

丰台区举办第八届“万步有约”健走激励大赛启动仪式暨实地健走活动

## 万步有约助健康 丰宜福台我担当



丰台区举办第八届“万步有约”健走激励大赛启动仪式暨实地健走活动。

为深入实施健康中国、健康北京行动，落实《国家慢性病综合防控示范区建设管理办法》相关工作，丰台区于近日在北京园博园举办了丰台区2023年第八届“万步有约”健走激励大赛启动仪式暨实地健走活动，旨在增强群众身体免疫力，并取得良好的身体指标改善效果，塑造职业人群自律健康行为。

丰台区卫生健康委员会、丰台区总工会、丰台区体育局、丰台区团区委相关负责人以及丰台区19家参赛单位、43支精英赛参赛队伍的300多名队员

参加了本次活动。

据丰台区卫生健康委员会相关负责人介绍，今年丰台区将通过实施科学健走运动，营造职业人群健康文明的生活氛围，搭建“政府主导、部门协作、社会动员、全民参与”的慢病防控工作机制。

丰台区体育局相关负责人介绍，近年来丰台区将卫生与体育相融合，通过各类赛事、体育指导员、健康生活方式指导员、运动处方培训等，巧妙地运用“医体融合”概念，培养群众的大众健身理念和健康生活方式，促进全民健康。

启动仪式的成功举办标志着第八届“万步有约”健走激励大赛正式拉开帷幕。启动仪式结束之后，由区疾控中心慢病科相关负责人带领队员们进行健走前的热身运动，指导队员活动各个关节。随后，到场的参赛队员，沿着箭头路线进行了环绕北京园博园一周的实地健走活动，全程约4公里。

此次活动的举办宣传了科学健走的重要性，调动了参赛人员的积极性，增进了交流，增强了团队的凝聚力，营造了团结、活跃、奋进的氛围，为后续的大赛打开了良好的开端。

### 创卫进行时

《首都市民卫生健康公约》

知识手册

## 心理平衡

正确认识心理健康。心理健康是健康的重要组成部分。科学认识心理健康与身体健康之间的相互影响。

### 用科学的方法缓解压力

保持乐观、开朗、豁达的生活态度和积极的情绪，学会换位思考和理解包容，用科学的方法缓解压力。

用科学的方法缓解压力，应秉承以下三方面理念：积极应对习惯化。牢记“每个人是自己健康的第一责任人”理念，对各种应激和压力应采取积极应对的态度，形成主动科学应对的行为习惯。培养乐观经常化。培养幽默感；增加和回忆愉快的生活体验；学会从不同角度观察和思考。舒缓压力常态化。通过合理调整工作生活节奏，聆听减压音乐或者练习腹式呼吸、渐进式放松训练、冥想等方法，减缓压力、舒缓紧张的心情，并将其逐渐变成生活的一部分。

### 正确处理与家人、邻居、同事和朋友的关系

家庭成员之间应平等沟通交流，邻里间、同事间、朋友间和睦相处。与家人相处。既要尊老爱幼、恪守本色，秉承我们的文化传统，又要不断学习，更新观念，让家庭角色更加丰满到位。用科学的知识完善自己的角色，家庭就会其乐融融，和睦和睦。与邻居相处。要懂得尊重，互谅互让，化解壁垒，沟通融入。好的邻里关系会让人觉得安全放松，自然舒心。家可以给人安全感，好的邻里关系则会扩大这种安全感。与同事、朋友相处。要善于见贤思齐，取长补短。越是更多地看到对方的优点，对方的优点也就越容易影响自己，这些优点也会成为自己的一部分。

### 必要时寻求专业帮助

如果通过上述方法，焦虑、抑郁等不良情绪仍然不能很明显地缓解，或者家庭成员、邻里、同事、朋友的矛盾无法有效化解，可以拨打心理援助热线，寻求专业帮助。北京市心理援助热线设立于2002年，是首都最早开通的对公众全免费且公益的，每周7天、每天24小时、全年无休接听来电的专业心理援助热线。目前还是国家卫生健康委员会全国心理援助热线项目项目办公室。

北京市心理援助热线适用中国境内使用的用户，免通信费，自设立以来，累计接听来电近40万人次，成功挽救高危来电1万余例。除了心理援助热线以外，当自我调适不能缓解时，或者与他人的矛盾越激越烈，影响到了学习、工作、生活，使社会功能受到损害时，还可以及时到精神心理卫生机构寻求专业帮助。

北京市心理援助热线：  
800-810-1117（座机拨打）  
010-82951332（手机、座机拨打）

## 如何保持血压健康

血压是我们身体的脉动，对生命至关重要。它推动血液在体内的流动，为身体带去所需的营养。5月17日是“世界高血压日”，主题为：准确测量，有效控制，健康长寿。而关注血压健康不应只在世界高血压日。

### 什么是高血压

高血压，即血压升高，是血管压力持续升高、受到的压力增加而产生的疾病。血压由两个数值组成。收缩压显示心脏收缩或跳动时的血管压力。舒张压显示心脏在两次跳动之间舒张时的血管压力。如果在两个不同的日子测量血压，而两天的收缩压都 $\geq 140$ 毫米汞柱（mmHg）和/或两天的舒张压都 $\geq 90$ 毫米汞柱，即可诊断为高血压。

### 为什么高血压会带来麻烦

诊断高血压是依据收缩压和舒张压的情况，

但引起血压升高的风险因素却有很多，包括：年龄增加、遗传、超重或肥胖、身体活动缺乏、高盐饮食、饮酒过多等。高血压可导致心脏病和中风等心脑血管疾病。血压越高，心脑血管系统受损的风险越高。高血压通常被称为“无声的杀手”，因为绝大多数患者根本没有任何症状。在中国，27.5%的成年人患有高血压。但很多患者并不知晓自己的病情，从而也没有获得治疗。我们必须要强化基层机构服务能力，让社区居民就近获得高质量的诊断治疗。世卫组织发布的《成人高血压药物治疗指南》中也建议，除了可以为高血压患者提供药物治疗，在满足特定条件下，也可以让药剂师和护士等非医师类专业人员为高血压患者提供药物治疗。

### 如何保持血压健康

在引起血压升高的风险因素中，与生活方式

相关的都是可改变的，比如不健康饮食、缺乏身体活动、吸烟、饮酒、超重或肥胖。

所以改变生活方式或保持健康的生活方式，可以有效帮助我们管理好自己的血压，包括：少吃盐，每人每日不超过5克；多吃新鲜蔬菜和水果；经常进行身体活动，减少静坐时间；不抽烟或戒烟；限制饮酒；限制富含饱和脂肪的食品摄入；避免或减少摄入反式脂肪酸；如果超重或肥胖，需减重。

但需要明确的是，测量血压仍是诊断高血压的唯一方法。所有成年人都应该定期测量血压，最好每次去卫生医疗机构时都进行血压测量。

如果患有高血压，改变生活方式的同时，一定要遵医嘱开展治疗并规律服药，切忌忘记服用药物。

让我们一起保护好我们的血压，守护好自己的健康。

## 预防过敏性鼻炎

最近在门诊总会遇到一些犯鼻炎的孩子，家长们总会很担心地问我：“孩子因为鼻炎难受晚上总是睡不好觉，白天学习也学不好，担心以后长个儿长不高，我们该怎么办呢？”

针对鼻炎，目前在医学上只能控制不能根治，所以一定要做好预防，在这里给大家分享几条预防鼻炎的小知识。

加强体育锻炼。提高自身免疫力，晨慢跑、游泳或者其他运动都可以，可增强抵抗力。规律作息、充足睡眠，避免过度疲劳，可减少鼻炎发作。

减少外出。季节性的过敏，像花粉过敏，尽量减少外出，外出戴口罩和封闭眼镜，家里通风最好选择在清晨或者雨后。及时更换清洗床单、被罩、窗帘，防止螨虫、屋尘诱发鼻炎。

药物预防。有季节性过敏性鼻炎的孩子，在犯鼻炎开始前的2-4周，可以预防性地使用鼻喷激素，还可以大约提前3天使用花粉阻隔剂。

■ 文/丰台妇幼保健院儿科副主任医师叶小倩

## 膝关节的自我保养按摩

拿大腿大概三到五分钟，感觉局部酸胀为度。拿完大腿以后，我们可以拿小腿后侧的肌肉，拿大概三到五分钟。第二步是膝关节的开穴，髌骨上方，同身寸2寸的血海穴，外侧对应的位置是梁丘穴，找到这两个穴，按上去会酸胀，我们膝关节内侧有个凹陷处，这是我们的阴谷穴，外侧是膝阳关，另外两个穴是我们髌骨下方的内外侧膝眼，髌腱两旁的凹陷处，我们点住这六个穴位，同时做揉动，可以揉一到三分钟。第三步

是可以擦法，将我们的膝关节进行调整，促进它的血液循环。

我们平时除了注意锻炼和按摩外，还应该注意哪些问题呢？师国生介绍说，平时注重科学锻炼和防护，减少膝关节损伤，保持膝关节健康。第一，要补充一些需要的营养，保持一个非常好的身体状态。第二，注意膝关节的保暖。第三，选择适合自己的运动方式和运动量。

■ 文/吴楠

