健康关注

以车代步久坐不动最毁身体

动一动 增寿命

本报记者 喻京英

我国超过八成的成年人身体运动不足。据相关数据显示，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，这表明身体运动不足已经成为威胁大众健康的重要因素。在近日举行的长城国际心脏病学会议上，与会专家代表倡议：心脑血管医生在给病人开出医疗处方的同时，还应给出“运动处方”，让人们通过身体运动，保持健康，应对慢性病挑战。

运动是慢病患者的良医

根据中国城乡居民参加体育锻炼状况调查显示，我国不同年龄人群经常参加体育锻炼的比例，均处于低水平。随着中国私人汽车保有量大幅增加，居民身体活动不足更成为重要的表现之一。

生活方式的快速转变，是我国慢性病日益严峻的关键因素，而由此导致的慢性病，使得患者经济负担越发沉重。据中国疾病预防控制中心研究员赵文华介绍，“运动是良医”作为一种学术理念和健康促进项目，在2007年11月由美国运动医学会和美国医学会正式提出。2010年首次召开了“全世界的健康处方”——“运动是良医”全球大会。该项活动于2012年6月在我国正式启动。

赵文华说，“运动是良医”目标是推广“运动”概念，指导临床医生为患者提供运动处方服务；指导公众科学运动和预防慢性病。把运动处方“开进”中国，让更多的慢性病患者得到专业、规范、个体化的运动治疗，是促进我国运动康复、提高慢性病患者生活质量的重要措施。“运动是良医”项目对老人到儿童都适合。

运动处方是近年来十分热门的话题。在美国，运动处方已进入医疗系统，作为医疗处方的手段之一。

中国工程院院士陈君石强调：“适合强度下的定期身体活动，对维护和改善健康有如此强大的力量，其应该像医疗技术和药物一样被作为处方使用。”

保持健康倡导吃动平衡

目前，在生活方式方面大众也存在很多误区，比如单纯依靠节食减肥、拒绝主食或用某种食物控制体重等。中国疾病预防控制中心高级顾问陈春明教授指出，肥胖和超重是由于能量摄入超过能量消耗导致的，而不是单纯由某种食物导致。因此，控制体重最重要的是保持吃和动的平衡，保持健康的生活方式。

陈君石院士表示，越来越多的研究已证明，缺乏身体运动是心脑血管等慢性病的独立危险因素，它是造成人类死亡的第4位危险因素(6%)，仅次于高血压(13%)、吸烟(9%)和高血糖(6%)，高于超重和肥胖(5%)。而目前，我国居民参加体育锻炼人数比例偏低，且以中年人为主。

随着身体运动与疾病关系研究的深入，身体运动已经被证实是预防和治疗慢性病的“良方”。目前，倡导“步行日”理念、引导大众增加身体运动的“吃动平衡 走向健康”的项目，由国家卫计委、国家体育总局、中国记协等主办，可口可乐支持，已经成为政府和社会力量共同倡导健康生活方式的代表。2013年，该项目依托全国30个省区市的慢病防控示范区，举办了60余场长走活动和30余场健康知识共享会。各地长走结合了浓郁的当地特色，登高、民俗、传统文化与健康紧密结合，形成了全民一起健身的独特风景线。同时，该项目还支持全国近100所高校的学生社团，鼓励大学生开展自己喜爱的“吃动平衡”项目。2013年受益人数已超过90万人。

呼吁医生开出运动处方

“大多数人都是心脏出了问题才‘大修’，却不懂得平时保养。”第24届长城心脏病学会议主席、北大人民医院教授胡大一指出，运动对心脑血管疾病的预防和康复有着非常重要的作用。

胡大一教授说，患者的心脏康复包括运动、营养、心理、药物和戒烟5个方面的处方。而运动在心脏康复的各个阶段都需要进行。

央视主持人白岩松在长城心脏病学大会开幕式前的慢跑活动中，代表国家卫计委、国家体育总局、中国记协等“吃动平衡”项目主办单位，向心脑血管临床医生发出了倡议。他说，一方面，我国临床医生通常压力大、工作强度高、生活不规律，因此首先要倡导临床医生增加身体运动，保持吃动平衡的健康生活方式；另一方面，希望心脑血管医生在给病人开出医疗处方的同时，还应开出适合患者的“运动处方”。

胡大一和白岩松都是践行“吃动平衡”和“运动是良医”的典范。胡大一每天步行1万步，已经坚持10余年，体重和各项指标从之前的异常恢复到正常。白岩松作为国家卫计委“中国健康知识传播激励计划”宣传员，每周两次踢球、5天步行锻炼，成为一个地地道道的“爱走族”。

链接▶▶▶

运动让身体各器官受益

“经常参加体育锻炼”是指每周进行3次及以上体育锻炼，每次超过30分钟，运动在中等强度及以上，运动对身体健康和慢性疾病防治都有不同程度的益处。表现为以下几个方面：

1.运动可以改善心脑血管和呼吸功能，可以改善最大摄氧量，提高肺活量。

2.运动可降低冠状动脉疾病危险因素，延缓动脉粥样硬化的发展。冠状动脉危险因素有静坐少动、高血压、血脂异常、高血糖、肥胖，运动对以上5种因素均有良好影响。

3.运动的降压效果，最长可以持续22个小时。适当运动可以预防高血压，缓解轻度高血压，与药物共同治疗轻中度高血压。

4.运动有明显的降血脂作用，可以改善脂代谢。对血脂的改善要长期坚持，比如有氧运动每天30分钟以上，坚持3个月以后，血脂会有明显的改善。运动还可以降低坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇），升高好胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇）。

5.通过长期锻炼，血浆增加量大于血细胞增加量，使得血黏稠度降低。运动会使血浆比例增加。

6.运动可以延缓或阻止糖尿病的发生。运动可以减少身体脂肪，增加肌肉质量，增加胰岛素敏感性，延缓或阻止糖尿病的发生。

7.适当运动可以降低多种疾病发病率和死亡率，比如降低冠状动脉疾病死亡率，降低合并心血管疾病、中风、Ⅱ型糖尿病的发病率。对于已经得病的人，可以使其功能水平保持最大化。运动可以改善睡眠，提高生活质量，减少精神压力，预防治疗抑郁症。

图为近千名心血管医生在健康知识宣传员白岩松、大会主席胡大一教授、中国工程院陈君石院士等带领下，进行了以“吃动平衡，健康心脏”为主题的慢跑活动。

健康互联网

戒烟是控制相关疾病最有效手段

文 心

一份全球成人烟草调查报告指出，在我国吸烟者中，36.4%的人在过去12个月内尝试过戒烟，但其中91.8%的人从未接受过任何戒烟服务。原因在于，我国吸烟者对戒烟治疗了解不充分，戒烟药物缺乏且未纳入医保。

在近日举行的“促进有效戒烟药物进入国家医疗保险”研讨会上，世界卫生组织烟草或健康合作中心研究员肖丹说，戒烟是控制吸烟相关疾病最为有效的手段，

肖丹说，目前，许多欧美及亚太国家和地区都将烟草依赖作为独立疾病，并将戒烟药物纳入医保报销目录。世卫组织也把尼古丁替代疗法用药列入世卫组织基本药物标准清单。

在中国，将戒烟药物纳入医保，实施对戒烟药品报销，成本效益远优于降压降脂降糖等药物，且治疗周期短、见效快，功效显著，可有效降低与烟草有关的疾病。

世卫组织慢性病预防司负责戒烟的官员傅东波博士强调，治疗烟草依赖这种慢性疾病，增加烟民戒烟尝试及成功戒烟的可能，可降低因吸烟产生的巨大经济消耗，保障人民健康。让中国3亿多烟民充分自觉意识到戒烟的重要性，除健康教育之外，还应采用经济杠杆手段。

医说新语

冬虫夏草“爱吃”肿瘤细胞

程 多

现代医学研究表明，冬虫夏草吞噬肿瘤细胞的能力是硒的4倍。具体说来，冬虫夏草所含虫草素能明显增强红细胞粘附肿瘤细胞的能力，抑制肿瘤生长和转移；能明显提升白血球和血小板数量，迅速改善放化疗后的呕吐恶心、胃口差、头发脱落、失眠等症状。在美国，已将冬虫夏草列为抗肿瘤新药，进入临床三期。

据中医师钟孟良介绍，中医理论博大精深，但都逃不脱平衡的理论，讲究阴阳和合，而冬虫夏草正是平衡之道的融汇者。冬虫夏草中含有20%以上的蛋白质，包含着20种氨基酸以及10种人体必需的富量元素和微量元素等，长期服用有提高免疫力、抗肿瘤及健脑益智等效果。

在近日举行的“圣草”冬虫夏草品牌发布会暨健康养生产业高峰论坛上，圣草冬虫夏草品牌创始人陈孝伟强调，圣草主要优势有两点，其一，原料产地优势，海拔4500米以上，那曲冬虫夏草品质是世界公认最好最贵的，活性物质抗氧能力由于海拔高也特强。其二，技术优势，一是独家发明的溶出萃取活性物质技术，二是用植物软胶囊密封制作软胶囊专利技术，三是国际领先的微粉超低温破壁技术。

圣草集团首席执行官郭国峰表示，冬虫夏草是大自然赐予我们中华民族的独一无二的中药瑰宝，1.1万多种植物药中只有冬虫夏草是阴阳同补、双向调节平衡的。圣草品牌将为保障人们健康继续做出独到贡献。

健康新概念

三叉神经痛患者年增六点五万

马林凤

作为每个人一生中体验最早、最多的主观内在感觉，“疼痛”是人们经常遇见的问题。很多病理性疼痛本身就是一种严重影响患者生活质量和工作质量的疾病，世界卫生组织于2000年就提出“慢性疼痛是一类疾病”。据权威统计数据显示，在欧美有35%的人患有慢性疼痛，而我国每年新增三叉神经痛患者6.5万人，患者忍受着三叉神经痛的折磨。

三叉神经痛号称“天下第一痛”，是最常见的脑神经疾病，以一侧面部三叉神经分布区内反复发作的阵发性剧烈疼痛为主要表现。国内统计的发病率为182人/10万人，年发病率为3-5人/10万人（即每年新增5-6万人），多发生于中老年人，高峰年龄在48岁-65岁之间，男女患病比例为1:1.5，女略多于男，发病部位大多为单侧，右侧多于左侧。

该病的特点是：疼痛发生在三叉神经分布区域内，骤发骤停，呈闪电样、针刺样、刀割样、锥钻样、烧灼样等难以忍受的剧烈性疼痛。说话、洗脸、刷牙或微风拂面，甚至走路都会导致疼痛发作。疼痛历时数秒或数分钟，疼痛呈周期性发作，发作间歇期同正常人一样。

在世界镇痛日来临之际，全国三叉神经痛防治公益服务平台近日发起了“三叉神经痛阳光救助直通车”行动，该行动将开展义诊救助、组织资深专家作科普专题讲座、赠防治常识保健实用书等活动，帮助患者早日摆脱疾病困扰。

专家提醒，如果反复出现不明原因的疼痛，服用镇痛药物后仍然无法缓解，就应该提高警惕，立即到正规医院的神经内科或者疼痛科进行诊治。

养颜新知

重识肌肤科学保养不懈怠

为帮助爱美女性更好地认识自己的肌肤，屈臣氏皮肤专家利用先进的皮肤测试系统为消费者进行皮肤检测，使其对自身皮肤状况有一个全面科学的认知，重识肌肤面目。

想要拥有健康的肌肤，做好两点很重要：一是科学全面地认清肌肤状况，对症下药；再就是坚持不懈地做好保养工作。 （韩思楠）

健康资讯

女性健康科普论坛举办

本报电（记者**赵晓霞**）由中国关爱协会、中国医师协会心血管内科医师分会女医师工作委员会等单位共同主办的2013年“女性健康科普论坛”日前在京举行。

论坛旨在弘扬科学与人文精神、关心关爱女性健康、普及健康知识、培养健康管理观念。为此，论坛特邀心血管病及相关领域的著名专家，围绕“女性心血管健康管理”、“女性心理保健”、“女性骨质疏松防治”等作了专题演讲和讨论。