

# 跨年十大健康提示 快来对照自查



十大跨年健康提示“出炉”，快来对照自查，总有一条健康建议能够提醒你！近日，由中国健康促进与教育协会、中国健康促进基金会等机构联合举办的“2025—2026跨年科普活动”上，多领域专家联合发布十大年度健康提示。

## 控制体重全家总动员

中国疾控中心赖建强研究员建议，家庭每个月确定1天为“家庭称重日”，配备体重秤、腰围尺等工具；遵循“少吃多动”原则，结合有氧运动、力量训练和拉伸放松，兼顾科学性与可持续性；警惕寒假、春节等关键节点的“假期肥”“节日胖”，通过全家共同参与提升管理效果。

## 运动坚持“长期主义”

能长期坚持的运动，才是真正有效的体重管理方式。不建议大家追求短期的高强度冲击，而应关注身体功能的稳定提升和动作质量的精益求精。北京体育大学教授董栋倡导建议，将有氧运动、力量训练和运动后拉伸放松相结合，循序渐进。

## 好好睡觉稳定生物钟

中国睡眠研究会副理事长詹淑琴呼吁通过规律作息、优化环境和专业干预改善睡眠。

我们可以每天尽量固定睡觉和起床的时间，包括周末，有助于稳定生物钟。睡前一至两个小时避免使用电子设备，以免蓝光抑制褪黑素分泌，干扰睡眠。卧室温度保持在18至22摄氏度，湿度控制在50%至60%，能让身体感觉舒适，利于入睡。使用遮光窗帘隔绝外界光线，必要时佩戴眼罩。在医生的指导下合理使用助眠药物。

## 别把过敏性鼻炎当感冒治

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师张媛提示公众，过敏性鼻炎症状与感冒相似，错把过敏性鼻炎当感冒治疗有多种危害。大家可从全身症状、鼻部症状、病程长短三个方面进行区分。如确认为过敏性鼻炎，应及时就诊，并在医生或药师指导下及时应对。鼻用糖皮质激素、抗组胺药、白

三烯受体拮抗剂均是治疗过敏性鼻炎的一线治疗药物。

## 每天拉伸5分钟

疾病年轻化问题值得关注，特别是年轻人因压力、熬夜、缺乏运动等生活习惯引发的健康问题。为此，健康知识宣传员白岩松建议“每天拉伸5分钟”，比如针对腰臀、髋部的放松拉伸。科学进行拉伸运动，可以帮助身体将当日的疲劳留在当下，避免累积。

## 打败困难而不是打败孩子

中国健康促进与教育协会心理健康教育分会主任委员林丹华呼吁家长“跟孩子一起把困难打败，而不是跟困难一起把孩子打败”。家长应表扬孩子的努力而不是夸赞其聪明，要肯定失败的价值让孩子拥有直面失败的勇气，允许孩子犯错培养其共同解决问题、迎难而上的品质。

## 勤刷牙缓漱口

中国牙病防治基金会常务副秘书长马莉莉表示，氟是牙膏中保护牙齿健康的最重要成分之一，建议刷牙后不要着急漱口，可以采用“刷牙、洗脸、漱口”的顺序。漱口时用少量水，让氟存留时间长一些。小改变，可能会有益处。针对公众高度关注的口臭问题，马莉莉提示要警惕病理性口臭背后的疾病诱因，及时检查和应对。

## 罕见靶点突破助力肺癌应对

复旦大学附属肿瘤医院陈海泉教授介绍，肺癌防控已进入精准化时代。目前，早期以局部切除实现外科治愈；中晚期通过精准靶向治疗、免疫治疗等手段延长生存期。针对罕见肺癌靶点的解决方案也有突破，随着ROS1融合靶向药纳入医保，让患



者可及性大幅提升。此外，针对KRAS、G12C突变、RET融合的靶向药，也凭借医保加持，成为患者触手可及的治疗选择。

## 疼痛是身体的求救信号

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示，急性疼痛是疾病的症状，要及时到对应科室就诊；持续一至三个月以上的慢性疼痛是独立疾病，需要到疼痛科或相关科室就诊，科学应对。樊碧发提醒，疼痛类药物需要在医生指导下使用，不可过量使用或者超范围使用。

## 关爱家人三大行动

中国健康知识传播激励计划发起人、原卫生部疾控局副局长孔灵芝给出了三个行动建议，包括健康“盘一盘”——家人共同回顾健康状况，盘点必备健康工具；健康“聊一聊”——分享健康知识，关心家人情绪状态、睡眠状况等，互相关爱身心健康；健康“动一动”——倡导选择健康迎新年方式，聚餐注意低盐低脂、组织家庭运动等。来源：北京青年报

## 减重一段时间后卡秤？3个措施助你体重再次下降

减重平台期是指当身体各系统、器官适应了能量负平衡状态，体脂含量就很难再下降的阶段。一般出现在持续体重下降6~9个月后。

减重平台期是身体的适应性反应，需要通过调整饮食、运动多样化、作息优化综合突破。耐心执行一段时间后，体重通常会再次下降。可以尝试通过以下措施来突破减重平台期。

### 改变饮食计划

比如，可以尝试用“碳水循环饮食法”调整饮食结构，将高碳水、低碳水、无碳水按特定顺序组成循环，每餐依照预定饮食计划摄入，让身体代谢摄入呈波浪状，最大限度地消耗脂肪储备。

注意粗细粮搭配，高碳日的粗细比例为6:4，低碳日调整至8:2，同时保证膳食纤维摄入(27~40g/d)。

### 改变运动计划

● 变换有氧、无氧运动：若减重平台期前进

行纯有氧运动，则建议加入力量训练；若已进行了有氧运动和无氧运动相结合的训练，则改为纯有氧运动或高强度间歇运动(HIIT)。

● 变换技术动作：将长期进行的减脂动作不定期变换，打破身体的适应性。

● 改变运动时间及强度：理论上，减脂训练时间控制在30~60分钟效率最高。若减重平台期过于“顽固”，可适当延长训练时长、提高训练强度。

● 训练计划周期化：调整训练/休息日比例，如将“练5休2”改为“练4休3”。

### 优化生活作息

● 睡眠管理：将睡眠时长控制在6~8小时，尤其重视深度睡眠(占25%)。

● 规律进餐：三餐间隔4~6小时，三餐能量摄入比例可由3:4:3短时间内调整为2:5:3。

来源：人民网

男性			
高低碳日营养素	高碳水化合物日	低碳水化合物日	无碳水化合物日
碳水化合物	每千克体重 2.00~3.00克	每千克体重 1.10~2.00克	0
蛋白质	每千克体重 2.20~2.80克	每千克体重 2.80~3.03克	每千克体重 3.00~3.50克
脂肪	每千克体重 0.44~0.77克	每千克体重 0.77~1.65克	每千克体重 0.77~1.65克
女性			
高低碳日营养素	高碳水化合物日	低碳水化合物日	无碳水化合物日
碳水化合物	每千克体重 1.98~2.20克	每千克体重 0.44~1.10克	0
蛋白质	每千克体重 1.65~1.98克	每千克体重 1.98~2.20克	每千克体重 2.20~2.70克
脂肪	每千克体重 0.44~0.66克	每千克体重 0.66~1.10克	每千克体重 0.66~1.10克
注意事项	在保证宏量营养素供应充足的情况下，要注意补充微量营养素和其他营养素。因此，在食物种类的选择上应强调多种类，通过选择多种食物来补充矿物质、维生素、水与纤维等。		