

健康 互联网

八成成年人
运动不足

珏 晓

国家卫计委最新发布的数据显示,中国经常锻炼的成年人仅有18.7%。超过80%的中国成年人处于“运动不足”的威胁中。美国“运动是良医”咨询委员会主席罗伯特·萨利斯在近日召开的第四届全民健康生活方式大会上表示,由于身体活动不足导致的慢病负担急剧上升,运动不足被认为是一种全球“流行病”,并且成为当下威胁大众健康的重要原因。

应邀参加中国健康生活方式大会的美国爱荷华州立大学罗宾·舒克博士则提醒,超重肥胖是多种因素造成的,并非某一食物导致,其中运动不足扮演了非常重要的角色。

舒克博士表示,肥胖,并非简单的能量摄入多少问题。研究发现,单纯地降低能量摄入,即节食,可以在短期帮助受试者降低25%左右的体重,但一旦恢复正常饮食,体重会迅速反弹。

运动可以增加消耗能量比较高的肌肉,改善心肺功能,对控制体重和保持健康都有显著益处。研究还发现,中等强度以上的运动过后,人体会抑制“饥饿激素”的分泌,从而使对食物的需求降低。数据显示,中高等强度运动以后,受试人群降低了20%以上的能量摄入。

“运动对于几乎所有慢病的预防、治疗都有益处,包括降低许多疾病的死亡率等。同时,研究发现,较之运动不足的病人,经常参与运动的病人在医疗花销方面少花将近30%。”萨利斯表示,现在需要我们共同开始鼓励人们使用“运动”这种免费的“良药”。

会上,由国家卫生计生委、中国科协等联合发起、可口可乐中国支持的中国健康知识传播激励计划(吃动平衡,走向健康)发布“碎片时间微运动”倡议。中国工程院院士王陇德、健康知识宣传员白岩松等呼吁上班族充分利用各种碎片的间隙时间运动起来。



医说新语

脑胶质瘤“钟爱”中年大叔

赵 迎

脑子里长瘤是件恐怖的事儿,有一种叫做脑胶质瘤的肿瘤却偏偏“钟爱”40岁、50岁的中年大叔。天津市肿瘤医院脑系肿瘤科主任李文良教授表示,脑胶质瘤在原发性脑瘤中发病率位居首位,成为除肺癌之外死亡率最高的癌症,且最易侵袭中年男性。

脑胶质瘤是最为常见的中枢神经系统原发肿瘤。据统计,中国脑胶质瘤占颅内肿瘤的35.2%至61.0%,平均49.7%,年发病率为3—6人/10万人,是原发性脑瘤中发病率最高的肿瘤。

李文良说,脑胶质瘤的发病率男性明显高于女性,比例大约为2—3比1,最容易侵袭中年,高发年龄在45岁—55岁。这部分人正好是社会及家庭的中坚力量。尽管脑胶质瘤的发病率在全身肿瘤中并不属高发,但治疗难度非常高,致残、致死率也很高。

虽然手机的使用与脑胶质瘤之间的关系目前尚无定论,但是,李文良表示,在可能的情况下平时最好减少手机的使用时间。尤其应当注意的是,青少年和儿童由于正处于生长发育中,耳朵和颅骨比成年人更小、更薄,他们在使用手机时,脑部吸收的辐射比成年人更高,因此未成年人更应注意减少使用手机的时间和频率。

“另外,精神紧张、生活压力大也是这种恶性疾病的诱发因素之一。”李文良提醒,脑胶质瘤在发生之初,通常没有典型的症状。随着肿瘤的不断增大,除了会因颅内压增高而表现出头痛、呕吐、视力减退、复视、癫痫发作和精神症状等之外,还会由于脑组织受肿瘤的压迫、浸润、破坏所产生的局部症状。

李文良强调,脑胶质瘤的治疗是一个手术、放疗等多学科全面配合协作的过程。只有通过综合、个体化、精准的治疗才能有效提高患者生存质量和生存期。

宣教片——《生命在阳光下延续》。黄浩夫教授带领器官移植领域知名专家、奥运会金牌得主、器官捐赠者家属以及受捐者代表等,倾情出镜,呼吁人们关注器官捐献,让大爱通过生命延续。该宣传片将通过各大媒体及众多医院进行播放。此外,中国器官移植发展基金会还编辑出版了针对公民的器官捐献教育宣传手册,并推出宣传教育海报。他们希望通过宣传片、宣传手册和海报的发布,让公众可以更深入地了解中国器官捐献现状,消除公众对器官捐献的误解与偏见,树立正确观念,为更多等待移植患者打开希望之门。

黄浩夫表示:“目前,中国每年仍有约30万患者因器官功能衰竭等待着器官移植,但每年器官移植手术仅为1万余例。在30万需要移植器官的病人中,真正在医院等待的、能支付器官移植费用的只有3万人。中国器官捐献事业才刚起步,需要在社会各方的扶持下才能茁壮成长。未来,希望能获得更多社会各界的支持,让中国器官移植发展基金会的工作可以更好地开展,将中华民族的传统美德发扬光大。”

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

秋季换个方式来养生

学 燕

热去凉来,天气正逐渐由暑热模式转换为凉爽模式。但值得注意的是,秋天天气干燥,起居、生活、饮食等方面还得多多注意。民间有句老话,“夏过无病三分虚”,这句话在老人身上尤其明显。中医认为夏天多“暑”,秋天多“燥”,夏秋交接之后,人极易倦怠、乏力等,导致脾虚、胃虚、气虚,要从几个方面进行调理。

解暑,而使饮食过于清淡。事实上,到了立秋可适当吃肉食,有许多食品如鸡肉、泥鳅、鱼、猪瘦肉、海产品等,既能清暑热,又可补益,可放心食用。此外,《素问·脏气法时论》中指出:“肺主秋”“肺收敛,急食酸以收之”,适当多食酸味果蔬,如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等,可以收敛肺气防秋燥。

生活调理

秋天要严防“空调病”趁机入侵。夏季人们在家里或是办公室里都会和空调打交道,但你在享受清风凉意的同时,也容易患上“空调病”。北京朝阳医院医生孙立表示,尤其在立秋之后,天气早晚较凉,稍不注意,就会出现腹痛、吐、泻、伤风感冒、腰肩疼痛等症状。

那么如何避免“空调病”呢?一是立秋以后,早晚天气偏凉,空调开放时间不宜过长,夜里最好不开或只开除湿功能。这样,既可降温祛暑,又可预防“空调病”。二是处在空调环境中的人们经常喝点姜汤。生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,可有效防治“空调病”。三是有慢性病如哮喘、慢性支气管炎患者及胃肠功能较弱的人,不宜开空调,必要时避免直吹或将腹部盖好。

润肺防燥类食品更相宜。孙立医生表示,立秋虽然标志着秋季的开始,但刚立秋后气温还是较高,空气湿度也大,再加上人们在夏季常常因为苦夏过食冷饮,多有脾胃功能减弱的现象,此时如果大量进食补品,特别是过于滋腻的养阴之品,会进一步加重脾胃负担,长期处于虚弱的胃肠一下子不能承受,反而导致消化功能紊乱。因此,初秋进补宜清补而不宜过于滋腻。

所以日常饮食食用一些润燥生津的食物,百合、莲子、银耳、大枣、藕、赤小豆、蜂蜜

容易造成肺气太盛导致上火、干燥、便秘等秋燥症状。《素问·脏气法时论》中指出:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之”。所以适当多食酸味果蔬如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂来收敛肺气,以防秋燥。

按摩养生——预防秋疾

立秋后,昼夜温差大,人们不留意很容易外感,感冒更容易在通风不好的办公室之间迅速传播。早晨起床或晚上睡觉前,可常擦迎香,来预防秋季感冒。方法:用双手大鱼际(拇指掌侧肌肉丰厚处)在鼻翼两旁的迎香穴处反复摩擦200次;晨起浴后:取坐位或仰卧位,用掌根在面部上下擦动100次。此外,由于立秋后空气开始变得干燥,过敏源较多,哮喘等痼疾多在此时节复发。专家建议,摩喉预防哮喘。具体方法:上身端直,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩直至胸部。按摩时,拇指与其他四指分开,虎口对住咽喉部,向下按揉,可适当用力,这种方法有止咳化痰的功效。

专家建议:立秋时节话养生,收悲绪敛肺气,“收”出健康来。(作者系首都医科大学附属北京中医医院)

饮食调理

立秋标志着秋天的开始,但初秋时节盛夏余热仍在,气候上延续长夏的湿热。立秋之后自然界的阳气开始收敛、沉降,人体也要顺应自然,避免大量出汗和体力消耗,收敛肺气,调整情绪,预防感冒。饮食中应尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。中医认为辛味通肺,可以助长肺气,如果摄入过多辛味的食物,容易造成肺气太盛,导致上火、便秘等秋燥症状。饮食应注意三点:

一是清解暑食品不忙撤桌。入秋后,尽管有明显的昼夜温差,但是白天有时仍然很热,所以,防暑降温要继续,不能有丝毫怠慢。清解暑类食品不能一下子从餐桌上撤除。一般来说,此类饮食能防暑敛汗补液,还能增进食欲。因此喝些绿豆汤,或者吃些莲子粥、薄荷粥是很有益处的。

另外,要多吃一些新鲜水果蔬菜,既可满足人体所需营养,又可补充经排汗而丢失的钾。

二是寒凉饮食要减少。经过一个长夏后,人们的身体消耗都很大,特别是一些老年人,大多脾胃虚弱,因此,在选择食物时,不宜过于寒凉,例如:西瓜、黄瓜、葡萄等,其性味寒凉,多食可能伤及脾胃,所以要少吃。

三是饮食营养要加强。不能只为了追求清热

链接▶▶▶

三招“秋收”健康

李乾构 彭美哲

情绪养生——切莫悲秋

立秋时节渐变凉爽的秋风使人闷热而生的烦躁渐渐收敛。夏秋之交,随着气温下降,人体新陈代谢和生理机能也开始变慢,一时的内分泌紊乱,很容易造成情绪低落。这时切莫让自己陷入秋愁悲秋情绪中,要及时地做好心理调节。积极运动是排解低落情绪的好办法,比如慢跑、散步、登山等。另一方面,立秋后昼短夜长,人们往往贪睡,睡多了精神更容易变得萎靡,这时更应早睡早起。

饮食养生——增酸少辛

立秋后应尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。中医认为辛味通肺,可以助长肺气,如果过多的摄入辛味的食物,

健康资讯

梅奥医学中心中国转诊办公室成立

本报电(文君)梅奥医学中心中国转诊办公室近日在京成立,这标志着全球最高医疗水平的医疗机构,与我国患者实现了无缝对接。患者可通过该转诊办公室,将病例传至梅奥医学中心,先接受远程会诊,之后再根据专家意见决定是否需转诊到美国梅奥治疗。

据介绍,梅奥医学中心已有150多年历史,在医疗领域,被誉为全球医疗服务的“最高法院”及“医学麦加(医学圣地)”。

助力重症血液病患者公益活动举办

本报电(聂传清)“爱无界 髓相约”主题公益宣传活动近日在京举行。同时,北京大学血液病研究所-博奥HLA配型联合实验室也正式签约成立,将打造一个集成果转化和社会公益于一体的配型中心,帮助更多重症血液病患者家庭走出苦难。

会上,来自博奥生物和博奥晶典的近百名志愿者和现场的白血病患者家属一起举行了加入中华骨髓库的宣誓仪式。



图为仪式结束后,中华骨髓库北京分库联合北京市红十字血液中心为现场的志愿者采集了血液样本,为中华骨髓库注入了新的力量。

健康关注

第一部《中国器官捐献指南》发布

第一部《中国器官捐献指南》(简称《指南》)近日在广州发布,针对器官捐献和移植的公众教育宣传活动“阳光下生命的延续”项目也于近日启动。主办单位希望通过该项目的开展,提升公民对器官捐献信息的了解,增加公民对器官捐献的接受程度,最终提高中国公民自愿器官捐献率。

数据显示,目前,中国每年约有30万患者因器官功能衰竭等待器官移植,但每年器官移植手术仅为万余例,两者之间存在着巨大差距。全国政协常委、中国人体器官捐献与移植委员会主任、中国器官移植发展基金会理事长黄浩夫教授对记者表示:“希望通过公众教育宣传项目,让更多的人知道,人的生命虽然是有限的,但是可以通过器官捐献,使一个人的生命在另外几个生命中得以延续。通过器官捐献,可以让我们的社会充满爱心、和谐、慈悲和关爱。”他呼吁社会各界都加入到支持器官捐献的工作中来,把器官捐献工作推动到世界上最好的水平。

《指南》中对中国器官捐献原

则和政策进行了详细的阐述,18个篇章包括了公民器官捐献从历史、传统文化中的伦理道德、法律、捐献组织架构、中国器官捐献三类死亡判断标准、供体维护、器官功能的评估、器官获取的有关技术及分配准则、器官捐献协调员队伍建设、COTRS体系的运用以及人道主义救助政策等,进行了系统的描述。通过《指南》的发布,以确保未来器官捐献在阳光、公平、透明的体制中完成,消除公众对中国器官捐献机制“不健全”的顾虑,提升公众对中国器官捐献事业的关注度、信赖度及认同感。



本报记者 喻京英

器官捐献指南 改变国人观念

从2015年1月1日起,中国已停止死囚器官的使用,如今公民自愿捐献已成为唯一合法器官来源。截至2015年8月19日,中国实现公民逝世后自愿捐献器官4737例,捐献重要器官12748个。其中2015年实现捐献案例1590例,大器官4414个。目前中国器官捐献在数量上已处于亚洲国家首位,百万人口捐献器官率达到2个左右。

为帮助更多公众了解中国器官捐献的现状和迫切需求,中国人体器官捐献与移植委员会、中国器官移植发展基金会还特别拍摄了中国首部器官捐献