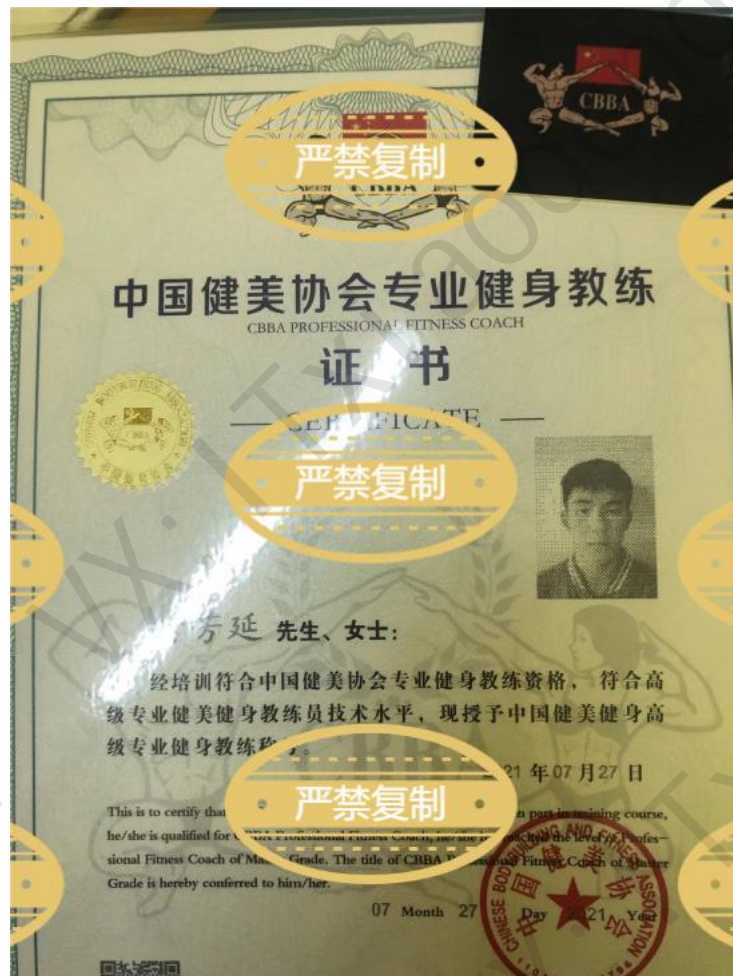


健康生活指南

写在前面的话:

大家好啊!我是 IT 小登,在上学期期间我就是一个小胖子,那会偶尔打一会篮球,让我最记忆深刻的就是校篮球赛我的表现,可以用”四肢不协调”评价,运动能力很差,初中体考也没有满分,每次听到老师说”上跑道”,就真的会想上厕所,生理上的不适,但其实我有时候也会很羡慕运动能力强,帅帅的其他男生,打球很酷,很多女生缘,哎,人是不能同时拥有青春和对青春的感受的,高考结束之后我想着我一定要做出改变,就考取了 CBBA 国家级健身教练资格证书:



我的身材也有了一些变化:



我更自信,更对身体多了”掌控感”,不会出现四肢不协调,跑步很累的感觉了,我很庆幸在我的青春末班车因为健身拿到青春剧”男主角”副本,也遇到了命中注定的她...

进入互联网工作后,发现行业野蛮生长对于员工的健康或许不算是好事,国内大多公司都不会很规范的执行劳动法,**打擦边球!**完全把人当作耗材使用.旧的螺丝钉坏了就丢弃,换一个更便宜更耐造的螺丝钉,面对这样的情况,普通人真的很无奈,所以我集我毕生所学(健身和摸鱼,啊不高效健康生活技巧)写下这篇文章(这篇文章的工作量比我想象的要大好多好多),完全**开源**,希望为大家提供方便,低成本的健康生活实践方法,最后祝我们都健康的拿到想要的结果.

第一章用于傻瓜式复刻健康生活,相当于总结,你只需要通读一遍,**把提及到的要点放到你的手机备忘录功能中**,就可以轻松实现健康生活.

第二章是相对进阶的一部分理论和知识,方便按照模块进行查漏补缺.但是本文章的理论都并不怎么多,我更希望我的这个文章更”干货”一点,真的想了解,可以看参考文献章节或者来看我的自媒体账号(如果我**刚好**说到了你想了解的的部分的话.....),

第三章是实践**健康行动**的具体细节,是复刻健康生活必须要学习的内容.

第四章是针对不同人群的一个再总结,如果你或者家人有肥胖/代谢综合征,高血压,糖尿病/高血糖,心血管病等症状可能需要注意.

第五章绝对是一个宝藏章节,针对生活中的出差,点外卖,应酬,熬夜等低频场景(也可能对你来说不是低频)进行一个总结.

第六章是一个需要购买的物品的清单.,我只会告诉选购要点,不会出现品牌名,这个文章永远不会有广告,放心使用,

第七章是参考文献部分,有想了解原理的同学可以看看,

第八章是附录用于放一些实用的图表(推荐疫苗表,记忆力评估表,婴幼儿易发事故和应对措施,家庭常备药箱等)之类.

安得广厦千万间,大庇天下寒士俱欢颜!

加我 vx: ITxiaodeng (全网同名)进入打卡群,一个人会走得很快,但一群人会走得更远!

本文以记录本人学习为主,以下所有的行动方案都需要在咨询医师,专业人员的条件下,结合自身情况执行,注意自身安全,本人不负相关后果责任。

Ps:有相关知识以及兴趣的同好,多多提交 PR 啊,我们一起维护好这个文档,谢谢大家!

目录

一. 日常作息安排	9
1.1 每天事项	9
1.2 每周事项	10
1.3 每月事项	11
1.4 每年事项	11
二. 各类专题建议与细节	12
2.1 饮食与营养	12
2.1.1 均衡膳食	12
2.1.1.1 发酵食品	13
2.1.2 健康烹饪	13
2.1.3 营养补充剂	14
2.1.3.1 维生素	15
2.1.3.2 微量元素	15
2.1.3.3 其他补剂	16
2.1.4 水分与饮料	16
2.1.4.1 水	17
2.1.4.2 咖啡	17
2.1.4.3 茶	18
2.1.4.4 牛奶	18
2.1.4.5 果汁	18
2.1.4.6 奶茶	18
2.1.4.7 酒	18
2.1.5 饮食时间和节食	18
2.2 运动	18
2.3 心理与压力管理	19

2.4 性健康	19
2.4.1 男性	20
2.4.2 女性	20
2.4.3 心理与伴侣关系	20
2.5 睡眠与生物钟	21
2.6 环境空气	21
2.7 疫苗与体检	22
三. 具体实践方法	22
3.1 正确洗手	22
3.2 正确刷牙	23
3.3 正确使用牙线	23
3.4 正确护理指甲与额外清洁	23
3.5 正确洗头	24
3.6 正确洗澡	24
3.7 正确护肤	25
3.8 正确护眼	26
3.9 正确减肥	26
3.10 正确护耳	26
3.11 正确站姿	26
3.12 正确坐姿	26
四. 注意事项	27
4.1 慢性疾病注意事项	27
4.1.1 高血糖/糖尿病注意事项	27
4.1.2 高血压注意事项	27
4.1.3 心血管病	27

4.2 痛风注意事项	28
4.3 缺铁者注意事项	28
4.4 皮肤癌患者注意事项	28
4.5 女性注意事项	28
4.5.1 月经期	28
4.5.1.1 阶段特点	28
4.5.1.2 应对方法	29
4.5.2 产后时期	29
4.5.2.1 阶段特点	29
4.5.2.2 应对方法	29
4.6 儿童注意事项	29
4.6.1 婴幼儿	29
4.6.2 少年时期	30
4.6.3 青年时期	30
4.6.4 中年时期	30
4.6.5 更年期	30
4.6.5.1 男性	30
4.6.5.2 女性	30
4.6.5.2.1 常见症状及应对	31
4.7 老人注意事项	31
4.8 脱发注意事项	32
4.9 过敏注意事项	32
五. 常见问题与情景对策	32
5.1 熬夜	32
5.2 应酬/聚餐	33

5.3 出差旅途	33
5.4 高原准备	33
5.5 如何点外卖	34
5.6 感冒处理	34
5.7 饮酒控制	34
5.8 二手烟防护	34
5.9 极限运动	35
5.10 挂号	35
5.11 手术	35
5.11.1 看病技巧	35
5.11.2 急诊	35
5.11.3 康复期间	35
5.12 感冒	36
5.13 立即就医	36
5.13.1 成人需要立即就医的症状	36
5.13.2 儿童需立即就医情况	37
5.13.3 重要补充原则	37
六. 物品清单	37
6.1 日常护理与监测	37
6.2 营养补给	40
6.2.1 名贵食材	40
6.2.2 保健品	40
6.3 厨房与生活用品	41
6.3.1 零食	41
6.4 防晒物品	41

6.5 运动装备	42
6.6 居家设备	42
6.7 其他	43
附录	46
体检项目表	
推荐疫苗表(成人,儿童)	
记忆力评估表	
婴幼儿易发事故和应对措施	
居家危险因素评估表	
家庭常备药箱	

一. 日常作息安排

1.1 每天事项

晨起（约 6:00-8:00）：起床后先饮用一杯温水（约 200 毫升），帮助身体补充水分和启动代谢。随后到室外接受 **5 分钟自然阳光照射**，有助于调节生理时钟和皮质醇水平，提高白天精力。

早餐（建议 8:00 左右）：保持**三餐营养均衡**(均衡摄入蛋白质、碳水化合物和蔬菜,使用四格餐盘划分)。例如全谷物早餐配水果和酸奶/牛奶(300ml)，或各种蛋白质搭配蔬菜。避免过重油腻与高糖食物)。如果早上没有食欲，可适量饮用无糖咖啡或茶。每日摄入至少 5 种不同颜色的蔬果，以及**一捧坚果**、亚麻籽等富含有益脂肪酸和抗氧化物的食物，以支持大脑健康。一天至少一个**巴掌大水果**。

上下班最好使用**快走+地铁站立+自动扶梯上拉伸比目鱼肌**(但一定要注意安全!)的方式补充运动量.出门前查看天气指数,如果不是”优良”,则带 **N95 口罩**

工作/学习时段：保持每工作/学习 **1.5 小时**左右短暂休息一次，每次休息约 **5 分钟**。每 20 分钟就让**眼睛休息 20 秒**，凝视远处[2]；如果条件许可，可**站起身活动、做颈肩拉伸**，并确保工作环境通风良好、**空气湿度适中**（最佳相对湿度 **30-50%**[3]）防止眼睛干涩。调节座椅和电脑位置，使视线略向上**平视**屏幕，保持背部**挺直**，双臂约 90°放置于桌面，双脚着地，注意**保持良好坐姿**。

午间休息：午餐（约 13:00）后可以进行 10-20 分钟的**户外散步**或简单活动，既有助于消化，也能接触阳光、放松身心。之后如感觉疲劳可短暂小憩（**午睡不宜超过 30 分钟**），以恢复精力。午休环境应较为安静，避免光线干扰。

下午/晚间活动：下午屏幕放**略低**,有助于思考.下午 3-5 点时段，避免再摄入咖啡因，并可**适量活动、补充水分**。下班后（例如 17:00-18:00）安排 45 分钟以上的有氧运动（如快走、跑步、骑行或羽毛球等），这是保持心肺健康的重要环节。**不要在下午 6 点以后**饮用含咖啡因的饮料。

晚餐：晚餐时间建议在 **18:00 左右**，晚餐以蔬菜为主，可加入**适量**(依然**四格餐盘**)优质蛋白质（鱼、瘦肉），避免过多脂肪和油炸食物。使用**定量油壶**精准控制食用油用量(成年人一天 30g 油)，不同饭菜可以**交替使用“双低”菜籽油**（低芥酸、低硫苷型油菜籽油）和**特级初榨橄榄油**等健康油脂[5]。蔬菜尽量用**快炒、蒸**等方式烹调，营养流失少；调味时应尽量餐后加盐(**放桌上**后再少量撒入,让所有人

都看到加盐的过程,并且多使用**香辛料**可以少盐的同时更好吃,并且香辛料本身也很健康),用小盐勺控制用量(一个菜 2g 盐,大概一勺)。

用餐时**细嚼慢咽**,避免过饱。饭后打开厨房**油烟机**通风至少 5 分钟(只要开火就需要提前开启油烟机,而且做完饭后 5 分钟再关闭油烟机,要确保每次做饭的时间段内都及时开启排气,并且**立马离开厨房**,2 个小时在返回厨房进行清理)[6],以减少室内污染物。餐后可轻度活动散步 10 分钟帮助消化。

洗漱:一天使用一次牙线,然后再刷牙,每次至少刷牙 **3 分钟**,并且使用温和护肤产品或者清水清洗.具体请看”正确护肤”章节。

睡前:晚上 9 点以后**尽量不再进食**,避免加重消化负担。**睡前 1-2 小时关闭电子设备**,保持室内昏暗,帮助褪黑素分泌(如果需要看屏幕,那就**佩戴低蓝光眼镜**或者使用暗淡红色光照明);可进行简单的拉伸或深呼吸练习放松身心(**腹式呼吸**最好可以做到 10 次/分钟)。睡觉时保证卧室适宜**温度(约 16-19°C)**与**湿度**,并使用舒适透气的寝具。最终目标是在 **22:00-23:00** 之间入睡,每晚睡眠时长保持在 **6-8 小时**[7]。

1.2 每周事项

规律运动:每周至少安排 **3 次中等强度有氧运动**(如快走、慢跑、骑行、球类,hit 等,每次 ≥ 45 分钟),并补充 **2 次力量训练**(针对胸大肌,背阔肌,肱二头,肱三头,臀大肌,股四头肌等主要肌群,每次 2-3 组,每组 8-12 次)[4]。实际安排中,可以星期一、三、五**根据兴趣**安排健走或羽毛球运动,双休日进行力量训练或拉伸。运动时注意**逐步增加强度**,穿着**合适鞋袜**,运动后**补充蛋白质**并做好拉伸放松(还可以使用**筋膜枪或者筋膜刀**进行放松)。每次运动后记录运动时间和强度(可使用**运动手环**等工具监测),并每周检验计划成果,获得正反馈。

间歇性禁食:每周安排 **1 天禁食**(保持断食时间为 16 个小时以上,最终目标是轻断食这天的能量总摄入目标为 **500-800 大卡**),间歇性禁食可改善血糖和体重管理(短期研究显示对体重和血糖有积极影响),但长期效果因人而异[8]。执行时可选择午餐后开始禁食,至第二天早餐前结束;**禁食时可饮用清水、无糖茶或黑咖啡(但一定不能吃糖,不然就会打破轻断食状态)**。若低血糖反应明显,可饮用**淡盐水**缓解。如果很难保持轻断食状态,使用 planB:起床后至少 1 小时内不要吃东西,同时睡前的 2-3 小时不要吃任何东西。

健康监测：一周可固定时间测量一次体重和体脂，以监测健康趋势。对有基础慢性病者，按医嘱测量血压、血糖等；

社交和心理：每周至少保持一次与亲朋好友的社交活动或户外活动，健康的社交有助于释放多巴胺、减轻压力。坚持感兴趣的爱好或学习新技能，可以锻炼大脑、提升记忆力。对心理压力较大者，可尝试正念练习或冥想来调节情绪。几乎所有健康计划出现拖延,但是只要一周内补齐,都是来得及的

冷水浴：冷水浴能够提升多巴胺释放到 baseline 的 2.5 倍左右，且持续时间更长，能达到 3 小时左右。建议使用 10-14 ℃的水温，注意安全。此外冷水浴也不需要太频繁，每周 11 分钟左右足够。如果已经习惯了冷水浴，那么也就没有释放多巴胺的效果了。

1.3 每月事项

体能与情绪自查：每月进行一次简单的心理状态和压力自评（可使用在线问卷或应用，如心理健康量表、抑郁焦虑筛查等.），及时关注自身精神状态变化。若发现持续严重的压力或抑郁情绪，应及时寻求专业帮助。

记忆力与脑力锻炼：选择数字游戏（如数独、益智应用）或学习新知识，每月至少完成一次大脑挑战活动，有助于提高记忆力和注意力。同时保证饮食多样，

环境与用品检查：每月检查家中空气净化器和加湿器的滤芯和水质情况(或者更换干燥剂等)，及时清洁和更换。检查厨房油烟机滤网是否需要清洗。根据需要补充常用家庭药品或急救用品（创可贴、退热贴等）。

1.4 每年事项

全面体检：每年安排一次全身体检，内容应包括血压、血糖、血脂、肝肾功能、尿检等基础项目，并根据年龄和性别加入特定筛查（如中年男女的肿瘤标志物、女性乳腺/宫颈筛查、男性前列腺检查等）。如果有基础病,那还需要增加基础病的检查,定期体检有助于早期发现潜在疾病并及时干预。(体检事项表格在附录)

疫苗接种：秋冬季（约 10 月）及时接种流感疫苗，尤其是老年人、孕妇、基础病患者和儿童，因为孕期打疫苗不仅保护母亲，也会通过胎盘和母乳传递抗体给婴儿[9]。其他疫苗（如 Td/Tdap 破伤风疫苗每 10 年补打一次，二价/三价 HPV 疫苗按需等）应与医生咨询后按计划完成。(疫苗推荐接种表在附录)

牙科检查： 每年至少进行 1 次口腔检查和洗牙，及时清除牙石和龋齿风险。

视力与听力检查： 年龄超过 40 岁的人群应定期检查视力，避免眼疾早期错过治疗。听力下降的人可以通过专业检测获得评估。平时**佩戴耳机**时注意限时（不超过 60 分钟一次，每日总时长不超过 3.5 小时），音量不要超过 60%，以免造成听力损伤。

二. 各类专题建议与细节

2.1 饮食与营养

2.1.1 均衡膳食

日常饮食以蔬菜、水果、全谷物为基础，保证膳食多样性。鼓励**地中海饮食模式**，即富含植物性食物（蔬菜水果、坚果、豆类）和优质油脂（橄榄油、亚麻籽油等）[5]，适量白肉（鱼禽等，每公斤体重需要 1-1.5g 蛋白质），少量红肉。每日膳食纤维摄入应达到 20-35 克（约相当于 3-5 份蔬果/全谷物）。每天控制油脂摄入量（约 30 克/日，即 2-3 勺），**限制精制糖(高糖)和高盐**食品摄入，避免频繁食用加工类零食(食物吃少加工的,举例能吃糙米就别吃面条饺子等)，

对于有机食品最好带皮吃,对于非有机蔬菜,烹饪前适当给蔬果削皮后用盐+醋或小苏打水浸泡 10 分钟(或者用大功率的超声波设备)，并且去除根部,可去除大部分农残。要认准有机标志,不要买散养农户的,中国的鱼类比欧洲鱼类干净,中国的蔬菜和谷物更好,pe 材质更安全 pvc 不能加热,塑料不能装食品。

有机标志:



农药最多的农作物:

农药最少的农作物:

排名	蔬菜或水果	排名	蔬菜或水果	排名	蔬菜或水果	排名	蔬菜或水果
1	草莓	7	苹果	1	牛油果（鳄梨）	9	猕猴桃
2	菠菜	8	葡萄	2	甜玉米	10	卷心菜
3	羽衣甘蓝和芥菜	9	甜椒和辣椒	3	菠萝	11	蘑菇
4	桃子	10	樱桃	4	洋葱	12	芒果
5	梨	11	蓝莓	5	木瓜	13	红薯
6	油桃	12	四季豆	6	甜豌豆（冷冻）	14	西瓜
				7	芦笋	15	胡萝卜
				8	甜瓜		

2.1.1.1 发酵食品：

发酵食品富含益生菌和发酵代谢产物，对**肠道菌群有益**。常见如酸奶（选活性菌株、低糖无果酱型）、酸菜、纳豆、味噌等。购买时**注意配料表**：优选盐分和添加剂较少的传统发酵品；酸奶类注意不要过甜。若平时肠胃**较敏感**，应**少量多样**食用，不宜大量食用某一种。乳糖不耐受的人,也可以吃发酵乳(但需要咨询医生),一天**2份170g 酸奶+3份泡/酸菜+一份豆豉**.综合效果发酵食品更好 针对特殊作用酵素喝益生菌更好,具体要问医生可将发酵食品作为每日膳食补充的一部分，如早餐加一杯酸奶或一勺纳豆，帮助维护肠道健康。一天摄入两次是比较好的.

2.1.2 健康烹饪：

食盐尽量餐后少量添加,上餐桌后加盐,让大家都看到.**香辛料和醋**很健康用它们代替盐,饭菜也会更香.

油要买最小包装,防止营养物质流失,使用**定量油壶**帮助控制用油量。油葫换油的时候一定要清洗干净,旧油新油不要混用,容易变质.油要放在离高温区很远的位置.烹调油采用多种植物油**轮换使用**（如双低菜籽油、特级初榨橄榄油等），保证摄入更多不饱和脂肪酸[5]。煎炒时火力不要过旺，避免油过热变质。选择不粘锅具，**少用或不用**反复加热的油。

名称	单不饱和脂肪 酸	多不饱和脂肪酸		饱和脂肪酸 (%)	用途
	油酸(%)	亚油酸 (%)	亚麻酸 (%)		
葵花籽油	25	60	4	11	烧菜、炖菜
花生油	43	34	极少	19	煎炒炖
玉米油	30	50-55	极少	15	煎炒炖
菜籽油	55-60	10-20	5-10	6-7	焙烤、炒
大豆油	22-25	50-55	5-9	15	烧菜、炖菜
椰子油	6-7	1-2	极少	85	烤
橄榄油	75-80	7	极少	10	凉菜沙拉
茶油/油茶籽 油	77-79	10	1	7-8	凉菜沙拉
核桃油	19.6	65	7-8	7	凉菜沙拉
调和油	20-40	30-50	5-7	10-15	煎炒炖
芝麻油	38-40	40-43	极少	13-15	低温炒
亚麻籽油	19	14.8	56	8	凉菜沙拉
棕榈油	40-45	10-15	极少	35-45	煎炸
猪油	47.5	11.5	极少	40	煎炸烤

烹饪时尽量**盖上锅盖**，节能并减少油烟。蔬菜尽量用**快炒、蒸**等方式烹调(因为很多营养物质溶于水和油脂)，营养流失少；肉要**清蒸和炖**最好,焗代替红烧.做饭时佩戴口罩和使用抽油烟机，烹饪前后**延迟清洁厨房 3 小时**。只要开火就要开油烟机,开火前 5 分钟开与关火后 5 分钟保持油烟机开启。

2.1.3 营养补充剂

可以考虑摄入 ω -3 脂肪酸补充剂（EPA/DHA 鱼油）、益生菌（选用冻干颗粒状含益生元的产品,多种有益菌混合补充），已有研究支持它们对心脑血管健康的益处。但不要滥用**未经验证**的保健品。复合维生素/多矿通常对普通饮食均衡者意义有限，必要时根据个人膳食状况补充特定缺乏的营养素（如维生素 D、钙、镁等）。**不要买复合维生素片**。

2.1.3.1 维生素

维生素 A: 维护正常视力、黏膜和皮肤组织健康, 参与免疫功能[20]。缺乏可导致夜盲和皮肤干燥。

如何补充:吃动物内脏,奶油,肉蛋奶(不脱脂),鱼油,红橙色蔬菜,儿童一个蛋,成人 2 袋奶一个蛋。

维生素 B 群: 包括 B1、B2、B6、B12、叶酸等, 参与能量代谢、神经系统维护和红细胞生成[20][21]。缺乏可致口腔溃疡、皮炎、贫血和疲劳等。一般均衡饮食即可满足。

如何补充:吃谷物 豆 乳,饭后一小时后喝咖啡 茶 主食换粗粮

维生素 C: 抗氧化剂, 促进胶原蛋白合成, 支持牙龈和皮肤健康, 增强铁吸收和抵抗力[22]。常见于新鲜蔬果中, 如橙子、菠菜。服用维生素 C 可略缩短感冒持续时间, 但普通成年人每天 1000 毫克以上并无明显额外好处。

如何补充:一天一个巴掌大的水果

维生素 D: 促进钙磷吸收, 帮助维持强健骨骼和牙齿[23][24]。也支持肌肉功能和免疫健康。

如何补充:晒太阳或者吃补剂。

维生素 E: 脂溶性抗氧化剂, 保护细胞膜免受氧化损伤[25]。过量摄入不常见, 但极大剂量补充可能影响凝血。

如何补充:通常通过植物油、坚果获取。

2.1.3.2 微量元素

钙: 最丰富的体内矿物质, 构成骨骼和牙齿的重要成分[24][26]。同时参与肌肉收缩、神经传导和血液凝固功能。长时间钙摄入不足, 身体会从骨骼中释放钙, 引发骨质疏松[26]。膳食来源有牛奶、奶制品、深绿叶菜等; 每日约 1000-1300 毫克为推荐量。与维生素 D 协同补充效果最佳。

锌: 参与免疫调节、蛋白质合成及细胞生长, 对伤口愈合和味觉功能尤为重要[27][28]。缺锌会导致免疫力下降、伤口难愈、食欲不振和味觉异常[27][28]。食物来源有海产品、瘦肉、坚果等; 一般膳食即可满足需求, 过量补充需谨慎(可引起铜缺乏)。如果有特殊需求,可以选择葡萄糖酸锌口服液额外补充锌元素

镁: 调节肌肉神经功能、血糖和血压, 同时有助于骨骼结构[29][30]。摄入足

够镁有助于提高骨密度和降低骨折风险[30]。缺乏时可出现乏力、肌肉抽搐、心律异常。饮食选择全谷物、豆类、绿叶蔬菜等富含镁的食物进行补充。

2.1.3.3 其他补剂

Omega-3 (ω-3 脂肪酸)：看完全篇文章应该发现这个东西还挺全能的.主要为EPA/DHA，关键在于**心脑血管健康**。可降低血清甘油三酯、减轻炎症，保护心血管系统[2]；对改善认知功能和眼部视网膜健康也有益。深海鱼类、亚麻籽油等为主要来源；日常难摄足时可**适量补充鱼油胶囊**。

褪黑素：人体在黑暗中分泌的激素，用于**调节昼夜节律**和睡眠周期[31]。褪黑素补剂可用于短期改善时差反应或失眠症状，通常在睡前服用能**缩短入睡时间**[31]。服用前要**咨询医生**，以免与其他药物或睡眠障碍治疗发生冲突。

胶原蛋白肽：由胶原蛋白水解而来，宣传用以滋养皮肤、强化骨关节。研究表明**适量胶原蛋白可促进关节功能改善并减轻关节疼痛**，对骨骼和关节健康有益[32]。但对肌肉增生的帮助有限，日常**更应通过均衡蛋白质摄入和运动来维护骨肌系统**。注意**辨别产品质量，避免重金属或非法添加**。

L-肉碱：体内合成的物质，负责将长链脂肪酸运送到线粒体供能[33]。补充剂主要用于代谢类疾病或肾透析患者，在运动和减脂中的效果有限。研究发现，每日高剂量 L-肉碱对急性心梗后患者可**降低死亡率、减少心律失常**[34]；对普通人减肥或增强运动耐力的作用则**不明显**。平时可通过瘦肉、乳制品摄取，补剂应在**医生指导下服用**。

2.1.4 水分与饮料

保持全天饮水量在**1.5–2.5 升**左右（视个体差异而定），可饮用矿泉水、淡茶和黑咖啡（总糖量极低）。尽量避免或减少含糖饮料：研究显示每天一杯含糖饮料会略微增加全因死亡风险；相反，适量饮用咖啡、茶和牛奶都有健康益处[1][12]。但是注意,含糖饮料,奶茶,调制的风味咖啡**不喝**。

欧洲食品安全局和美国国家医学院公布的每日建议饮水^[1]

人生阶段/性别	年龄	欧洲食品安全局（2010年数据） TWI [2]（毫升/天）	美国国家医学院（2004年数据） TWI [2]（毫升/天）
婴儿	0-6个月	680（通过乳汁）	700
	6-12个月	800-1000	800
儿童及青少年	1-2岁	1100-1200	1300
	2-3岁	1300	
	4-8岁	1600	1700
	9-13岁 / 男孩	2100	2400
	9-13岁 / 女孩	1900	2100
	14-18岁 / 男孩	2500	3300
	14-18岁 / 女孩	2000	2300
成年人	成年男性	2500	3700
	成年女性	2000	2700
	孕妇（≥19岁）	2300	3000
	哺乳期妇女（≥19岁）	2600-2700	3800
老年人		同成年人一样	同成年人一样

[1]充足摄入量代表应满足特定生命阶段各个群体每个人能维持健康和饮食正常、并进行适度体力活动的需求量。

[2]数值指每日喝水的总摄入量（TWI=饮用水+饮料+食物中的水分）

2.1.4.1 水

吃饭之外,再多吃 1000-1500ml 一天一共吃 2.5l,晨起喝 200ml,每隔 1-2 小时补 200ml,长时间运动后要补充电解制水,如果尿黄或口渴已经很缺水了,尽量在这之前就进行补水,不要喝 65℃以上水.

2.1.4.2 咖啡

以下几种情况不能喝:

- 喝了睡不着
- 本身有心律失常
- 缺铁性贫血
- 未成年不喝

对心血管病有改善作用,降低血糖血压,每天 2 杯 ,一共 400mg 以下,如果精力足够,是不用喝的,睡前 3-6h 别喝,定时定点喝,咖啡店里越简单越经典越健康,不要速溶咖啡,咖啡饮料.胶囊咖啡 挂耳 冻干咖啡粉 冷萃浓缩咖啡液可以

2.1.4.3 茶

肾脏有问题别喝茶,每天 2-3 杯茶 6-8g 茶叶,如果醉茶就别喝了,如果茶水色黑苦味浓 别喝了.如果吃了烟酒也别喝茶.最后别喝太热/隔夜茶

2.1.4.4 牛奶

每天 300ml /300g 酸奶/30 奶酪（约含 300 毫克钙）可显著降低结直肠癌风险[1]。酸奶有效成分:只要发酵乳,不要风味发酵乳.奶酪有效成分:奶/菌种.不要再制干酪

2.1.4.5 果汁

果汁不超过 150ml.榨汁机的果汁,要用水稀释一下并保留果渣纤维; 可用柠檬片、薄荷叶等自制果味水增加口感; 对甜味有需求时选择无糖汽水或含 1/2 果汁的饮料,但也请控制日摄糖量。

2.1.4.6 奶茶

不要奶盖,不喝 500ml 以上的.低糖还不如真糖.一天喝 3 分糖的 300ml 的饮料

2.1.4.7 酒

能不喝就别喝,一天一瓶啤酒/一杯葡萄酒/一小杯烈酒,别一天喝过一周的量,慢慢喝 一喝酒就脸红的人,千万别喝了。

2.1.5 饮食时间和节食

坚持**间歇性禁食**窗口（一般每天 8-12 小时进食窗口），即早上起床后 1 小时内不进食，晚餐后 2-3 小时不吃东西。这有助于血糖调控和代谢健康。常见建议：每日 8-18 点或 12-20 点进食，其余时间禁食（喝无糖茶水除外）。无论对减肥还是健康维护，规律进食时间都对身体有益。

2.2 运动

多样运动：每周应包含**齐全**有氧运动、力量训练、柔韧性和平衡训练**四种**类型的运动。成年人每周应有 **150 分钟中等强度运动**[4]，例如快走、慢跑、骑车、游泳等；另外每周至少进行 **2 次力量练习**，如俯卧撑、深蹲、哑铃训练等，增强肌肉和骨骼力量。**每月循序渐进提高**运动强度和负荷，让身体持续适应提升。

运动时测量心率，使运动强度达到健身目标（约最大心率的 60–80%）。不要出现口渴+暴汗+尿液加深,合适的运动强度能使第二天精神饱满.拉伸运动需要每天都做.

快走:挺直身体,头部自然抬起,但不用仰头,目光平行与地面就行,肩膀自然下垂,每一步大约 **68-80** 厘米,着地从脚跟开始,逐渐过渡到脚掌,最后脚趾蹬地,保持核心肌肉的略微收紧.上下班可以使用”快走”补充运动时长!**运动内化成生活**,成年人每天 **8000** 步 老年人 **7500** 左右 **100 步/分钟**是收益最大的步频.

久坐间歇活动: 避免连续久坐，每隔 1 小时站起来活动 2–5 分钟，可做**肩颈拉伸或走动**。电梯或地铁时尽量**站立(也是要经常变换姿势,不要”静站”)**，必要时做踮脚运动锻炼小腿肌肉。保持正确体态：看电脑时屏幕顶部**略低于**视线平线，肩部放松，腰背挺直。**即使运动量足够也不能久坐**.研究表明，**站立办公**相比长时间坐着可**减少肩背痛风险**，并可能**加快餐后血糖恢复**[11]。

2.3 心理与压力管理

应对压力: 学习**正念和冥想、瑜伽**等压力管理技巧，保持压力在可控范围。高压时将注意力集中在当下任务，避免过度焦虑未来。**每日保证适度运动**和**良好社交**，可以自然提升多巴胺水平，改善心情。规律运动如慢跑、游泳等均可缓解紧张情绪；研究发现，**冥想 17 分钟**能显著改善专注力和大脑连接，建议可尝试短时冥想。

心理和压力评估: 定期自我监测**心理状态和压力水平**有助于及时调整生活节奏。国际指南建议关注压力管理，必要时可进行心理测评或咨询。每天安排片刻**正念练习**，对减轻焦虑和压力有帮助。

自律与专注: 保持**规律作息和目标导向**的自律习惯，有助于情绪稳定。例如专注模式或**番茄工作法**等策略、调整用眼及站立坐姿，都有助专注力提升。避免频繁的情境切换（如长期刷短视频），限制屏幕时间，有研究提示青少年与成年人的每日屏幕时间**不宜过长**，以免影响注意力。工作/学习时限制视野范围，能够提升专注度。

2.4 性健康

性生活频率: 一般建议：**每周 1–2 次**，根据个人与伴侣的身体状况、精力和意愿灵活调整。**过度频繁**（如每日数次）可能导致男性前列腺充血、精力透

支，女性则可能出现私处不适。**过少或长期缺乏性生活**，可能影响情绪、激素水平和伴侣关系。

2.4.1 男性

中年男性激素下降：30 岁后，男性睾酮水平会逐渐下降（约每年 1%）。

可能表现为：性欲减退、勃起功能减弱、精力不足、情绪低落、腹部脂肪增加。

应对方式：

保持规律运动（力量训练和有氧结合）。保证睡眠，避免长期熬夜。均衡饮食（锌、维生素 D、优质蛋白对激素平衡重要）。必要时**就医检查激素水平，避免自行滥用补品或激素**。服用鞭类食品,玛咖,伟哥(可以长期使用),能提升性能力,具体询问医生.

前列腺健康：

中年男性要注意前列腺保健，避免长期憋尿、久坐。

建议定期体检，40 岁以上每年进行 **PSA 检查**。

2.4.2 女性

规律性生活可促进盆底血液循环，对缓解压力、改善睡眠有帮助。中年女性（围绝经期）可能出现性欲下降或干涩，应关注内分泌和妇科健康。同时注意私处清洁：只需清水清洗，避免**过度**使用清洗液或消毒产品。

性生活安全与防护

安全套：不仅是避孕方式，也是防止性传播疾病的重要屏障。

避孕：应根据伴侣情况选择合适方式（避孕套、宫内节育器、口服避孕药等），**避免依赖事后紧急避孕**。

私处健康：性生活后建议排尿与清洁，预防尿路感染。

2.4.3 心理与伴侣关系

性生活不仅是生理行为，更是情感交流。建议伴侣间保持**开放沟通**，避免压抑或勉强。若出现长期性功能障碍或性欲低下，应**及时就医**，避免心理压力加重问题。

2.5 睡眠与生物钟

规律作息： 保持固定的**就寝和起床**时间，尤其是周末也不宜相差超过 1 小时，以维持生物钟稳定。尽量在晚上 11 点前入睡[7]。研究发现，每晚睡眠 6–8 小时最为健康，持续长期每天睡眠不足 5 小时或超过 9 小时均与健康风险升高相关[7]。

睡前习惯： 睡前 1 小时**不使用电子产品**，避免强光干扰。洗个温水澡或泡脚（温度不超过 40℃，时间控制在 15 分钟以内，**模拟温变曲线**）放松身体；入睡时可以**同时进行呼吸训练（腹式深慢呼吸**，每分钟约 10 次，持续 10-15 分钟）或听舒缓音乐/正念冥想，有助于降低入睡难度。若长期失眠超过 3 个月，**应咨询医生**。**避免靠服用褪黑素药物入眠**（过量可能影响情绪和生育能力）。

调节卧室环境为凉爽（约 16–19℃）、安静与暗环境，有助提高睡眠质量。如果喜欢听东西,声音放的”若有若无”的小,然后不要整夜播放.不要没睡好,还运动.

光照管理： 起床后即刻接触**自然光**，可帮助唤醒生物钟；晚上 22 点后尽量减少蓝光或强光刺激，以免扰乱褪黑激素分泌。每日晒太阳（头臂露出皮肤，**阳光隔着玻璃就不会有任何效果了!**）10–30 分钟可促进维生素 D 合成和调节昼夜节律[2]。

秋冬季节、紫外线弱时可适当延长日照时间用以补充维生素 D,但要避免皮肤灼伤,在阳光最强的 11-15 时段减少长时间暴露。晴天的话,在 10 点之前 15 点之后晒阳光.阴天,多云,下雨,下雪时紫外线最强,要做好防晒。**不要有夜灯 手机开启夜览**.晒夕阳与皮肤癌无关,如果长时间暴晒,一定要要用衣服遮挡 例如海边 高原等,要涂抹防晒霜 ,涂抹防晒霜,不影响晒太阳的益处.

午睡与休息： 午间短暂休息（**不超过 30 分钟**）可提高下午精神状态，但避免太长或过晚的午睡以免影响晚间睡眠。工作学习时每**90 分钟**左右起身走动、拉伸或远眺，有助防治眼疲劳和工作疲劳。

2.6 环境空气

保持室内空气流通。吸入性空气净化器配备**医疗级 HEPA 滤网**（H13）可去除 99.97% 以上的 0.3 微米颗粒，有效过滤空气中细菌、病毒和雾霾[8]。卧室湿度维持 **40%–60%** 为宜，干湿适中可提高呼吸舒适度和**减少螨虫**。空气质量不佳时（当地天气预报空气质量评价为良以下时）**佩戴 N95/KN95 口罩**外出。

2.7 疫苗与体检

预防接种：所有孕妇**每次妊娠后**，均应接种百白破疫苗（Tdap）和**流感疫苗**，以保护母婴[9][10]。家中其他成员（父母、祖辈、照顾者）也应按时接种**常规疫苗**，如流感疫苗和百白破疫苗，以形成**保护圈**[11][12]。儿童、老人、有基础疾病人群应按时做好**各类常规免疫**。（有推荐接种疫苗表在附录）

健康体检：建议成人定期体检。专家建议 18-30 岁青年身体良好者每 1-2 年体检一次，30 岁以上建议每年体检一次[3]。体检项目包括血压、血糖、血脂、肝肾功能等**基础项目**；中年人还应重视癌症筛查、骨密度、心脏功能等。40 岁以上男女分别关注乳腺、前列腺等**专项检查**[13]。根据症状和病史补充必要**额外疾病检查**（附录有体检项目清单）。体检地点以大型三甲医院为主。

三. 具体实践方法

3.1 正确洗手

世界卫生组织（WHO）推荐的“七步洗手法”，每次至少持续 **20 秒**：

- （一）**掌心相对**：双手掌心相对搓洗。
- （二）**手心对手背**：一手掌心对另一手手背，十指交错搓洗。
- （三）**指缝交叉**：双手交叉，掌心对掌心，十指交叉搓洗。
- （四）**弯曲手指**：一手握另一手指背，来回搓洗，清洁指关节。
- （五）**大拇指清洁**：一手握另一手拇指旋转搓洗。
- （六）**指尖搓洗**：五指并拢，指尖在另一掌心旋转搓洗，清洁指甲缝。
- （七）**清洁手腕**：最后清洗双手手腕。

洗手时机：外出归来、进食前、如厕后、接触宠物或垃圾后、咳嗽打喷嚏后等。

注意事项：尽量使用**流动水和肥皂**，不推荐长期依赖免洗洗手液（酒精凝胶只在外出条件受限时使用）。

3.2 正确刷牙

巴氏刷牙法（推荐）：

- （一）牙刷与牙龈呈 **45°角**，刷毛一半压在牙龈，一半压在牙齿上。
- （二）轻轻颤动后向下（上颌）或向上（下颌）刷。
- （三）前牙内侧可竖刷。
- （四）咀嚼面采用来回短距离刷动。

牙刷选择：软毛牙刷或**电动牙刷**(在正确手动刷牙的情况下,电动牙刷的效果与手动大差不差), 避免硬毛刷损伤牙龈; 刷头大小适合能覆盖 **2-3** 颗牙齿。

时间与频率：每天早晚各一次，每次至少 **3 分钟**。

常见误区：横向用力刷牙会磨损牙齿和牙龈；刷牙太快或时间不足会清洁不彻底。喝了可乐等酸性液体 30 分钟后在刷牙。刷口水只能锦上添花,性价比不高。

3.3 正确使用牙线

牙线使用方法：

- （一）取约 **40 厘米**牙线，两端缠绕在双手中指上，留下 **10 厘米**操作区。
- （二）用双手拇指和食指控制牙线，轻轻拉锯,滑入牙缝。
- （三）贴着一颗牙的侧面，呈“**C 形**”上下刮动，再换另一颗牙侧面。
- （四）每个牙缝都要清洁，避免用力过猛伤及牙龈。

牙线棒：不可反复使用一根牙线棒清洁多个牙缝。

时间与频率：每天一次,不用很频繁,最好在**刷牙之前弄**。

必要性：牙刷难以触及牙齿邻面，残留食物会导致蛀牙与牙龈炎。

3.4 正确护理指甲与额外清洁

修剪指甲：每周修剪一次，保持圆润避免倒刺。过长指甲容易藏污纳垢。

口罩使用：一次性口罩需每日更换，布口罩需定期清洗消毒。

毛巾存放：保持干燥通风，避免多人共用或放置在**潮湿**环境。

3.5 正确洗头

频率：1-2 天洗一次头，根据个人头皮油脂分泌情况调整。

水温：40℃左右，避免过热损伤头皮。

洗头：

- （一）**充分打湿头发**（冲洗至少 30 秒）。
- （二）取适量洗发水，加水揉搓起泡后涂抹。
- （三）用**指腹**（不是指甲）轻轻按摩头皮。
- （四）冲洗干净，避免残留。

干发：

- （五）毛巾轻压吸干水分，不要用力摩擦。
- （六）吹风机开低温、保持距离（15-20cm），避免烫伤发丝。

护发：

- （七）长发可使用护发素（只涂抹发梢）。
- （八）染烫后建议用修护型发膜，每周 1-2 次。

3.6 正确洗澡

频率：夏季每日一次，冬季 2-3 天一次即可。

时长：不超过 15 分钟，盆浴不超过 20 分钟，泡脚 25 分钟以内(40-60℃)。

水温：不超过 37℃，避免过热导致皮肤干燥。

清洁用品：

沐浴露选择温和型（弱酸性，接近皮肤 pH）。

不使用强碱性肥皂频繁搓洗。

注意事项：

不要使用私处清洗液，保持自然清洁即可。

不要过度搓澡，以免破坏皮肤屏障

洗完澡立即涂抹**润肤乳**锁水。

3.7 正确护肤

清洁：

早晨：用清水或温和洁面产品清洗。

晚上：根据肤质选择洁面产品（油皮 pH 5.6–6；干皮 4.5–5；中性皮 4.5–5.5, 后续购物清单有表格**看有效成份**）。

避免毛巾反复使用，推荐一次性洗脸巾或纸巾**轻压**。

保湿：

洗完脸/澡后 3–5 分钟内涂抹保湿乳/面霜，防止水分流失。

护手霜和面霜作用类似，随时可用。

防晒：

长时间户外要使用防晒霜（SPF 30+，PA+++）。

海边、高原等强紫外线环境要同时使用衣物遮挡。（**防晒不影响晒太阳的益处**）

用量:记住“**茶勺规则**”。也就是面部、颈部涂抹大约 1 茶勺防晒霜，躯干前后两侧共 2 茶勺，胳膊各 1 茶勺，腿部各 2 茶勺。这个用量基本可以保证防晒的效果了。

涂抹的最佳时间:出门前 15 - 30 分钟，以便皮肤表面能够形成牢固的防护膜。每过 2 小时，需要再涂一次，如果你去游泳、皮肤沾水，或者运动出汗冲掉了防晒霜，也要记得**及时补涂**。

保质期:防晒霜以及其他所有防晒用品，**都有保质期**，你的**墨镜、防晒服和遮阳伞**，**保质期一般在两年左右**，防晒涂层会随着时间逐渐剥落，需要定时换新的。旧的只能作为普通的雨伞、衣服使用，不再具有防晒功能了。

注意事项：

不要**叠加过多**化妆品或频繁使用面膜。

保持良好生活习惯（睡眠、饮食、运动），**做好清洗,用好皮肤的修复能力,才是护肤根本**。

皮肤问题（如长期痘痘、湿疹、皮疹）应**及时就医**，不要盲目乱用产品。

3.8 正确护眼

眼睛疲劳时要及时休息。坚持“20-20-20”用眼法[2]：每看电脑或手机屏幕 20 分钟，移开目光望向 20 英尺（约 6 米）外的物体 20 秒。保证办公或学习环境光线充足(不对称光源会导致散光)、避免眩光，屏幕与眼睛保持 60 厘米左右距离，并稍低于视线水平。长时间用眼时可使用人工泪液润滑眼表(玻璃酸钠,聚乙二醇)，每日多眨眼以防干涩。如有需要,配戴合适度数的眼镜，控制每天看屏时间，不宜长时间持续阅读。omega3 补充剂可以使用 其他就别了。

3.9 正确减肥

有氧运动(hit,快走等)要达到一定心率(最大心率的 60%,不同的目标心率对应不同强度的运动), 保持 30 分钟以上才有效果[12],最好有一个团体的氛围会更容易成功减肥,目标反馈要看三个指标:体重,体脂,体型,尽量不吃夜宵,食材尽量不要多加工,少吃油炸食品,食物越完善越好,能带皮尽量带皮(但要防止农残),脂肪要天然不饱和的,晚饭不要超过 9 点 最好用四格餐盘规划饮食,少喝酒,一周的体重波动不要超过 1.5kg,吃饭时别玩手机,用心体会每一次进食更有饱腹感.严重肥胖者应在医生和营养师指导下进行干预。不吃左旋肉碱减肥。

3.10 正确护耳

使用耳机时,音量<60%最大音量，每次使用不超过 60 分钟，累计每日不超 2-3 小时。

3.11 正确站姿

- (一) 站距一拳半
- (二) 膝关节弯曲
- (三) 大腿外旋

3.12 正确坐姿

正确坐姿可以显著减轻久坐导致的颈肩腰椎压力[9][10]。不要保持一个动作超过 30 分钟!

- (一) 正常位置:颈椎:保证屏幕/书本高度在视线平齐略低一点

(二) **胸椎**:大/小臂呈现 90° 小臂刚好搭在桌面

(三) **腰椎**:大腿与地面平行

(四) **腰痛**:不要搬重物 尽量屈髋而不是弯腰 多做有氧运动或者普拉提

(五) **颈椎痛**:缩头运动 侧拉联系 中立旋转

四. 注意事项

4.1 慢性疾病注意事项

有**高血压、糖尿病、心脏病**等慢性病的人员应**定期**监测指标，**严格**服药，并通过**饮食与运动**控制病情。慢性炎症或免疫系统问题者,可在**医生指导下**补充必要营养素（如锌可促进免疫功能[16]、维生素 D 等）。所有基础病患者都应**避免熬夜和过度劳累**，以免诱发病情。

4.1.1 高血糖/糖尿病注意事项

三餐**定时,少量,多餐**,控制碳水化合物总量，选择**低升糖指数食物**，多进食**膳食纤维**（如蔬菜和水果（梨、蘑菇、魔芋、燕麦等）、全谷物、豆类及不饱和脂肪（鱼油、橄榄油）,其中膳食纤维效果不输降糖药）同时还有[13]。吃饭时配合蛋白质和健康脂肪可减缓血糖上升速度。**避免含糖饮料和精制糖果**；规律运动对血糖控制非常有效，建议**每日坚持中高强度运动**。遇到**高血糖或胰岛素抵抗**问题时，增吃杂粮、豆类、绿叶蔬菜和坚果等有助于缓慢释放能量。若空腹血糖或糖化血红蛋白偏高，可考虑**医生建议下补充镁剂**（有助于胰岛素敏感性）和**铬等矿物质**,以及难溶性纤维素,用于改善胰岛素敏感性。

4.1.2 高血压注意事项

高血压者多摄入钾镁丰富食物；血脂异常者限制饱和脂肪摄入，多吃纤维素高的食物；严格限盐（每日 5g 以下），保持适宜体重(根据 BMI 推测)。多喝茶代替含糖饮料，如果有高血压或心律问题应避免过量咖啡[7]。**坚持有氧运动**（每周 150min 以上）有助降压[6]。

4.1.3 心血管病

戒烟限酒（饮酒过量可使全因死亡率上升[11]），低饱和脂肪饮食.血脂偏高

者**遵医嘱**服用调脂药物（比如他汀类）。保持每天适量运动，管理情绪和压力，避免剧烈寒冷和高热环境。建议多吃海鱼、核桃、亚麻籽等富含 Omega-3 脂肪酸的食物，有助于降低心血管疾病风险[12]；必要时可服用鱼油补充剂。

4.2 痛风注意事项:

纯苏打水能缓解痛风,

4.3 缺铁者注意事项

缺铁者避免过量咖啡因摄入，不要在下午 6 点以后饮用含咖啡因的饮料。

4.4 皮肤癌患者注意事项

如果比别人肤色更浅,更容易长雀斑,更难被晒黑,就有可能有皮肤癌

4.5 女性注意事项

建议女性朋友遵循**定期**妇科检查：从 **21 岁**起定期做宫颈癌筛查（子宫颈抹片或 HPV 检测，每 3 年一次）[15]；**40 岁**以上按照医生建议做乳腺检查（乳房 X 光摄片或超声）。年轻女性若月经不调或备孕，可在**专业医生指导下**进行激素水平检测。绝经期前后应注意饮食与运动：多吃富含植物雌激素的豆制品（如豆浆、豆腐）和维生素 B 群、镁、Omega-3 食物，避免烟酒，继续保持定期运动和心理平衡。平时使用含氟、温和配方牙膏和柔软牙刷，护理口腔健康。建议女性在绝经后或 50 岁左右做一次**骨密度检测**，评估骨质疏松风险，必要时补充钙剂或药物治疗。

4.5.1 月经期

4.5.1.1 阶段特点

月经后到排卵前雌激素高峰，女性更敏感、渴望关心；排卵时放松满足；经前期和月经期黄体酮升高，**更关注内心感受**，若平时压抑则易出现经前期综合征（情绪失控、偏头痛等）和痛经。

4.5.1.2 应对方法

经前期综合征：经前 1-2 周加大运动量；经前 1 周避免熬夜、保证睡眠；进行正念冥想等呼吸练习。

痛经：分为**原发性**（前列腺素导致子宫收缩，服止痛药缓解）和**继发性**（妇科疾病引起，需**及时就医**）。生活方式调整包括 38.9°C 左右热敷腰腹部、喝热水，经期做舒缓瑜伽，多吃富含维生素 B1（谷类、豆类等）、镁（绿叶蔬菜等）、Omega-3（深海鱼等）的食物。

4.5.2 产后时期

孕妇注意事项：一天不超过两杯咖啡，不能久坐。所有孕妇**每次妊娠**均应接种百白破疫苗（Tdap）和**流感疫苗**，以保护母婴[9][10]。可**适量**补充综合维生素

4.5.2.1 阶段特点

孕期激素增长使心态平和，产后激素骤降引发情绪波动，若未获善待和自我关怀，易出现产后抑郁；80%以上有经前期综合征的女性会经历产后抑郁。

4.5.2.2 应对方法

首选认知行为治疗（**CBT 疗法**，**母乳喂养者优先**），帮助建立正确自我评价和自我价值观，实现自我接纳；设定合理目标，**避免自我责备和完美主义**（如降低家庭整洁度标准减少压力），也可结合抗抑郁药物治疗。

4.6 儿童注意事项：

4.6.1 婴幼儿：

为婴幼儿和儿童**建立健康饮食习惯**，如多样化食用蔬果、全谷物和优质蛋白，**避免过早**给孩子食用高糖高盐食品(如果建立了健康胃,孩子今后会**主动选择**健康饮食)。三岁前家中可**养狗**以减少过敏（但**避免养猫**）；**户外活动**时空气质量不佳需佩戴适当口罩。**限制儿童看屏幕时间**：建议 5 岁以下儿童每日屏幕时间≤1 小时，幼儿应有充足睡眠，并在**安全的环境**中进行适当运动(有居家危险因素评估表在**附录**)。婴幼儿晒太阳 15-30 分钟,但**要注意防晒**,买一本合格的育儿书 推荐松田道雄的<育儿百科>美国儿科学会出版的<育儿百科>当一个工具出来使用.遇到书中没出现的情况**找医生**,婴儿能感知环境的正/负能量哦,**带孩子的人一周应该休一天**。

4.6.2 少年时期

未成年**少喝/不喝咖啡**.青少年屏幕时间 ≤ 2 小时;多进行户外运动和游戏,促进身体发育。建立良好作息:青少年晒太阳 1-2 小时,应该多睡觉 多跳 **不能肥胖** 要有兴趣运动爱好 但**不要过量运动**,建立健康的人格,对学生建议每日户外活动 1 小时以上,可预防近视,儿童应定期检查视力,及时佩戴眼镜以减轻眼部负担。

4.6.3 青年时期

不吸烟,一年体检一次(看四高 肿瘤检查),对于女生女查看乳腺癌 宫颈癌 甲状腺癌,对于男生查看甲状腺癌,**带好安全套**,最好不做人流,**72 小时内吃紧急避孕药**

4.6.4 中年时期

要注意饮食,运动,睡眠,少吸烟,血压,体重和血脂的**定期测试**,**减小腰围 增加肌肉**,正念 禁食 均衡饮食,防久坐 多换坐姿,30 岁以上一年体检一次,**素食主义/备孕的爸爸补充锌元素**。

4.6.5 更年期

4.6.5.1 男性

40-45 岁激素下降 持续 5-15 年,男生:减肥 不抽烟喝酒 某些药会导致暂时性下降雄激素 提肛运动 一周 2 次性生活 注意农残和塑料 多吃蔬菜,**如果有勃起障碍请及时就医**,伟哥可以长期使用(听医嘱),多练腿部无氧运动,**宫内节育器/皮下激素植入>安全套**。

4.6.5.2 女性

女性从 45 岁开始持续 5 年,在月经等**特殊时期**,热敷 喝热水 拉伸运动 吃维 b 镁 omega3 **仍要避孕** 多吃大豆(豆浆豆腐),

雌激素消失使心脑血管疾病风险升高,50 岁后冠心病发病率追平男性,60 岁后超男性;不可提前补充雌激素预防,需每周测血压、做高血糖筛查 OGTT 实验、每年查血脂,重视心脑血管和肿瘤方向体检。建议补充**大豆及豆制品**可缓解症状,每日需 100-200mg 异黄酮(约 4 杯豆浆、2 块豆腐或半斤毛豆)。如出现更年期综合征,应及时咨询医生。

激素治疗与否自主决定，以改善症状为出发点。治疗目标自主决定，用药剂量下限自行摸索。**40 岁左右测全套性激素水平**，为后续治疗提供参考。

4.6.5.2.1 常见症状及应对

潮热盗汗	调整心态，备易穿脱衣物、调室温，用深慢呼吸、冥想、CBT 疗法；影响生活时用低剂量雌激素治疗，缓解率 95%。
骨质疏松	45 岁前绝经、有脆性骨折家族史等高危人群，尽早开启激素替代疗法，减少 50%骨折风险。
阴道干涩等	用润滑剂、运动训练；无效时低剂量激素替代治疗，优先外用激素软膏。
情绪波动等	解决内心压抑、找到兴趣领域；无效时激素替代疗法，有效率 85%。
各类疼痛	排除其他疾病，调整心态；无效时用激素替代疗法，偏头痛可考虑雌孕激素联合治疗。
性欲下降	多为其他不适掩盖，与激素水平关系不大，无需补充激素；绝经后一年内仍需避孕。

4.7 老人注意事项

老年人应特别关注**骨骼与肌肉健康**。每日摄入约 300 毫升**牛奶或酸奶**（约含 300 毫克钙）可改善老年人骨密度与减少骨折风险[1]。保证每天晒太阳（30-60 分钟,同时**注意防晒**）**合成维生素 D**，可以补充**有机钙补剂**预防骨质疏松。如果身高下降 4cm 久坐和喝酒容易导致骨质疏松,一定要找医生.增肌比减脂更重要！

增加力量训练和负重运动（如负重行走、腿部训练）来维持肌肉量；随**年龄增长**，每周至少两次平衡或协调训练（如太极、瑜伽、单腿站立等），可有效预防跌倒。世卫组织建议 65 岁以上人群增加平衡训练频率（**每周 3 次以上**）[14]。

老年人代谢减慢，饮食要低盐低脂、多粗粮、富含膳食纤维。密切监测慢性疾病指标，按时服药,长者应定期检查视力，**及时**佩戴眼镜以减轻眼部负担。

老年人精神健康同样重要，要有一个兴趣爱好,建议参加**兴趣小组或社交活动**保持身心活力。居家/养老院都好,选择养老院**一定要**判断养老院资质。

对于有长寿需求的人:高龄老年人才可以吃 **NMC** 不要吃 **NR** 并且在下午吃 **NMN**。

在大病康复阶段的**重要性**大于治疗阶段,适量补充综合维生素。

4.8 脱发注意事项

脱发常因遗传、压力、营养不良或疾病引起。建议保持营养均衡，摄入富含**蛋白质、铁、锌、维生素 B 族**的食物（如鱼肉、蛋、坚果和绿叶蔬菜）；**避免过度烫染和拉扯头发**。规律作息、缓解压力（运动、冥想）有助于内分泌平衡。日常可使用适合自己发质的洗护产品，保持头皮清洁并**适度按摩**促进血液循环。若脱发严重，可使用温和生发药物（如米诺地尔）和**接受医生指导的治疗**；定期检测甲状腺功能和激素水平，排除**潜在疾病**。

4.9 过敏注意事项

常见过敏源有花粉、尘螨、宠物皮屑等。外出时可**佩戴口罩、眼镜**，回家后及时换衣淋浴。室内保持干净，用除螨床上用品、定期通风；空气净化器上的**HEPA 滤网**可减少空气过敏原。饮食尽量少摄入易致敏食物（如贝类、花生），过敏体质者用餐后观察症状。过敏季节开始前可**咨询医生**是否需要提前使用抗过敏药。做**过敏性检查**,判断过敏原.可以查看当地的花粉,气象,过敏指数 当 ≥ 30 的时候**容易过敏**,要带眼睛和口罩(普通即可 没必要 n95 等).可以根据自身需求选购鼻腔过滤器,花粉阻隔剂,惰性纤维素粉,洗鼻器等.除湿 60%以下可以**防止螨虫**.过敏高风险人**不要养猫**.如果过敏,在治疗中**不要才停止症状就立马停药**,通过**小量多次**,刺激免疫系统,可痊愈,大概要 3 年,游泳,减重,母乳喂养等可以增加免疫力.**随身携带常用抗过敏药物**，应对突发症状。

五. 常见问题与情景对策

5.1 熬夜

避免长期熬夜是根本策略。必要时补觉可恢复警觉性建议午后**短暂小睡（15-30 分钟）**，并可在小睡前饮用含咖啡因饮品（如咖啡或茶），醒来后双重提神。

睡前应**减少电子屏幕使用**，以免抑制褪黑素分泌影响入睡,保证恢复性的夜间睡眠（7-9 小时）最为重要。**90-120 分钟**是一个人的完整睡眠周期,在睡眠周期的间隙醒来不适感会大大降低.熬夜第二天少吃饭,补觉不要一天超过 10 小时 睡眠债一定**不要拖!**

5.2 应酬/聚餐

饮食上选清淡易消化的食物，避免油炸烧烤和高盐下酒菜。**多吃先吃蔬菜水果、粗粮，合理搭配荤素**，吃饭时细嚼慢咽。饮酒应以低度酒为主，**男性每日酒精不超过 25 克、女性不超过 15 克**；切忌空腹喝酒，饮酒过程中多喝白开水、间隔饮用以减缓酒精吸收。每次应酬后**注意补充水分和电解质**，必要时可进补含有**维生素 B 和 C 的食物或饮品**，帮助代谢酒精。尽量选火锅,不要牛油锅底 一盘菜一盘肉,先菜后肉,两轮之后,涮主食,菜选择**深色蔬菜一半**,肉要多样,但是**不要任何加工肉**,所有油炸都要少吃,或者粤菜营养最均衡.如果有**突发头痛、恶心**等不适，可用温水泡脚和喝淡盐水速补充体液，次日则保证充足休息和营养恢复。

5.3 出差旅途

出差前可调整时差，提前按目的地时区作息。旅途时应多喝水避免脱水，减少高盐、油腻和高糖饮食。飞机上每隔 1-2 小时起身活动、做拉伸运动可预防深静脉血栓。携带**体温计、常用药物（消炎药、晕机药等）和便携式净水瓶**；沿途注意锻炼、按时就寝以维持作息稳定。枕头能缓解**认床现象**,午餐前到达,多吃蛋白质,4 点则要禁食到明天午餐.出差前一晚的温度湿度最好和目的地一致高铁或飞机上尽量保持走动和做脚踝活动，睡觉时可带**颈枕、眼罩和耳塞**，确保充分休息。

5.4 高原准备

出发前保证有足够的休息，避免剧烈运动和熬夜。**携带氧气瓶或高山病药物，如乙酰唑胺以及防晒物品和止疼药,止吐药等**。去高原前一个月做有氧运动.如果有基础病,提前调研评价当地医疗水平能不能治疗自己的已有病

选择方式:徒步>汽车>火车>飞机,尽量不要冬天去

睡觉时抬高枕头可改善呼吸；**避免一次性高强度活动(但是要多动)**；多喝水(一天 4-5L +电解质+糖+维生素泡腾片)、少抽烟饮酒；饮食上多补充碳水化合物和高热量食物(多碳水+多植物蛋白+低脂肪)，并带些维生素 C 和 E 强化抗氧化。出现

轻度头痛时可服用止痛药，并使用**吸氧或高山药物缓解**。睡觉在低海拔地区最好，如严重高山病症状（剧烈头痛、呼吸困难）出现，**应立即下降或及时就医**。

5.5 如何点外卖

优先选择**清蒸、凉拌、汤羹等烹调方式**的菜品，避免过多油炸和甜点。关注菜品配料：可额外备注**少油少盐、少糖**。主食可选**粗粮**（如杂粮饭、全麦面包）。注意食物保温和卫生，送达后立即食用或妥善加热。点心饮料尽量选择**无添加糖**的，如清茶、低脂酸奶或鲜榨果蔬汁。**不是很饿的时候就点外卖,先蔬菜(多要深色蔬菜)再主食再肉的点菜顺序,用 5-pp 塑料盒才能放微波炉**

5.6 感冒处理

轻症感冒可多休息、多饮水，保证充足睡眠。服用对症药物（如退烧药、止咳化痰药）**应遵医嘱**；多喝热开水、姜茶或柠檬蜂蜜水能缓解症状。多吃富含维生素 C 和蛋白质的食物，如鸡汤、蔬果。避免烟酒刺激。如高热不退、剧烈头痛或呼吸困难，**应及时就医检查**。可用**温盐水**漱口缓解咽喉不适；出汗后及时更换衣物保暖，以免寒邪入侵加重病情。

5.7 饮酒控制

除了应酬时的建议，平时尽量保持“**酒桌以外少喝酒**”的原则。建议男士每日酒精摄入 ≤ 25 克、女士 ≤ 15 克。饮酒时可与无酒精饮料（如矿泉水、茶水）交替饮用，**控制饮酒总量并保证饮酒后安全回家**。酒前可先吃点富含碳水的食物**缓冲吸收**；喝完酒后不要立即进食**高盐**食物，以免引起脱水。

5.8 二手烟防护

二手烟含 4000 余种化学物质（至少 40 种**致癌物**）。世界卫生组织强调没有安全的二手烟暴露水平。保护措施包括：要求家人朋友在**室外吸烟，严格实施室内全面禁烟（包括汽车和家居）**；遇到室外公共场所所有人吸烟时**迅速远离**。使用空气净化器和开窗只能部分减少，但**最佳策略**是消除烟源。怀孕、儿童和老年人更需避免二手烟。二手烟危害大于一手烟,如果不得不进入有烟环境（如特定工作场所），可佩戴医用口罩，并使用含维 C 的饮料帮助体内解毒；回家后**立即更换衣物并洗漱**，减少残留烟雾对家人的影响。

5.9 极限运动

一定要提前评估运动水平 疾病 运动习惯等.提前两周进行有氧训练,评估场地环境 装备 专业的防护.注意睡眠 提前热身 重视身体的预警信号,运动过程中保持水分 热量摄入.

5.10 挂号

选择社区医院的情况:已有大医院的治疗方案只用照方抓药,流感等头疼脑热情况,腰背肩颈等慢性疼痛.尽量不要输液.

选择市级的三甲医院:确诊的病要求长时间终身吃药.要进行有创操作.

第一次看某个病,不要挂专家号,有初步结果了再看专家

全国一流名医院:以上医院不能解决,不要去同级别了 直接去最好的(医生选择看官网排名 大科室前五 小科室前 3) 还可以试一下现场抢票.

5.11 手术:

5.11.1 看病技巧

找熟人要信息差可以或者转诊找专家,不要插队安排床位,和护士相处愉快,不要在诊室录音录像,不要比较医生.官网看一下同类手术在这个医院是否有 100 例以上一年.选手术量大,本院员工推荐的主任来做.不推荐年纪过大活各平台打广告,拉人的医生

内科介入>外科开刀,让医生选 自己担责,尽量选小切口.

5.11.2 急诊

一般情况打 120,除非离得非常近,在救护车上自己决定去更好的医院 带上体检报告等.单独住的话找人陪同.如果费用有困难,提出来医生会帮你筛减,不要因为更好的医疗资源,而放弃最佳时间.

5.11.3 康复期间

运动前适当热身,量力而行。如有心血管或关节疾病,运动计划前咨询医生。大强度运动时要留意心率变化,避免过度冒汗及脱水。运动后适当补充蛋白质、钾钠等电解质有助身体恢复。即便检查没问题,医生让留也得留.术后多吃有营养的,也可使用 ONS 补剂.吃优质蛋白,无所谓"发物"(但是也要询问医生).多补充维 D,做一些强度小的运动,局部不动,其他地方也得动,遇到心理问题,选择三问法.

5.12 感冒

复方感冒药 一次就吃一种 6 岁以下孩子**别吃,别吃**抗生素,感冒期间 多喝水 多补充营养物质和维生素(12 粒复合维生素片 一粒微量元素 一粒深海鱼油 一天) 睡觉可以超过 8h,对于流感等,在外卖平台有**居家快检**服务。

5.13 立即就医

5.13.1 成人需要立即就医的症状

1. 严重的胸痛：具有压迫性、压榨性疼痛，伴出冷汗、恶心；持续 5-30 分钟；安静休息时发作（不稳定心绞痛）。特殊情况包括疼痛部位在胃疼、后背疼、**牙疼**，或胸骨后持续性撕裂样剧痛（主动脉夹层）。

2. 呼吸困难进行性加重：安静或简单活动时出现呼吸急促、喘不上气且逐渐加重。急性（几分钟到十几分钟）可能为肺栓塞、哮喘；亚急性（几天内）可能为肺炎、胸膜炎等；慢性（几周至几个月）可能为慢性肺部疾病或心衰。

3. 突然的剧烈头疼：伴恶心、呕吐、视觉改变（视力下降、模糊）、头晕、走路不稳、意识模糊，可能是脑动脉瘤、脑血管破裂、脑出血、高血压危象等颅内高压疾病征兆。

4. 突然的肢体或言语功能障碍：包括一侧肢体无力/不能动、语言障碍（说话困难、理解困难）、面部不对称/嘴角下垂、感觉异常（肢体感觉丧失）、视力模糊/重影/视野缺损、平衡协调问题（走路不稳、突然昏迷后苏醒），可能为急性脑梗。

5. 意识模糊或性格改变：突然意识混乱、思维能力变差，或性格迅速改变（如暴躁易怒、沉默寡言），可能是脑肿瘤、脑出血、脑卒中征兆。

6. 腹痛：疼痛呈加重趋势，且热敷、促排气、排便等方法无法缓解。可能为胃穿孔、急性胰腺炎（持续剧痛）、肠梗阻（阵发性加重痛）、腹主动脉瘤破裂、异位妊娠破裂（**女性需警惕**，伴性生活史及腹痛出血）。

7. “柏油便”：大便黑色、油亮，代表消化道出血量较大，可能伴腹泻感，无论是否腹痛均需**紧急就医**。

8. 视网膜脱落：眼睛前方出现闪光、亮点，视野中大量飞蚊症、黑暗区域或视力缺损，虽多无疼痛，但**需立即就诊**避免永久性视力丧失。

9. 水肿：组织间隙积水，按压小腿骨正前方出现**不易反弹**的坑，可能与心衰、肾衰、甲状腺或静脉问题相关。

10. 严重的心理问题：如重度抑郁、焦虑，尤其出现自杀或自伤想法时，**需果断寻求医生帮助**。

11. 失眠 3 个月要就医(失眠的定义:第二天没有精力)

12. 如果贫血+备孕+肠道疾病/腹泻 一定要找医生

5.13.2 儿童需立即就医情况

1. 疲劳、嗜睡增加：孩子无明显不适表述，但表现为极度疲劳、不爱动、不爱说话、不爱吃奶，可能与急症、营养不良、甲状腺疾病、贫血或发作性睡病相关。

2. 缺水：不会说话的孩子出现舔嘴唇、长时间不尿尿、食欲减退，前囟（新生儿）或眼窝凹陷，严重时烦躁、易激惹，**病情严重**。

5.13.3 重要补充原则

身体大部分不舒服若**超过 2 周**未恢复，如反酸烧心、吃不下饭、声音嘶哑、吞咽困难或某处持续疼痛等，均应**及时就医**。

六. 物品清单

6.1 日常护理与监测：

含氟、硅石质牙膏（少泡沫）：

需要避开成分 🙄		安全成分 😊	
类别	成分名称	类别	成分名称
起泡剂 (表面活性剂)	月桂醇硫酸酯钠	起泡剂 (表面活性剂)	月桂酰肌氨酸钠
摩擦剂	碳酸钙		椰油酰基丙基甜 菜碱
	火山(浮)石		月桂基葡糖苷
防腐剂	DMDM 乙内酰脲	摩擦剂	水合硅石
	羟苯丙酯		二水磷酸氯钙
	羟苯丁酯		羟基磷灰石
	甲基异噻唑啉酮	防腐剂	苯甲酸钠
抑菌剂	三氯生		山梨酸钾
	三氯卡班		
添加成分	氨甲环酸(凝血酸)		

参考资料：牙膏成分表

脸部清洗产品:重点涂油脂,汗液分泌较多的部位(鼻翼两侧,嘴巴附近等)

肤质	建议成分	备注
油性皮肤	月桂酸、肉豆蔻酸、氢氧化钾类	不建议干性皮肤和敏感性皮肤使用，这类表活成分对皮肤有一定的刺激作用
中性皮肤	月桂基硫酸钠、月桂醇聚醚硫酸酯钠、椰油酰胺丙基和甜菜碱	清洁能力好、对皮肤刺激作用小
干性皮肤	月桂酰肌氨酸钠、椰油丙谷氨酸钠、油酰胺丙基和甜菜碱	成分温和，对皮脂层破坏小

功能	洗发水成分
清洁 表面活性剂	乙酰葡萄糖苷、月桂基磺乙酸钠、椰油基异硫酸钠、月桂基甲基异硫酸钠、椰油基牛磺酸甲酯钠、可可甜菜碱
保湿	荷荷巴油、泛醇(维生素 B5 原)、芦荟、乳木果油、甜杏仁油、薰衣草油、迷迭香油、甘油
防腐	维生素 E, 有机酸和酯, 生育酚
顺滑	椰子油, 硬脂氧二甲基硅氧烷, 苯乙烯氧二甲基硅氧烷, 羊毛脂, 卡拉胶, 水解大豆蛋白
去头屑	茶树油, 椰子油, 苹果醋, 橄榄油, 桉树油, 金盏花油
防脱发	5- α 牛油果、锯棕榈、甘草提取物、辅酶 q10、百里香精油、迷迭香精油、薰衣草精油、天竺葵精油、雪松精油、鼠尾草精油、金盏花油

洗发水各类成分表

软毛牙刷或电动牙刷（3 个月换一次刷头）,不要放置在潮湿区域,要干燥通风. 使用香皂进行日常清洗污渍,使用主要含有酒精的洗手凝胶杀菌.除湿剂 小苏打 补水面霜,磁吸式悬挂香皂盒.洗衣粉(洗衣液,洗衣凝珠有点智商税)

运动手环/智能手表（用于记录步数、心率、睡眠）。家用血压计、血糖仪（有基础病者居家监测）。

6.2 营养补给：

6.2.1 名贵食材：

名贵食材大多都不**建议购买**,如果有送礼或特殊需求可以:

对于心血管病人可以吃鱼油

人参:一天 3g 用于压力大,疲劳感强的人

冬虫夏草不建议但是眼疲劳 急性感冒 睡眠问题可以

海参:高尿酸别吃 房颤,正在吃阿司匹林等抗血小板的患者(吃之前**一定要问医生**)

燕窝:不吃

辅酶 q10 :不建议

6.2.2 保健品

鱼油或 Omega-3 补充剂（EPA/DHA，每日约 1 克）支持心脑血管健康[12]；益生菌冻干颗粒剂（多菌株、含益生元配方，可改善肠道菌群）；镁剂（帮助睡眠和肌肉功能）；锌（葡萄糖酸锌片）对提高免疫有益[16]；不溶性膳食纤维粉（辅助降糖降脂）；复合维生素片（补充日常不足的维生素）。若有需要，可配合玛卡粉（部分人群可提神调节激素，**遵医嘱服用**）。**不要**复合矿物质补充剂，

选择葡萄糖酸锌口服液补充锌元素,**鱼油胶囊.不要**复合维生素片.保健品信息一定要在国家官网查

性能力	鞭类食品 鹿茸无用 牡蛎有用 玛咖有一定用
保肝	都别买
美容抗衰老	都别买
眼睛疲劳	omega 3 脂肪酸补充剂
脱发	找医生,别乱吃!
长高	成长肽 gaba 有用 但是要找医生

6.3 厨房与生活用品：

健康食用油：双低菜籽油、初榨橄榄油、亚麻籽油等；天然香辛料（姜、蒜、辣椒等，增强风味且具抗氧化）。多种颜色的**新鲜**蔬果、天然坚果（如核桃、杏仁）和全谷物杂粮。速溶咖啡或茶叶（用于早上提神，每日限量 1 杯，下午 6 点后禁用）。便携水杯保持随时补水。高质量 N95 防尘口罩（雾霾或流行病季节外出戴用）。

看准”原榨果蔬汁”和”复原果蔬汁”.成分只要某果汁和水.hpp 和 nfc

酸奶（选活性菌株、低糖无果酱型）、酸菜、纳豆、味增、豆瓣酱,优选盐分和添加剂较少的传统发酵品；酸奶类**注意不要过甜**。

6.3.1 零食

零食的定义:三餐之外的**都属于”零食”**

冰激淋**可以有的成分**:牛奶 稀奶油 奶粉 乳清粉.

巧克力**不能有的成分**:代可可脂 可以有巧克力 可可脂 可可粉 可可液块

任何零食不能有阿斯巴甜 三氯蔗糖 氢化植物油

6.4 防晒物品：

防晒霜或遮阳帽（SPF30 以上）。

紫外线指数	皮肤直接暴露风险程度	防晒建议	皮肤暴露情况下出现红斑效应时间	推荐防晒指数
0~2	低风险	对一般人危害较小，但是应注意雪地和水面可能会造成紫外线指数翻倍。易受紫外线灼伤人群应注意防晒。	100~180 分钟	可不使用
3~5	中度风险	需要进行防晒，可涂抹防晒霜或遮挡防晒；避免中午太阳直射时出门。	60~100 分钟	适当使用
6~7	高风险	应至少涂抹 SPF15+的防晒霜出门；避免在上午 10 点至下午四点时间段内外出，尤其应注意眼部的防护， 可佩戴防晒眼睛或使用其他遮挡措施	30~60 分钟	SPF15+
8~10	很高风险	应至少涂抹 SPF15+的防晒霜出门；尽量多的使用防晒产品，如遮阳伞，防晒衣，防晒镜等。	20~30 分钟	SPF15+
11 以上	极高风险	普通人很容易被紫外线。灼伤建议多在室内活动工作，如需出门应尽量多的使用上述的防晒手段。	20 分钟以内	SPF30+

穿着高领长袖的上衣，穿长裤，戴墨镜，选一顶帽檐 7cm 以上的**帽子**。有些专业的**防晒服和遮阳伞**会标注出 UPF 指数，也就是紫外线防护系数，购买时你可

以留意一下这个参数，一件标有 UPF 50 的外套，指的就是仅允许 1/50 的紫外线辐射到达你的皮肤。而挑选遮阳伞，除了看 UPF 值，你还要看一看 UVA 的透过率，UPF 值大于 30 并且 UVA 透过率小于 5% 的遮阳伞效果最好。

选墨镜时你可以注意一下，**符合国家标准防晒墨镜**，会标注“100% UV”或者“UV400”，**认准**这两个字样就行了，它代表你选的墨镜足以阻挡所有波长的紫外线。至于那种只是涂了一层有颜色的膜的墨镜，就别选了，它不具备任何防晒功能，这层膜反而会让你的瞳孔扩张，导致更多的紫外线透入。

6.5 运动装备:

合适尺寸的运动皮肤衣物

运动鞋

- o 大小:脚在鞋子里可以微微扭动,但是也应该感受到阻力,脚趾应有足够的空间.走路鞋子跟脚不累

- o 鞋面:不能太软,要有支撑,也不能太硬 鞋底要有摩擦力

- o 缓震:脚后跟应有一个鞋领,跟腱比较解释的内部结构,让脚后跟既贴合又为脚后跟减震提供胶体/记忆海绵或者空气,同时也要有足弓的支撑.

6.6 居家设备

工学椅:符合人体工程学设计的办公椅应有可调节的腰托、椅背和扶手，用以保持脊柱自然曲度。选购时应试坐感受舒适度和支撑力，并注意坐垫透气，以防湿热和长时间血液循环不良。

升降桌/站立桌:可自由切换坐站姿势的办公桌。使用时应交替坐站，初期每站 10–15 分钟逐渐增加，保证桌面高度合适视线；此外保持脚下支撑，避免长时间僵直，以降低站立疲劳。

智能床垫:高质量床垫应支撑脊柱并均匀分散体压，可减少背部和颈部疼痛、提高睡眠质量[12]。选购时可选择**记忆棉或分区支撑床垫**，确保腰部填充充分；智能床垫还具有调节硬度和监测睡眠功能，但更关键的是保持床垫清洁透气、定期翻转或曝晒，延长使用寿命。还可以搞一个智能控温的,有助于睡眠

空气净化器:主要通过 **HEPA 滤网**和**活性炭层**过滤空气，可去除细颗粒物（如 PM2.5）、花粉和部分有害气体[13][14]。使用时应根据房间面积选购适配的

CADR 值（洁净空气量），并定期更换滤芯以保证效能。净化器是室内通风的补充，最重要的仍是减少室内污染源（如吸烟、化学清洁剂等）和经常开窗换气。
(滤网等级足够的情况下 选择更大的出风量和过滤装置)

加湿器：用于提升空气湿度至 **30%–50%**，可缓解干燥引起的**鼻腔不适、皮肤干裂和眼睛干涩**[15]。使用时应注意水质和清洁，避免过高湿度造成霉菌滋生[15][16]。建议配合**湿度计**（或内置湿度控制器），及时清洗水箱并更换水(要用喝的水)，每天运行时间不宜过长；对哮喘或严重过敏人群，使用前最好**咨询医生**。

净水器：根据自来水污染物情况选用合适类型。一般市政自来水已符合饮用标准，但仍可选择**活性炭滤芯**去除余氯、异味和重金属（如铅等）[17]；若地表水或井水可能含有微生物和化学污染物，则选用反渗透或超滤设备进一步净化[18][19]。使用前**应检测水质**，对症下药；同时需**定期**更换滤芯和清洗设备，避免细菌滋生。净水器按需购买吧,感觉性价比不高.

油烟机：风量大于 17 平方米/分钟 **斜面式**.**低楼层的用户 需要更大的风压** 油脂分离度越小越好.开火前 5 分钟 关火后 5 分钟保持油烟机的开启.做完饭不要立马收拾厨房,隔三个小时再弄.做饭的时候使用防护 **pm2.5 的口罩**

凉鞋:个人建议,下雨不怕湿鞋,平时还可以不穿袜子,不洗袜子超级方便!!

6.7 其他

备高质量寝具（透气床垫、棉质床品）和厚度适中枕头。蓝光护目镜可用于夜晚看屏幕时减少眼睛负担；耳机（尽量带降噪款）避免长时间使用,空气炸锅(避免油烟),便携药箱（创可贴、退烧药等常用药）、急救包和体温计。阅读灯小夜灯（避免睡前强光刺激）。松田道雄的<育儿百科>美国儿科学会出版的<育儿百科>

参考文献

- [01][1]牛津大学团队研究表明，每日摄入 300 毫升牛奶或酸奶显著降低结直肠癌风险 17%，并有助于老年人增强骨密度和减少骨折。
- [02][17][18]中国疾控中心建议：空气污染时（优良以下空气质量）进行户外活动要佩戴防颗粒物口罩。
- [03][2]“20-20-20”护眼规则：每工作 20 分钟，休息 20 秒看 20 英尺外的物体，可有效缓解眼睛疲劳。
- [04][3]美国 EPA 推荐室内相对湿度保持在 30%–50%之间，过高或过低都会影响健康和睡眠。
- [05][5]研究指出“双低”菜籽油含油酸高、营养素丰富且饱和脂肪酸低，是一种有益健康的植物油。
- [06][10][11]皮肤科建议每天（尤其是夜间）使用温和洁面产品清洁皮肤，洗脸时避免使用强碱皂，洁面后可支持皮肤修复更新。
- [07][6]研究表明做饭时应开启排气和排风扇（如抽油烟机），因为燃气灶或高温烹饪会释放有害物质颗粒，良好通风可显著降低室内污染物浓度。
- [08][9]美国 CDC 指出，孕妇接种流感疫苗不仅保护自身健康，还能将抗体传递给胎儿，降低宝宝出生后数月感染流感的风险。
- [09][12]克利夫兰诊所指出，Omega-3 脂肪酸有助于降低甘油三酯、提高血液中“好”胆固醇并降低血压，进而减低心血管疾病风险。
- [10][13]Joslin 糖尿病中心报道，每日摄入 50 克膳食纤维的糖尿病患者其血糖控制更佳，说明高纤维饮食可帮助稳定血糖。
- [11][16]《Immunity & Ageing》综述表明，锌能增强免疫反应、减少炎症，并可能降低多种与年龄相关疾病（包括糖尿病、心血管疾病等）的风险。
- [12][7]系统评价显示，连续每晚睡 6–8 小时可获得最佳健康效果，少于 5 小时或超过 9 小时睡眠时间与死亡风险升高有关。
- [13][4][14]世卫组织推荐：18–64 岁成年人每周至少 150 分钟中等强度有氧运动和 2 天肌肉强化训练；65 岁以上人群同样至少 150 分钟运动，并增加每周 3 天以上的平衡练习以防跌倒。
- [14][15]美国医学文献指出，女性 21 岁起要做宫颈癌筛查（子宫颈抹片）；30 岁以上者每 3 年作一次抹片或每 5 年作一次 HPV 检测，以便早期发现宫颈病变。

[1] 牛奶酸奶补钙真相大揭秘！最新研究颠覆认知_乳制品_结果显示_蛋白质

https://www.sohu.com/a/911296756_121124456

[2] 20-20-20 Rule: Does It Help Prevent Digital Eyestrain?

<https://www.healthline.com/health/eye-health/20-20-20-rule>

[3] Humidity and Sleep: Optimize Your Sleep Environment

<https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/humidity-and-sleep>

[4] [14] Physical activity

<https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>

[5] 科学普及 | 多吃油、吃好油，双低菜籽油——最健康的大宗食用油_中国作物学会

<https://www.chinacrops.org/255/202404/4681.html>

[6] Use your range hood for a healthier home, advises indoor air quality researcher

<https://med.stanford.edu/news/insights/2018/03/use-your-range-hood-for-a-healthier-home-advises-indoor-air-quality-researcher.html>

[7] Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies - PMC

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2864873/>

[8] 间歇性禁食：有哪些好处？ - 妙佑医疗国际

<https://www.mayoclinic.org/zh-hans/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/intermittent-fasting/faq-20441303>

[9] Flu Vaccine Safety and Pregnancy | Influenza (Flu) | CDC

<https://www.cdc.gov/flu/vaccine-safety/vaccine-pregnant.html>

[10] [11] How to Properly Wash Your Face: 12 Easy Rules

<https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/face-washing-how-to>

[12] Omega-3 Fatty Acids & the Important Role They Play

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17290-omega-3-fatty-acids>

[13] How Does Fiber Affect Glucose Levels? | Joslin Diabetes Center

<https://joslin.org/news-stories/all-news-stories/education/2021/07/how-does-fiber-affect-glucose-levels>

[15] Health screenings for women ages 18 to 39: MedlinePlus Medical Encyclopedia

<https://medlineplus.gov/ency/article/007462.htm>

[16] Zinc deficiency as possible link between immunosenescence and age-related diseases | Immunity & Ageing | Full Text

<https://immunityageing.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12979-025-00511-1>

[17] [18] 中国疾病预防控制中心

https://www.chinacdc.cn/jkkp/hjjk/kqzl/202408/t20240825_295610.html

附录

体检维度	具体人群	核心检查项目	检查频次	备注事项
一、体检基础项 (所有人必查)	全年龄段 (含儿童青少年, 儿童青少年以学校统一体检为主, 无需额外体检)	1. 问卷调查: 运动情况、营养问卷、睡眠问卷、抑郁/焦虑问卷 2. 物理化学检查: 身高、体重、腰围、臀围、血压、脉搏; 尿尿便常规、肝功、肾功、血脂四项(甘油三酯、胆固醇、低密度/高密度脂蛋白)、血糖(空腹+糖化血红蛋白)、尿酸 3. 影像学检查: 胸片、腹部超声	身高每年 1 次, 其余项目结合“大体检”频次(见下文“体检频次建议”)	1. 身高一年内下降超 2cm 需警惕骨质疏松 2. 腰臀比可更精准反映内脏脂肪含量 3. 血脂需完整检查四项, 不可遗漏 4. 血糖需同时包含空腹血糖和糖化血红蛋白, 避免单一指标误判
二、年龄&性别针对项(差异化必查)	18-39 岁女性	1. 基础项所有内容 2. 宫颈癌筛查: 21 岁起启动, 21-29 岁每 3 年 1 次; 30-65 岁每 3 年宫颈涂片/每 5 年 HPV 检测/每 5 年涂片+HPV 联合检测 3. 糖尿病筛查(35 岁起): 空腹血糖+糖化血红蛋白 4. 牙科检查: 口腔检查+清洁 5. 眼科检查: 视力及眼底评估 6. 传染病筛查: 衣原体、淋病、HIV(15-65 岁至少 1 次)、丙肝(18-79 岁至少 1 次)	1. 宫颈癌筛查: 按年龄分段频次 2. 糖尿病筛查: 有风险(家族史/高血压/肥胖等)每年 1 次, 无风险每 3 年 1 次 3. 牙科: 每年 1-2 次 4. 眼科: 40 岁前每 5-10 年 1 次, 有视力问题每 2 年 1 次	1. 性活跃女性 25 岁前必查衣原体、淋病, 25 岁以上高风险(多性伴等)需复查 2. HIV、丙肝为“一生至少 1 次”基础筛查, 高风险人群按需增加
	18-39 岁男性	同“18-39 岁女性”, 仅剔除“宫颈癌筛查”	同“18-39 岁女性”(剔除宫颈癌筛查相关频次)	传染病筛查要求与女性一致(HIV、丙肝一生至少 1 次, 高风险按需增加)
	40-64 岁女	1. 18-39 岁女性所有内容 2.	1. 乳腺癌: 50-74 岁每	1. 结直肠癌筛查可选择

体检维度	具体人群	核心检查项目	检查频次	备注事项
	女性	新增：乳腺癌筛查（乳房 X 光）、结直肠癌筛查、肺癌筛查（低剂量 CT）、骨质疏松症筛查	2 年 1 次，50 岁以下自选 2. 结直肠癌：45-75 岁必查（每年潜血+免疫化学检测/每 5-10 年肠镜），45 岁以下有风险（息肉家族史等）按需查 3. 肺癌：50-80 岁+20 年烟史/现吸烟/15 年内戒烟，每年 1 次低剂量 CT 4. 骨质疏松：50-64 岁必查，50 岁以下有风险按需查	“无创（粪便检测）”或“有创（肠镜）”，肠镜可选无痛版 2. 无吸烟相关风险者，不建议每年做肺部 CT（避免过度辐射）
	40-64 岁男性	同“40-64 岁女性”，将“乳腺癌筛查”替换为“前列腺癌筛查（直肠指检+前列腺超声+PSA 检测）”	1. 前列腺癌：55-69 岁按需查，其他年龄段不推荐 2. 其余项目频次同“40-64 岁女性”	PSA 检测为前列腺癌核心指标，需结合直肠指检和超声综合判断
	65 岁以上女性	1. 40-64 岁女性所有内容 2. 新增：听力测试	1. 听力测试每年 1 次 2. 其余项目频次同“40-64 岁女性”	听力下降为老年常见问题，需定期评估以干预
	65 岁以上男性	1. 65 岁以上女性所有内容 2. 新增：腹部超声（筛查腹主动脉瘤）	1. 腹部超声每年 1 次 2. 其余项目频次同“65 岁以上女性”	腹主动脉瘤为老年男性高发风险，腹部超声可早期发现
三、专项检查（X 项，按需选择）	有特定疾病怀疑/已患病者	1. 癌症筛查：- 肺癌：低剂量 CT（优先）、肿瘤标志物、肺癌相关自身抗体 - 结直肠癌：FIT-DNA 检测/免疫潜血/全结肠镜（优先）、Septin9 基因检测（可选） - 胃癌：幽门螺杆菌检测+血清胃蛋白酶原+电子胃镜（优	按需进行（如癌症术后每 3-6 个月复查，慢性病每 3-6 个月监测）	1. 专项检查需结合临床症状或病史，不可盲目选择 2. 优先推荐项目性价比更高，可选项目按需搭配

体检维度	具体人群	核心检查项目	检查频次	备注事项
		先)、磁控胶囊胃镜(可选) - 肝癌: 肝脏 B 超+肝功(基础) - 前列腺癌: 直肠指检+超声(基础)、PSA 检测(优先)、前列腺 MRI(可选) 2. 慢性病筛查: - 慢阻肺: 肺功能检查(优先)、胸部 CT(可选) - 2 型糖尿病: 口服葡萄糖耐量试验+餐后 2h 血糖(优先)、皮肤糖基化终产物检测(可选) - 慢性肾病: 血清胱抑素 C+肾小管功能检测(可选) 3. 评估类: - 心理健康: SCL-90/SDS/SAS 量表(优先) - 免疫功能: 淋巴细胞亚群检测(优先)、免疫球蛋白(可选)		
四、体检频次建议	20-40 岁人群	1. 必查: 血压、血脂、体重指数 2. 大体检(含基础项+性别针对项)	1. 血压、血脂、体重指数: 每年 1 次 2. 大体检: 每 1-3 年 1 次	优先围绕“心血管病风险”(血压、血脂)安排, 避免过度体检
	40 岁以上人群	大体检(含基础项+性别针对项+按需专项)	每年 1 次	40 岁后癌症、心血管病风险升高, 需每年全面评估, 参考美国癌症协会“40 岁以上每年癌筛”建议
五、注意事项	全人群	1. 避免过度体检: 不推荐常规基因测序(仅单基因遗传病家族史/肿瘤靶向治疗需做)、不推荐 PET-CT 早筛(不如钼靶/便潜血等精准) 2. 机构选择: 优先公立三级	-	1. 基因测序常规人群无需做(常见病为多基因+环境作用) 2. PET-CT 仅适用于已确诊癌症/冠心病等患者, 早筛性价比低

成年人推荐接种的疫苗 (由美国免疫实践咨询委员会推荐)

建议为符合年龄要求、缺乏疫苗接种证明或缺乏免疫力证据的成年人接种疫苗

建议有其他危险因素或其他适应症的成年人接种疫苗

基于共同临床决策的推荐疫苗接种

无推荐/不适用

疫苗	19-26岁	27-49岁	50-64岁	≥65岁
新冠肺炎 ^①	1剂或多剂更新（2023-2024年配方）疫苗（见注释）			
灭活流感（IIV4）或重组流感（RIV4） ^②	每年1剂			
Or 流感减毒活病毒（LAIV4） ^③	Or 每年1剂			
呼吸道合胞病毒（RSV） ^④	怀孕期间季节性给药。（见注释）			≥60岁
破伤风、白喉、百日咳（Tdap或Td） ^⑤	每次怀孕1剂Tdap；1剂Td/Tdap用于伤口处理（见注释） 每10年注射1剂Tdap，然后注射Td或Tdap加强剂			
麻疹、腮腺炎、风疹（MMR） ^⑥	根据适应症注射1或2剂（如果出生于1957年或之后）			对于医护人员，（见注释）
水痘（VAR） ^⑦	2剂（如果出生于1980年或之后）		2剂	
带状疱疹重组体（RZV） ^⑧	对于免疫功能低下的情况，需要注射2剂（见注释）		2剂	
人乳头瘤病毒（HPV） ^⑨	2或3剂，具体取决于初次接种疫苗时的年龄或病情	27至45岁		
肺炎球菌（PCV15、PCV20、PPSV23） ^⑩				参见注释
甲型肝炎（HepA） ^⑪	2、3或4剂，具体取决于疫苗			
乙型肝炎（HepB） ^⑫	2、3或4剂，具体取决于疫苗或状况			
脑膜炎球菌A、C、W、Y（MenACWY） ^⑬	1或2剂取决于适应症，请参阅加强建议的注释			
脑膜炎球菌B（MenB） ^⑭	2或3剂，具体取决于疫苗和适应症，请参阅加强建议的注释			
b型流感嗜血杆菌（Hib） ^⑮	根据适应症，1或3剂			
猴痘				

根据医疗状况或其他指征评估是否需要额外推荐的疫苗接种（表2）

[页面顶部](#)

如果疫苗接种史不完整或未知，则接种推荐的疫苗。如果剂量之间的间隔较长，请勿重新启动疫苗系列或增加疫苗系列的剂量。商品名称的使用仅用于识别目的，并不意味着ACIP或CDC的认可。