

“三减三健” 远离慢性病



随着生活节奏的加快，慢性病(如高血压、高血糖、高血脂等疾病)逐步成为威胁人类健康的头号公敌，其中，绝大多数都与不健康的生活方式有关。为此，国家卫生健康委员会启动了“三减三健”专项行动，倡导全民健康生活方式，强化“三减三健”意识，积极享受乐观豁达人生。

今年9月是第14个“全民健康生活方式月”，让我们每个人都行动起来，从“三减三健”开始，做自己健康的第一责任人！那么生活中我们如何做到“三减三健”呢？一起来了解吧！

整理/珠江时报记者 沈芝强
通讯员 何家仪

何谓“三减三健”？

减少盐类摄入、减少糖类摄入、减少油脂摄入、倡导健康口腔、倡导健康体重、倡导健康骨骼

为什么要“三减三健”？

长期高盐、高油、高糖饮食易引起高血压、高血脂、肥胖等问题，增加心脑血管疾病、糖尿病的风险，如果长期血脂异常还会引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等疾病。而龋齿和牙周疾病是最常见的口腔疾病，钙质的不可逆流失也易引起骨质疏松等骨骼健康问题。

如何做到“三减三健”？

- ### 1 减盐

健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)摄入量不超过5克。

 - 纠正过咸口味，可以使用醋、柠檬汁、香料、姜等调味品，提高菜肴鲜味。
 - 采取总量控制，使用限盐勺，按量放入菜肴。
 - 使用低钠盐、低钠酱油或限盐酱油，少放味精。
 - 少吃酱菜、腌制食品及其他过咸食品。
 - 少吃零食，学会看食品标签，拒绝高盐食品。
- ### 2 减油

控制烹调用油，每人每天烹调用油摄入量不超过25克。

 - 烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱等烹调器，均可减少用油量。
 - 采取总量控制，使用控油壶，按量取用。
 - 少吃油炸食品，如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等。
 - 购买包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品。
 - 高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量，每日不超过2克。
 - 减少在外就餐频次，合理点餐，避免浪费。
 - 从小培养清淡不油腻的饮食习惯。
- ### 3 减糖

每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

 - 多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料。
 - 少吃甜食、点心。
 - 烹调食物时少放糖。



- ### 4 健康体重

健康饮食、适量运动是保持健康体重的关键。

 - 食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费。
 - 食不过量、定时定量、细嚼慢咽。
 - 少静多动、贵在坚持。
 - 日行万步、适度量力。
- ### 5 健康口腔

指良好的口腔卫生、健全的口腔功能以及没有口腔疾病。

 - 早晚刷牙，保持口腔清洁。
 - 饭后漱口或咀嚼无糖口香糖。
 - 使用含氟牙膏。
 - 少吃糖，少喝碳酸饮料。
 - 家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙。
 - 每年洁牙(洗牙)一次。
 - 定期口腔检查。
 - 吸烟有害牙周健康。
 - 出现牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症状应及时到医院诊治。
- ### 6 健康骨骼

钙是决定骨骼健康的关键元素，当体内钙质“支出”大于“收入”，将引发骨质疏松症等骨骼健康问题。

 - 多吃富含钙和维生素D的食物，如牛奶、酸奶、豆类及豆制品、虾皮、海鱼、鸡蛋和动物肝脏等。
 - 清淡饮食，减少食盐摄入量。
 - 少喝咖啡、碳酸饮料和酒。
 - 平均每天至少20分钟日照。
 - 适量运动，维持和提高肌肉关节功能。
 - 平衡练习(如金鸡独立、单脚跳等)，可减少跌倒和骨折的风险。

秋季脱发严重 6个妙招帮你

雄性激素过多、生活作息不规律、压力过大、饮食不健康等因素已成为不少年轻人未老先“秃”的主要原因，而秋冬季节气温下降，天气干燥，头皮中的油脂较少，脱发问题会更突出，一起来看看怎么应对吧。

- ## 三大现状
- 出现头发问题而要问诊的人群逐年增多，且以年轻人为主。
 - 休止期脱发(多种应激因素引起的正常休止期样状发过多脱落，例如紧张、生活不规律、熬夜、过度减肥)的患者比例高；
 - 雄激素性脱发、斑秃的就诊人数逐年升高。

- ## 头发出现异常的原因
- 没光泽，可能是甲减**
排除经常烫发染发、熬夜等行为影响，如果一段时间内头发光泽变差，可能是甲亢或甲减所致。
如果同时还有不明原因的疲劳、体重增加或减轻，需及时就医检测甲状腺功能。
 - 脱发，可能是压力大**
一般情况下，人每天掉100根左右的头发都算正常，且不会影响发量。如果头发一梳就掉，或每次洗头都成把脱落，就需要重视。
压力过大是导致脱发的最常见原因，但也可能是哺乳期大量掉发、患有某些疾病或服用药物等情况所致。
 - 发质干枯、变脆，提示营养不良**
毛发基本是由蛋白质构成，身体长期缺乏营养素，也会导致头发营养不良，不但脱发更严重，头发还可能呈现分叉、干枯、易断等情况。
 - 头发白得快，可能受心情影响**
我国唐代诗人李白《秋浦歌》中的“白发三千丈，缘愁似个长”，用夸张手法展现了头发与情绪的关系。有研究表明，心情郁闷苦恼时，白发也会随之而生。生活中，因生活遭受重创或打击而“一夜白头”的例子并不鲜见。实际上，“少白头”虽多与遗传基因有关，但工作压力大、情绪不稳定、熬夜等也是关键诱因。



防脱发小妙招

- ### 1. 注意饮食均衡

要远离“重口味”食物，增加膳食中谷物、蔬菜、水果的比重，多吃对头发有“滋补”作用的高蛋白类食物，如牛奶、瘦肉、家禽和鱼类。
- ### 2. 洗头时别用指甲大力挠

头皮很脆弱，用“抓头”的方式洗头，可能会越洗越痒。加上指甲缝容易藏匿细菌，如果挠破头皮，细菌进入容易造成感染。正确的洗头方式是用指腹以划圆的方式慢慢洗干净。
- ### 3. 不要频繁染发

市面上烫发使用的产品多含碱性成分和氧化剂，频繁使用会破坏头发表层，导致头发变黄、发脆，失去弹性和光泽。一般情况下，两次烫发的间隔时间不能少于半年。
- ### 4. 注意防晒

和皮肤一样，头发也需要防晒，过多的阳光照射会使头发干燥易损。建议夏天选择含有防晒成分的护发产品，或出门戴遮阳帽。
- ### 5. 坚持用温水洗发

有人喜欢用很热的水洗头，这种做法会损伤头皮的皮肤屏障，导致大量头皮屑产生，同时还会伤害毛囊和发质。建议用温水洗发，水温40摄氏度左右最适宜。
- ### 6. 调整心态

要注意休息，保证充足睡眠，经常运动，放松心情，有利于头发生长。

整理/珠江时报记者 朱明非

工商篇—— 凭证丢了 能否享受“三包”？



案情回顾

消费者张先生于2017年10月在某汽车4S店购买了一辆家用汽车，购买时与商家签订了购车合同，商家开具发票并提供了“三包”凭证。2018年1月底，汽车出现故障，张先生联系商家售后维修。商家以张先生遗失“三包”凭证且购车合同中注明“买方需保管好有效发票及三包凭证，否则，卖方免除承担三包责任及其他相关责任”为由，拒绝提供免费维修服务。张先生认为不合理，认为购车合同中的此项内容是霸王条款，且其持有购车合同及发票，可以证明汽车是向该商家购买的，商家应承担“三包”责任，于是向相关部门投诉。

部门说法

该案例的争议点是购车合同中的相关内容是否为霸王条款，消费者遗失“三包”凭证能否享受“三包”权利。案例中经营者显然将汽车“三包”凭证视为消费者获得“三包”权利的依据。汽车“三包”凭证的主要作用是记载汽车品牌、型号、规格、生产日期以及维修保养等信息，消费者丢失“三包”凭证并非必然导致“三包”权利的丧失。因此，经营者在合同中规

定消费者不提供“三包”凭证就不履行“三包”责任，是对消费者不公平、不合理的格式条款，根据《消费者权益保护法》的相关规定，其内容无效。

根据《家用汽车产品修理、更换、退货责任规定》第二十七条“消费者遗失家用汽车产品三包凭证的，销售者、生产者应当在接到消费者申请后10个工作日内予以补办。消费者向销售者、生产者申请补办三包凭证后，可以依照本规定继续享有相应权利”的规定，消费者张先生可以要求经营者及时补办“三包”凭证，并要求继续履行“三包”义务，对方拒绝或拖延履行义务的，消费者可以向消委会投诉，请求调解；同时可以向质量技术监督部门进行举报，由质量技术监督部门责令其改正。

相关链接

9月7日~9月20日，逢周五到周日，南海区普法办、南海区市场监督管理局联合举办“诚信佛山，放心消费”微信学法大赛，参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品，详情请关注“南海普法”、“南海市场监管”微信公众号。

整理/珠江时报记者 梁艳珊

