



# 8个身体重要的健康指标 你都达标了吗?

有些人不知不觉中发现自己血压高了、血糖高了、血脂高了,甚至连尿酸也跟着“凑热闹”……如何预防慢性病以及早发现疾病信号,成为大家关心的话题,这些基本的身体健康指标,一定要了解!



## 8个身体重要的健康指标 你都达标了吗?

01

血压:收缩压<120毫米汞柱,  
舒张压<80毫米汞柱

据《中国高血压防治指南(2024年修订版)》,诊室血压、家庭血压和动态血压水平均可作为高血压诊断的依据。以诊室血压为例:

正常血压:收缩压<120毫米汞柱和舒张压<80毫米汞柱;

正常高值:收缩压120-139毫米汞柱和/或舒张压80-89毫米汞柱;

高血压:收缩压≥140毫米汞柱和/或舒张压≥90毫米汞柱。

### √ 健康建议:

1. 减少摄入盐和饱和脂肪,增加摄入蛋白质、优质碳水化合物、钾及膳食纤维。
2. 戒烟,尽量避免使用电子烟,限制长期饮酒。
3. 推荐以有氧运动为主、抗阻运动为辅的混合训练,结合呼吸训练与柔韧性和拉伸训练。

02

血糖:<7.8毫摩尔/升

据《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》,正常血糖值为:空腹血糖<6.1毫摩尔/升,同时餐后2小时血糖<7.8毫摩尔/升。空腹血糖正常参考范围下限通常为3.9毫摩尔/升。

### √ 健康建议:

1. 在控制碳水化合物总量的同时应选择低血糖生成指数碳水化合物,可适当增加非淀粉类蔬菜、水果、全谷类食物,减少精加工谷类的摄入。
2. 进餐最好定时定量。
3. 增加膳食纤维的摄入量。
4. 控制蔗糖、果糖制品(如玉米糖浆)的摄入。

03

低密度脂蛋白:<3.4毫摩尔/升

据《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》,低密度脂蛋白正常值为<3.4毫摩尔/升。低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)或胆固醇升高为特点的血脂异常,是动脉粥样硬化性心血管疾病重要的危险因素。

### √ 健康建议:

1. 建议每日摄入胆固醇<300毫克,摄入脂肪不应超过总能量的20%~30%。
2. 碳水化合物摄入以谷类、薯类和全谷物为主。
3. 生活中要控制好体重,做到戒烟、限酒。
4. 建议每周5-7天、每次30分钟中等强度代谢运动。

04

甘油三酯:<1.7毫摩尔/升

据《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》,甘油三酯正常值为<1.7毫摩尔/升。

### √ 健康建议:

1. 无论是否选择药物调脂治疗,都必须坚持控制饮食和改善生活方式。
2. 高甘油三酯血症者更应尽可能减少每日摄入脂肪总量,每日烹调油应少于30克。
3. 脂肪摄入应优先选择富含Ω-3多不饱和脂肪酸的食物,如深海鱼、鱼油、植物油。

05

尿酸:<420微摩尔/升

据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》,高尿酸血症是指成人在正常嘌呤饮食情况下,不分男女,非同日2次空腹血尿酸水平超过420微摩尔/升。

### √ 健康建议:

1. 少吃动物内脏、海鲜、啤酒、火锅等高嘌呤的食物。
2. 保证饮水足够,肾功能正常者多饮水,维持每日尿量2000-3000毫升。
3. 可饮用低脂、脱脂牛奶及乳制品,避免饮用可乐、橙汁、苹果汁等含糖饮料或含糖软饮料。

06

心率:60-100次/分钟

据《中国高血压患者心率管理多学科专家共识(2021年版)》,成人的心跳范围是每分钟60-100次。心率在一天中会有波动,通常在睡眠时减慢,在醒来后和活动期间加快。

### √ 稳定心率的建议:

1. 调整好心态,精神不要持续紧张。
2. 不要长期饮用浓茶、浓咖啡、酒。
3. 每天保证充足的睡眠。
4. 适量运动是降低静息心率的有效方法。

07

身体质量指数:18.5≤BMI<24

成人标准身体质量指数(BMI)为:18.5≤BMI<24。BMI=体重(千克)/身高的平方(米的平方)。

### √ 健康建议:

1. 在控制总热量的基础上,坚持谷类为主的平衡膳食模式有利于减重。每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物,减少油、盐、糖摄入。
2. 避免夜间饮食和不吃早餐,否则会增加肥胖风险。
3. 细嚼慢咽,有利于恢复和保持健康体重。
4. 有氧、抗阻、高强度间歇运动都可以有效减重。

08

体温:37℃

通常来说,人体正常腋窝体温范围在36℃-37℃左右。人的体温也并非一成不变,它受昼夜变化、环境温度、性别、年龄、情绪等多种因素的影响。

### √ 健康建议:

1. 减少久坐,多运动四肢,能使身体暖和起来。
2. 不能过度减肥,保持适度的脂肪更有助于维持正常体温。

□来源:健康时报

## 冬季为何我们 更容易睡过头?

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”相较于其他季节,冬季似乎特别容易让人留恋温暖的被窝。

自打冬天来临,即使闹钟响了一遍又一遍,我们还是常常感觉睡意朦胧,难以摆脱床的诱惑。那么,究竟是什么让我们在冬日里如此难以清醒呢?让我们一探究竟吧。

### 昼夜变化

随着冬季的到来,白天变得短暂,夜晚变得漫长。我们的生物钟习惯于根据光线的明暗变化来调整作息,但在冬季,这种变化让生物钟“混乱”。

褪黑素的分泌随着夜晚的延长而增加,仿佛在耳边低语:“天还黑着呢,再睡会儿吧!”这让人难以抗拒,自然就更容易赖床。

### 饮食习惯

冬季恰逢诸多节日和假期,比如元旦、春节等。节日期间,熬夜庆祝、聚会聊天成了常态,人们的作息时间去会被打乱。

同时,寒冷的天气让人更偏爱火锅、热汤和面食等高碳水化合物的食物。这些食物会导致血糖快速上升,胰腺则需要分泌大量胰岛素来降低血糖,使得大脑的能量供应变得不稳定,跟玩蹦极似的,忽上忽下,让人容易感到疲倦。

### 室内空气质量

在冬季,为了保持温暖,我们通常会关闭门窗,减少通风,这会导致室内空气流通不畅。

经过一夜的呼吸和新陈代谢,室内的二氧化碳浓度会逐渐增加,可能出现轻微的缺氧,让人感到疲倦,难以清醒。

### 情绪影响

冬季阳光稀少,光线昏暗,这会影响大脑中神经递质的平衡,特别是血清素的分泌。血清素在情绪调节和精力维持中扮演着重要角色,其水平的下降容易导致抑郁和焦虑情绪,这些情绪往往伴随着懒散和嗜睡的症状。

此外,冬天的户外环境显得光秃秃、冷清清,人们减少了社交活动,大多选择猫在家里。室内的安静和温暖让人的心情也随之平静,失去了往日的活力和精神,变得懒洋洋。在这样的氛围中,时间仿佛也变得缓慢,让人更愿意选择休息和睡眠。

□来源:健康中国

