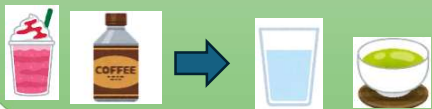


让我们开始改善生活习惯吧！

营养均衡的饮食



- ☐ 细嚼慢咽
- ☐ 至少在睡前 2 小时吃完晚餐
- ☐ 每天摄入 350 克蔬菜
- ☐ 少吃油炸食品，
少外出就餐
- ☐ 少吃盐
- ☐ 用水或茶
代替甜饮料



适度的运动



- ☐ 每天运动 60 分钟以上
- ☐ 即使很忙，也要比现在
多运动 10 分钟
- ☐ 将力量训练与
步行等相结合

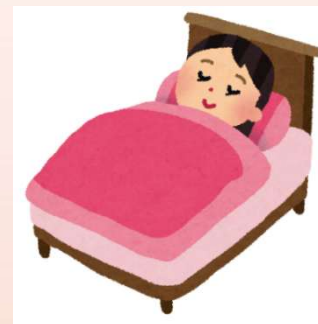


以 BMI 值为参考，打造匀称体态！

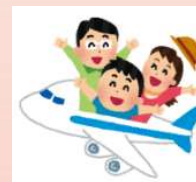
$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$
※BMI 值为 22 时，患病风险最低



优质的睡眠



- ☐ 每天睡 6 个
小时以上
- ☐ 不要积存压力



禁烟！！



少喝酒



请通过体检结果了解您的身体状况！

检查项目	正常 OK	需注意	需就诊	需关注的疾病	身体状态
BMI $\langle \text{kg/m}^2 \rangle$	18.5~未滿 25.0	25.0 以上		肥胖	体内脂肪多
腰围 $\langle \text{cm} \rangle$	男性...未滿 85 女性...未滿 90	男性...85 以上 女性...90 以上			
收缩压 (高压) $\langle \text{mmHg} \rangle$ 扩张压 (低压) $\langle \text{mmHg} \rangle$	收缩压 129 以下 且 扩张压 84 以下	收缩压 130~139 或 扩张压 85~89	收缩压 140 以上 或 扩张压 90 以上	高血压	血管承受着很高的压力
空腹甘油三酯 $\langle \text{mg/dL} \rangle$	149 以下	150~299	300 以上	血脂异常	血液中脂质含量高
HDL 胆固醇 $\langle \text{mg/dL} \rangle$	40 以上	30~39	29 以下		
LDL 胆固醇 $\langle \text{mg/dL} \rangle$	119 以下	120~139	140 以上	糖尿病	血液中葡萄糖含量高
空腹血糖 $\langle \text{mg/dL} \rangle$	99 以下	100~125	126 以上		
糖化血红蛋白 A1c $\langle \% \rangle$	5.5 以下	5.6~6.4	6.5 以上	肾脏病	可能存在肾功能下降的情况
尿糖	-	±	+ 以上		
尿蛋白	-	±	+ 以上		
尿潜血	-	±、+	++ 以上	肝脏病	怀疑患有肝炎或脂肪肝
肌酐 $\langle \text{mg/dL} \rangle$	男性...1.00 以下 女性...0.70 以下	男性...1.01~1.29 女性...0.71~0.99	男性...1.30 以上 女性...1.00 以上		
eGFR $\langle \text{mL/min/1.73m}^2 \rangle$	60.0 以上	45.0~59.9	44.9 以下		
尿酸 $\langle \text{mg/dL} \rangle$	2.1~7.0	2.0 以下 或 7.1~8.9	9.0 以上	肝脏病	怀疑患有肝炎或脂肪肝
AST (GOT) $\langle \text{U/L} \rangle$	30 以下	31~50	51 以上		
ALT (GPT) $\langle \text{U/L} \rangle$	30 以下	31~50	51 以上		
γ -GT (γ -GTP) $\langle \text{U/L} \rangle$	50 以下	51~100	101 以上		

