

运动不足已成慢病高发的重要危险因素,专家倡导

吃动平衡 双鞋行动



慢病蔓延比例趋增

近年来,中国慢性病发病人数快速上升,目前确诊患者已达2.6亿人,死亡人数已占总死亡的85%。

孔灵芝表示,值得特别注意的是慢病呈现年轻化的趋势,尤其在职业人群中患病比例日趋增大。根据中国疾病预防控制中心危险因素调查推算,中国超重人群超过3亿,肥胖人群超过1亿,心血管疾病患者超过2亿。慢病患者占总人口的20%以上,慢病防控迫在眉睫。

运动不足危害严重

相关调查显示,中国人近20年来的能量摄入没有太大变化,但是超重、肥胖率持续上升。全国人大教科文卫委副主委、中华预防医学会会长王陇德表示,目前我国80%的家庭油盐摄入量超标,而

“慢病是生活方式疾病。应对慢病挑战,重要的是要改善生活方式。”国家卫生和计划生育委员会疾病预防控制局副局长孔灵芝再度呼吁人们重视慢病,要从增加身体活动开始。

殷江霞

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。

国家卫生和计生委疾病控制局发布的《中国成人身体活动指南》中提出的5项身体活动建议为:每日进行6至10个千步当量的身体活动;经常进行中等强度的有氧运动;积极参加各种体育与娱乐活动;维持和提高肌肉关节功能;日常生活“少静多动”。据介绍,慢跑3分钟、羽毛球7分钟、中速爬山8分钟、拖地板8分钟、洗盘子15分钟、整理床铺20分钟等都各自相当于1个“千步当量”。

同时,很多职业人群通过节食控制体重,而不从身体活动上寻找原因,往往会危害健康。控制体重重要的是保持“吃”和“动”的平衡,而不是简单地归因于饮食。事物本身并没有好坏,关键在于合理的搭配和保持“吃动平衡”的健康生活方式。

双鞋行动改变生活

“慢病不仅是中国人健康的头号威胁,同时也会影响整个社会的发展。应对慢病挑战,需要社会各界共同行动。现在老百姓有很多机会获得健康知识,但是如果不去行动,就不会取得效果。知识和健康不能画等号。”孔灵芝说。

孔灵芝向广大职业人群发起“双鞋行动”倡议,呼吁上班族准备两双鞋,即工作时穿的鞋,适合上下班路上步行的运动鞋。上班族应该利用上下班时间多步行、少乘车,改变生活方式,增进健康。

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,改变生活方式是很难的事情,而“双鞋行动”就是希望能够从小处着手,从一点一滴的行为入手,逐渐增加身体活动,改善生活方式。

去除上班族大肚腩的快速减肥法

你是不是经常加班的上班族,是不是每天绝大部分时间都要坐着度过?每天的三餐生活,基本上都是胡乱解决,就算明明知道自己的肚子在不断发胖而且让很提更不健康,但是却始终没有时间和精力去想减肥的问题,现在不用担心了,只要你想减肥,双休两天的时间,一样可以解决你的烦恼,现在就来学上班族减肥法吧!

殷江霞

速效瘦腰排毒法

双休的两日,仅喝果蔬汁,两天下来,减肥最明显的部位就是腰腹部了。

速效减肥果蔬汁

糖分较少的蔬菜和水果(如黄瓜、芹菜等)榨汁,饿了就喝,不限量,可搭配较轻量的运动,如慢走、瑜伽等等,瘦腰效果会更好。

保证充足睡眠和健康饮食

1.良好的睡眠,每天最晚不超过12点就

要睡下。良好的睡眠是减肥的必备条件。

2.优质的蛋白质,来自肉类的优质蛋白质能帮助身体排出多余水分,供给肌肉能量。

3.健康的饮食,不用卡在低卡的界限,吃的够营养才能让身体有足够的能量。

加班时选择减肥夜宵

蔬果是最好的夜宵选择,西红柿、青椒、黄瓜、胡萝卜都是不错的选择。切片放入碗里,搭配你自己喜欢的调料,就能做出美味又可口的夜宵了。

尽量吃减肥餐

早餐:黑豆+黄豆+糙米+薏米,一起煮后打碎,放入自己喜欢的水果,就是最简单又营养的早餐。

午餐:在日常煮的白米饭中加入一般糙米一起煮,不仅能帮助通便,还能轻松地降低热量。

虽然说加班可能无法控制,但是身体的健康,身材的保持,我们可以自己做主,如果你想减肥,就应该尽量改掉不适合减肥的坏习惯,尤其是周末的速效瘦腰排毒法,两天便可以清除你体内不少的毒素。如果你觉得自己的身体健康状态不是很好,那就试试上面的这种方法吧!



本期主题

夏季提倡吃“五瓜”,你知道是哪些么?

我提倡夏季吃些“五瓜”,即:苦瓜,冬瓜,黄瓜,丝瓜,西瓜。这五种瓜有几个共同的特点:一是补水分,二是解暑热,三是有营养,四是食用方便,真是我们夏季饮食所需要的。下面就让我们来看一看,这“五瓜”到底怎么吃才最健康最美味吧!

苦瓜:

苦瓜是夏日饮食之“良菜”。苦瓜的苦涩既清热解毒、明目祛暑,又清心醒脑、缓解疲劳,还健脾开胃、增进食欲;苦瓜助提高人体免疫力,助抑菌菌,助抗癌;苦瓜助降血糖,是糖友理想食品。品尝苦瓜犹如品尝人生:有苦有甜,苦中有甜,先苦后甜。苦瓜汁,清炒苦瓜,苦瓜炒鸡蛋……均为上佳菜。

冬瓜:

冬瓜,生津止渴,利尿解毒,清热祛暑,是夏季最受欢迎瓜蔬之一。冬瓜含水量高达95%,既解暑热又补水分;冬瓜富含维

C,100克冬瓜含维C18~25毫克;冬瓜富含钾又钠低,还含血管加压素抑制物,是高血压者好选择;冬瓜含丙醇二酸,抑制糖类转化脂肪有助减肥;常吃冬瓜者不长粉刺,不生疔疖。

黄瓜:

黄瓜,清热解毒,除湿解渴,美容解渴。黄瓜,既可当蔬菜吃,又可当水果吃,清脆可口,含水量高达97%,老少皆宜,吃法多样,是夏季最常吃的一道“时令菜”!黄瓜,有助降血脂降血压,有助控体重减肥,有助保肝并利湿热黄疸,还有助对抗皮肤老化,减少皱纹产生。

丝瓜:

丝瓜,清热泻火,凉血解毒,活血消肿,美白皮肤,通肠润便。夏天,丝瓜也是受人青睐的“清凉菜”。丝瓜不仅清热解毒,还能给夏日中常感倦怠者带来一丝“清凉和清醒”。对女性朋友言,丝瓜不仅

是天然不可多得的美容佳品,还具有通络、化痰、散结之功,常吃一点可防增生性乳腺病。

西瓜:

您是否知道西瓜有助降血压?西瓜富含钾,可使血管正常扩张;西瓜含配糖体,具有改善高血压作用;西瓜含瓜氨酸,具有活化血管、促进血流作用,瓜氨酸+钾,更有利尿降压作用;西瓜中番茄红素是强抗氧化剂,保护心脑血管。西瓜皮也是好东西,有研究指出,西瓜皮的清热解暑作用顶呱呱,而且营养丰富,有助消炎降压,促进新陈代谢、提高抗病力、防心脑血管等。儿时家中每次吃西瓜后,把西瓜皮洗净切小块浸泡在酱油中,第二天吃早饭时当小菜,香脆爽口。也可切小块晒干后炒毛豆,还可加点辣椒,好吃下饭!说实在的,不吃西瓜能说过夏天了吗?

记者 李皖婷

养生

吃的多却容易饿或因胃火旺盛

有些人食欲非常强,吃的很多但是很容易饿,而且不胖反瘦。这多因胃火旺盛,需要清胃火。我们选胃经之荣穴内庭穴,它能调理胃肠、泻胃火。内庭穴在足背,当第2、3趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处。操作方法是:以拇指指甲垂直用力掐按该穴位处的皮肤,以有酸胀感、皮肤红而未破为度。

摘自《大河健康报》

育儿

宝宝长痱子用热毛巾敷

婴幼儿之所以容易长痱子是由于他们的皮肤娇嫩,汗腺发育和通过汗液蒸发调解体温的功能较成年人差一些,汗液不易排出和蒸发。因此,宝宝从外边回来后,千万不要用冷水洗浴,因为冷水一浇,原先张开的汗孔会突然闭塞,导致汗液潴留,就更容易长痱子。

如果孩子已经长痱子了,可以用热毛巾敷,因为汗腺一通,痱子就消了。具体做法是:用热水浸湿毛巾,毛巾尽量热一些,以皮肤能耐受为度,敷于起痱子处。毛巾凉了再换热的,隔2~3个小时敷一次,一般敷两三次就见效了。一旦出现大面积痱毒,应及时到医院治疗。

摘自《家庭医生在线》

饮食

西米不是米营养价值低

西米不是一种米,它是木薯淀粉制成的颗粒。木薯淀粉口感韧而弹,透明度好,常用于制作各种甜点甜羹。但因为是纯淀粉,几乎不含有蛋白质和维生素,营养价值较低。偶尔取悦一下舌尖还是可以的,不要当饭吃。

摘自《生命时报》

益寿

最新研究:少吃40%可延寿20年

据英国《每日邮报》报道,英国科学家通过动物实验推算,少吃40%可使人延寿20年。英国伦敦大学健康与老龄化研究所的研究人员一直都在寻找影响寿命的基因和生活方式,他们通过小鼠实验研究发现,小鼠的食量减少40%,其寿命可延长20%~30%。

与此同时,在狗与人类享有60%共同基因的果蝇等动物身上,科学家们也得出了类似结论。主导该研究的马修·派珀博士表示:“按照该比例推算,人类少吃40%,可延长20年的寿命。”他说,只吃六分饱,对心血管疾病、癌症、神经元退变等老年性疾病,有一定预防效果。他也表示,该结论有待进一步研究证实。

摘自《人民网》

老人

中国百岁老人的六条共性特征

最近,中国老年学会副秘书长王峰在《中国百岁老人生存现状研究报告》中,公布百岁老人共性特征有六条:一是心态平和,凡事顺其自然;二是饮食节制,粗茶淡饭;三是勤劳好动,终身劳作;四是家庭和睦,子女孝顺;五是居住地环境优美,饮用水、土壤特殊;六是遗传因素,家族有长寿史。

摘自《家庭医生报》