿病周围神经病变典型表现。健康人群接触40℃以上热水,会立刻感受到灼热并躲开,但“糖友”足部感知功能减退,40℃以上热水就可能引发隐匿烫伤。45℃至50℃热水接触双脚时,他们大多只感觉温热,高温持续侵蚀皮肤,会形成难以察觉的微小创面与水泡。

其次,“糖友”足部微小损伤会触发连锁反应,最终诱发糖尿病足。普通人泡脚后的轻微泛红、干燥,很快就能自行修复。但“糖友”足部皮肤屏障脆弱,下肢微循环差、免疫力低下,长时间热水浸泡会软化角质、破坏皮肤保护层。一旦皮肤出现破损,在血糖波动下极易滋生细菌,短时间内发展为深部软组织感染,严重时可诱发骨髓

后剧烈运动。

久坐伤全身增加患病风险  
坐1小时要起身活动

天津医科大学总医院健康管理中心副主任苏海燕表示,运动方面,久坐不动对身体“从头到脚”都会造成伤害。世界各国的医学专家普遍建议坐1小时至2小时要起身活动,用任何强度(包括较低强度)的身体活动代替久坐均对健康有益。苏海燕说,每天坐姿超过8小时或者连续1.5小时没有起身活动改变姿势都属于久坐。久坐是指在职业场所、教育场所、家庭、社区及交通工具中且在清醒状态下,长时间坐、倚、躺的低能量消耗行为。大多数办公室工作、开车、看电视、玩手机、做作业、阅读都属于久坐行为。医学研究证实,久坐对身体“从头到脚”都会造成伤害。比如体重增加、脖子僵硬、脑供血不足、下肢血流不畅、心肺功能减退、腹胀便秘、消化不良等,还会增加盆腔炎、前列腺炎的发生概率。《柳叶刀》子刊发表的一项研究发现,每天久坐时间超过6小时的人患12种慢性病的风险增加26.7%,包括缺血性心脏病、糖尿病、抑郁、偏头痛、痛风等。

“成年人要时刻提醒自己限制久坐时间,坐1小时至2小时要起身活动,哪怕起来接个水、去趟厕所也可以。不能起来活动,可以在座椅上做踝泵、坐位提膝、坐位马步等工间操。如果不得不久坐,日常就要有运动补充,最好达到中等运动强度,推荐慢跑、游泳、八段锦等有氧运动结合肌肉训练,将久坐伤害降到最低。”苏海燕说。

焦虑情绪危害心理健康  
调畅气机防止情志致郁

现代社会,焦虑情绪已经十分普遍,极大地危害现代人心理健康。天津中医药大学第一附属医院心身科李洁怡医生表示,短暂焦虑属于正常心理反应,但长期持续的焦虑,会逐步发展为病理性焦虑症,干扰睡眠、工作与人际关系。焦虑预防不是彻底消灭负面情绪,而是通过日常身心管理,避免普通情绪困扰演变为心理疾病。

李洁怡说,现代医学认为,焦虑症是遗传易感、神经递质紊乱、长期压力、负性认知共同作用的结果,预防重点在于降低大脑的高警觉状态。第一,要守护稳定睡眠。熬夜、作息混乱会让神经变得敏感易焦虑。尽量固定作息,睡前远离短视频信息轰炸,不要反复回想烦心事。第二,调整认知,减少精神内耗。很多焦虑来自完美主义、灾难化思维。学会区分可控与不可控的事情,不要把潜在风险当成必然结果,打断过度思虑的恶性循环。第三,坚持适度运动。每周3次至5次中等强度运动,贵在坚持。如果紧张多虑、失眠、躯体不适连续两周以上,明显影响生活,要及时寻求心理或精神科专业评估。

中医将焦虑归属于郁证,日常养护重在生活调摄。要疏泄情志,通过倾诉、爱好转移等方式释放压力,避免肝气郁结;呵护起居饮食,避免熬夜、暴饮暴食。闲暇可以练习腹式呼吸、八段锦,舒展身体,调畅气机,缓解身体紧绷。长期情绪敏感人群,可在中医师指导下辨证调理体质。

记者 赵津

医疗前沿

自体血浆靶向输入  
激活自身修复力  
医大总医院新技术  
成功治疗慢性疼痛

58岁的刘先生患双侧膝关节骨性关节炎3年多,膝关节长期酸胀、僵硬、刺痛,上下楼、下蹲、行走时疼痛更为严重。止痛药、理疗等各种保守治疗,刘先生都尝试了,多数只能短期缓解,严重影响日常生活。在天津医科大学总医院(简称医大总医院),经骨外科、输血科专家联合诊治,结合患者症状及影像学检查综合评估,专家们为刘先生制定了个体化的富血小板血浆关节修复方案。

治疗前,该院输血科专业团队利用血细胞分离机采集并分离了刘先生的高浓度富血小板血浆,再由骨外科专业团队将血浆精准注射到刘先生膝关节受损病灶处。治疗后,团队对刘先生实施标准化康复随访管理,动态监测膝关节疼痛评分、关节活动度及影像学变化。随访复查显示:刘先生膝关节静息痛、活动痛明显缓解,关节僵硬、屈伸卡顿改善,下蹲、上下楼等日常功能逐步恢复;影像学提示膝关节局部炎性水肿消退,软骨退变得到有效抑制,关节腔内微环境持续改善。

据了解,富血小板血浆是利用梯度离心分离技术,从患者自身外周全血中提纯获得的高浓度血小板血浆,该制剂富含多种高活性生长因子与细胞因子,能够调控组织修复再生,改善慢性无菌性炎症状态,是一项临床应用成熟、安全性高、循证依据充分的自体微创技术,可支撑多种组织修复类疾病的临床诊疗需求。该技术具有全程质控、自体来源、微创诊疗、靶向修复等多项优势,已在骨外科、麻醉科、皮肤性病科、生殖助孕等多领域中成熟应用,在慢性、难治性组织损伤等治疗中取得了肯定疗效。 通讯员 刘洋 陈静雯



医疗动态

慢淋进入  
功能性治愈时代

每年9月1日是“世界慢性淋巴细胞白血病日”。2026年的主题定为“科学之力,社群之光”,旨在强调通过持续的医学科研突破与患者社群的互助赋能,共同改善慢性淋巴细胞白血病(简称慢淋)患者的生存质量与预后。

中国医学科学院血液病医院(中国医学科学院血液学研究所)(以下简称血研所)淋巴瘤诊疗中心日前举办了“长守护 悦新生”2026世界慢淋日患者关爱活动。本次活动通过专题分享和专家现场义诊等环节,帮助患者及家属提升疾病认知,树立规范治疗和长期管理意识。

据介绍,作为白血病的重要分型之一,慢淋在我国的发病率约为0.54/10万,且每年新发病例呈明显上升趋势。血研所临床首席专家邱录贵表示,慢淋是一种治疗难度较高、需要长期管理的血液肿瘤。随着疾病机制研究的不断深入以及创新治疗手段的持续涌现,慢淋已逐步进入靶向治疗时代,从过去的“不治之症”走向可控可治甚至可愈,多数患者经过个体化规范治疗,已经能够达到疾病完全控制甚至功能性治愈。 通讯员 柴子越

健康速递

医大总医院开设  
骨质疏松专病联合门诊

天津医科大学总医院(简称医大总医院)日前开设骨质疏松一站式专病联合门诊,由内分泌代谢科、骨外科、康复医学科等多学科专家联合出诊。

该门诊整合多学科优质医疗资源,让患者一次挂号就诊完成骨骼筛查、评估、治疗、康复全流程,让骨质疏松诊疗更精准、全面、高效。自觉骨骼状态变差、担心骨质疏松问题,均可在该门诊就诊。 通讯员 陈静雯

炎、足部坏疽,部分重症患者存在截肢风险。常柏提醒“糖友”及时摒弃“热水泡脚活血护足”的错误认知,从以下方面做到坚持科学护足,守住双脚健康,远离破溃、截肢风险。

每日规范清洁足部,做到温水冲洗,杜绝长时间浸泡。可以选用37℃左右温水清洗双脚,时长控制在10分钟以内,洗完后用柔软纯棉毛巾轻柔擦干双脚,仔细擦干脚趾缝隙,潮湿环境极易滋生细菌,诱发皮肤感染。

洗脚精准把控水温,用水温计测量水温,不依靠手脚体感,避免各类高温热源直接接触双脚。若常年双脚冰凉,不建议热水浸泡,可穿戴宽松透气厚棉袜做好足部保暖,每日适度散步慢走,促进全身血液循环,改善足部缺血发凉症状。

每日足部自查,微小损伤及时就诊。每晚睡前要检查双脚皮肤,观察是否存在泛红、水泡、裂口、脱皮、肿胀等异常。一旦发现皮肤破损、持续麻木、疼痛感,切勿自行挑破水泡、涂抹偏方药,第一时间前往医院专科就诊。

常柏还提醒“糖友”,糖尿病病程超过5年、血糖长期控制不稳的患者,建议每年完成一次下肢神经、血管专项检查,尽早发现隐匿的血管、神经病变,提前干预,从源头预防糖尿病足。 通讯员 郭敏桢