

健康关注

宅男宅女容易宅出大毛病 动筋动骨才能动强小体格

以“吃动平衡”拯救“宅”生活

本报记者 喻京英

据世界卫生组织数据显示，运动不足已经成为全球第四大死亡危险因素，而我约有88%的成年人运动不足，运动不足已经成为超重肥胖高发和导致慢病的重要危险因素。

疾等，还可能出现骨骼方面的疾病，如“50肩”提前来袭。“50肩”就是人们熟悉的肩周炎，以往多发于50岁以上的中老年人，故得此名。

应对慢病共行动

慢病营养专家孔灵芝表示，我国因慢性病导致的死亡已经占到全国总死亡率的85%。有数据显示，中国慢病的快速增长主要集中在未来10年。

孔灵芝强调，解决疾病促进健康，不能完全只靠卫生部门，因为许多疾病不仅是器官出了问题，有很多是受社会因素的影响，特别是个人生活方式的选择。

著名营养专家、中国工程院院士陈君石呼吁，建立政府、社会力量共同行动机制，应对慢病的挑战。同时，他呼吁企业在慢病防控中更多地承担社会责任。

据可口可乐大中华区总监李玲平介绍，

可口可乐公司在中国积极倡导吃动平衡的健康理念，连续5年以各种方式支持中国政府“吃动平衡”的健康生活方式。

“吃动平衡”是秘诀

数据显示，中国人近20年来的能量摄入没有太大变化，但是超重、肥胖率却持续上升。对此，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生表示，身体运动不足，不仅会引起超重、肥胖，而且会增加患慢病的风险。

马冠生建议，通过两种方式来判断自己是否吃动平衡。一是每天固定时间监测体重，通过体重变化调节饮食和运动量；二是携带计步器，每天至少要走6000步才达标。

针对很多人单纯依靠节食控制体重的现象，国家体育科学研究所研究员王梅表示，控制体重不能单纯依靠节食，这往往对健康造成危害。超重、肥胖不是单一原因造成的，关键在于能量的摄入和消耗达到平衡。

链接

带着全家动起来

中国成年人体育锻炼报告显示，偶尔锻炼和不怎么锻炼的人认为，没时间占第一位，没兴趣占第二位，惰性是第三位。其中没兴趣和惰性在这里起到了很大作用。

对此，王梅建议，养成全家锻炼是最好的习惯，并对不同人群给出了“运动处方”：

孩子运动要累点 5至17岁的儿童和青少年，

每天累计至少60分钟中等到高强度的身体活动。运动可以多样化，关键是运动的强度要上去。

成人运动要久点 18至64岁的成年人，每周至少150分钟中等强度有氧活动，同时每周至少有一天进行大肌群参与的强壮肌肉活动。

老年人运动要稳点 对于65岁以上的老年人，每周至少3天进行增强平衡能力和预防跌倒的运动。



多种疾病“宅”出来

“宅”顾名思义，躲在家里不出门，交流靠手机，购物在网上，没事不出门。数据显示，九成网瘾是“宅”出来的，“宅”已成为部分现代人的一种生活方式。

广州市初二学生小林原本品学兼优，是老师和同学眼中的优等生。“自从迷上了网络，他好像变了一个人，说话少了，成绩直线下降，整天泡在网吧里，甚至最后发展到逃课、夜不归宿。”

心理专家通过研究发现，有90%的青少年沉溺网络是从“宅”在家里开始的，其中三成青少年最长一周或更长时间“宅”在家中，痴迷于网络游戏和虚拟世界。

心理专家提醒宅男宅女们，“宅”生活本身没什么，可要是“宅”得过分，可导致多种疾病发生，包括肥胖、网瘾、肠胃、眼



健康新概念

食用油过量 诱“三高”

文心

作为“三高症(高血压、高血脂、高血糖)”的主要诱因，不良的饮食习惯，特别是食用油的不合理摄入是问题关键。

陈伟说，让消费者合理调整饮食结构，可形成健康饮食习惯，也是减少“三高症”患病率的有效方法之一。

三种天然原料，其油的配比为3:2:1。来自中国粮油学会专家组的鉴定报告显示，该油具有低饱和脂肪酸、低反式脂肪酸和低芥酸的“三低”特点。

为此，北京协和医院还将联合中储粮油脂公司，开展为期一年的“关于食用油对于社区人群的健康影响”的科研合作。

医药前沿

散发性包涵体肌炎治疗药获认证

燕阳春

诺华公司近日宣布，美国食品药品监督管理局(FDA)已对散发性包涵体肌炎治疗药BYM338授予了突破性疗法认证。

散发性包涵体肌炎是一种罕见的有潜在致命性的肌肉萎缩性疾病。患有此病的患者会逐渐丧失行走能力，发生跌倒和受伤，失去手部功能，并会出现吞咽困难。

肌肉退行性病变，其特征表现为进展缓慢

慢的非对称性肌肉萎缩和肌无力。患者往往在发病的10到15年内就会靠轮椅行动。死因包括外伤性跌倒、感染(吸入性肺炎)及营养不良。

医说新语

小心脑肿瘤误诊为更年期

李亚静

樊女士是位山东的小学老师，两年前出现视力下降，当地医院误诊为更年期需佩戴配眼镜。近期，她因左眼失明，再次检查才发现大脑内藏有一个巨大的肿瘤。

张宏伟说，樊女士得的是巨大侵袭性垂体腺瘤，因肿瘤巨大，侵袭了大脑鞍内、鞍上、海绵窦、左侧鞍旁、蝶窦几个部位，严重压迫了视神经，导致双眼视力下降以至左眼失明。

保健园

毒蛇咬伤的紧急自救

张献怀

夏秋季节，人们户外活动较多，而这个时期也正是蛇的活跃季节，被蛇咬伤的事件多有发生。解放军总医院第一附属医院急救部主任赵晓东提醒，外出郊游要防止毒蛇咬伤，一旦被毒蛇咬伤，及时正确的早期救治非常重要。

据赵晓东介绍，近年来，北方被毒蛇咬伤的患者逐年增多。该院每年收治的蛇咬伤患者都在300例左右。毒蛇咬伤中毒发病急，致死率高，有的剧毒蛇如眼镜蛇咬伤后45分钟就会死亡。

一旦被毒蛇咬伤，首先要明确是否毒蛇咬伤。一般来说，毒蛇的头呈三角形，尾部较短，色斑较鲜艳。毒蛇牙痕呈两点或数点，且齿痕较深。一旦确定是毒蛇咬伤，要采取紧急自救措施。一是不要惊慌乱跑，尽可能延缓毒素扩散。

活动，能使血液循环加快，增加人体对毒素的吸收，加重中毒症状；二是迅速用止血带或细绳在距伤口5-10厘米的肢体近端捆扎，阻断静脉和淋巴回流，减少毒素在体内扩散。

他特别提醒，无论是不是被毒蛇咬伤，一定要给蛇伤患者注射破伤风疫苗。蛇牙齿比较锋利，伤口小；且比较深，这样的伤口最适宜破伤风杆菌生长繁殖，而破伤风的病死率为50%左右。

健康资讯

中国中医“治未病”服务网络初步形成

本报北京电(记者喻京英)经过6年的试点，目前，我国中医“治未病”理念逐步深入人心，“治未病”服务网络已经初步形成。

据介绍，国家中医药管理局于2007年启动了中医“治未病”健康工程，探索构建中医特色预防保健服务体系，力争用30年时间构建起较完善的中医预防保健服务体系。

目前，国家中医药管理局已先后确定了4批173所中医预防保健服务试点单位，涵盖了各种类型医疗机构，同时印发了《中医医院“治未病”科建设与管理指南》。

下一步，国家中医药管理局将继续大力推进中医“治未病”健康工程，选择500余所社区卫生服务中心提升基层医疗机构“治未病”服务能力。

养生百科

夏末秋初 谨防呼吸道疾病

王秋月

夏末秋初，谨防呼吸道疾病，避免老病复发。空军总医院呼吸内科主任刘一提醒，由于夏季天气闷热，多数人的食欲下降，因出汗带走了身体更多的水分，导致机体免疫力降低。

出现症状要先鉴别

临床上80%过敏性鼻炎病人会引发呼吸道疾病，一旦确诊要立即服用抗过敏药物。针对病毒引起的疾病，通常采用中药治疗，如口服双黄连、金银花等中草药。

每年的这个季节，呼吸系统疾病患者明显增多，有些人自行口服一些抗生素类药物，症状可明显减轻。也有些患者，发病时表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等感冒症状。

咳嗽不可小觑

不论是肺结核、肺炎、支气管肺炎，还是肺部肿瘤，其发病特点都是咳嗽。一旦咳嗽持续一周左右，应及时到医院就诊，忌乱服药；必要时应做X线影像检查。

针对出现的咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等症状，口服板蓝根、感冒冲剂、霍香正气水等药物即可。如果持续一周不见好转，可能是继发感染，或者是过敏性疾病。

