

生活方式疾病将成人类头号杀手

专家提倡:轻伤一定要下火线

快报快评

全民健康生活 从行动开始

本报首席评论 徐迅雷

都知道9月1日是新学期开学之日,有多少人晓得9月1日还是“全民健康生活方式行动日”呢?

健康生活从“认知”开始:脑力劳动九成人亚健康。20岁至45岁之间,脑力劳动为主的人士,经常透支生命,身体大多处于这样的亚健康状态。所以钟南山院士提倡“轻伤一定要下火线”的观念——这当然是个形象的说法,而亚健康的表现往往不是“轻伤”,很容易在不知不觉中忽视过去。

健康生活从“走路”开始:日行万步,健康由我。9月1日,上海市竖起了“健康之路”雕塑,迄今该市已建立25条约35公里“万步健康路”。“万步健康路”的建设,是政府性的投入,是将全民健康生活方式付诸行动的基础。

联合国首个人类发展报告指出,21世纪的健康是人的权利与尊严,也是人的财富与文明。健康权是生命权之一,而全民健康最需要全民锻炼。北京奥运会证明我国是“金牌大国”,但“金牌大国”不一定是体育大国、健身大国、健康大国。

全民健康离开“行动”二字,就是空话。这里首先需要政府的行动,要加大体育设施的基础性投入。我国人均体育设施面积只有可怜的1平方米多一点,与体育强国差距巨大。“建好基础设施,倡导全民健身,发展体育运动,增强人民体质”——基础设施的到位是前提条件。再就是需要市场的行动,如今已有不少民间的健身馆出现,但还不见“雨后春笋”,很需要政策性扶持。最后就是民众个人的行动,投身全民体育,实现“每天健身1小时,健康工作50年,快乐生活一辈子”的目标。

运动锻炼,最需要成为“生活习惯”。习惯了,“去运动一下”才能真正成为身体的自觉。健康需要良好的心态。活在当下,要有“健康平常心”,在简单生活、朴素方式中寻找快乐意蕴。高血脂、高血压、高血糖等“三高”症状,都与不良生活方式密切相关。早就有研究性报道说:因为生活方式进入非健康的“摇滚”状态,所以摇滚乐手早逝的几率,要比平常人高出一倍。戒烟限酒、合理膳食、愉悦心情、科学运动,方能摒弃亚健康,换来真正的健康长寿。

“我行动,我健康,我快乐”——同一个世界,应该有这样的“同一个梦想”。

“总有人会说工作太忙、应酬太多、竞争太大,导致自己不能有健康的生活方式,但我说,健康是一颗空心玻璃球,一旦掉下去就会粉碎;工作只是一个皮球,掉下去后还能再弹起来。”中华医学会会长、中国工程院院士钟南山说,“我们应该提倡轻伤一定要下火线的观念。”

钟南山强调,快节奏、高强度的工作,抽烟、酗酒、经常熬夜、吃夜宵、饮食不合理、长期不运动等

不健康的生活方式,使越来越多的都市人处于亚健康的灰色地带,“都市人患病70%是不合理的生活方式所致。”

广东省卫生厅副厅长廖新波认为:“没有良好的医疗保障是社会的悲哀,而不舍得花一点点时间关心自己的健康是个人的悲哀!”

怎样的生活方式才能带来健康?王扶松设计了24小时健康生活时间表。(见下表)

24小时健康生活时间表

晚上11时前 上床准备睡眠	理由:晚上11时开始进入一天中的第一个时辰——“子时”,中医认为这是阴阳交替的时辰,过了晚上12时,阳气开始上升,不易入睡。 误区:一些职场人士晚上11时后夜生活反而丰富起来,蹦迪、喝酒、桑拿,这些都是违背自然规律的行为,中医提倡“日出而作,日落而息”,并认为顺之者生,逆之者亡。
清晨6时—8时 起床	理由:睡眠所需要的时间因人而异,一般为8小时,有的人6小时也可以,评判睡眠时间是否足够的标准是睡醒感觉是否轻松、舒适、有精神。 误区:有些人平日没睡够,便用周末蒙头大睡来“恶补”,但这无济于事,因为睡眠时间需要达到每天的平衡而非每周的平衡。
起床后 喝1-2杯水	理由:夜间出汗和泌尿都在丢失水分,一夜身体失水大约600-700毫升,血液粘稠度很高,易发血栓,因此早上醒来第一件事是喝凉开水或淡茶、淡盐水。
喝水后 洗漱、锻炼半小时,舒展筋骨,呼吸新鲜空气。	
吃早餐 多吃蛋、奶和豆制品,有条件的多吃蔬菜、水果	理由:前一天晚饭摄入的营养已经耗光,上午还要应对繁重的工作,必须提供足够能量。
上午上班 至少休息一次,起来运动,感觉头晕的要补充能量	
中午11时—12时 进午餐。注意纤维素、维生素、糖、蛋白质、脂肪的合理搭配	
午饭后半小时内 开始午睡10分钟到半个小时	理由:中医认为晚上的睡眠是“养肾”,中午的睡眠是“养心”。
下午上班 中途要休息一次,活动筋骨,避免久坐造成的颈肌、腰肌劳损。	
下班后 晚饭要吃得少,如果有应酬,喝酒要喝红酒、低度养生酒,感觉身体微微发软就要停止,不可暴饮贪杯。	
晚饭后 休息一个小时,开始进行一些舒缓的运动如散步。	
睡觉前 洗澡、静心、抛开杂念。睡姿宜右侧卧位,避免压迫心脏。	

据羊城晚报

心慌、气短、浑身乏力,但心电图显示却正常;经常疲惫、记忆力下降、头晕,可血压和心电图并没什么问题;工作效率下降、腰椎和颈椎经常出现不适,但CT、磁共振等先进的医疗仪器都检查不出什么问题……

如果经常出现这样的情况,那说明你的身体已经处在亚健康的“灰色状态”。处于亚健康状态的患者年龄多在20岁至45岁之间,其中从事企业管理、商业活动的职场人士以及公务员所占比例最高。

上周末在广州启动的“全民健康生活方式”活动,倡导健康的生活方式,活动引出了物质丰裕后人们普遍关注的话题:怎样的生活方式才是健康的?

脑力劳动者 九成亚健康

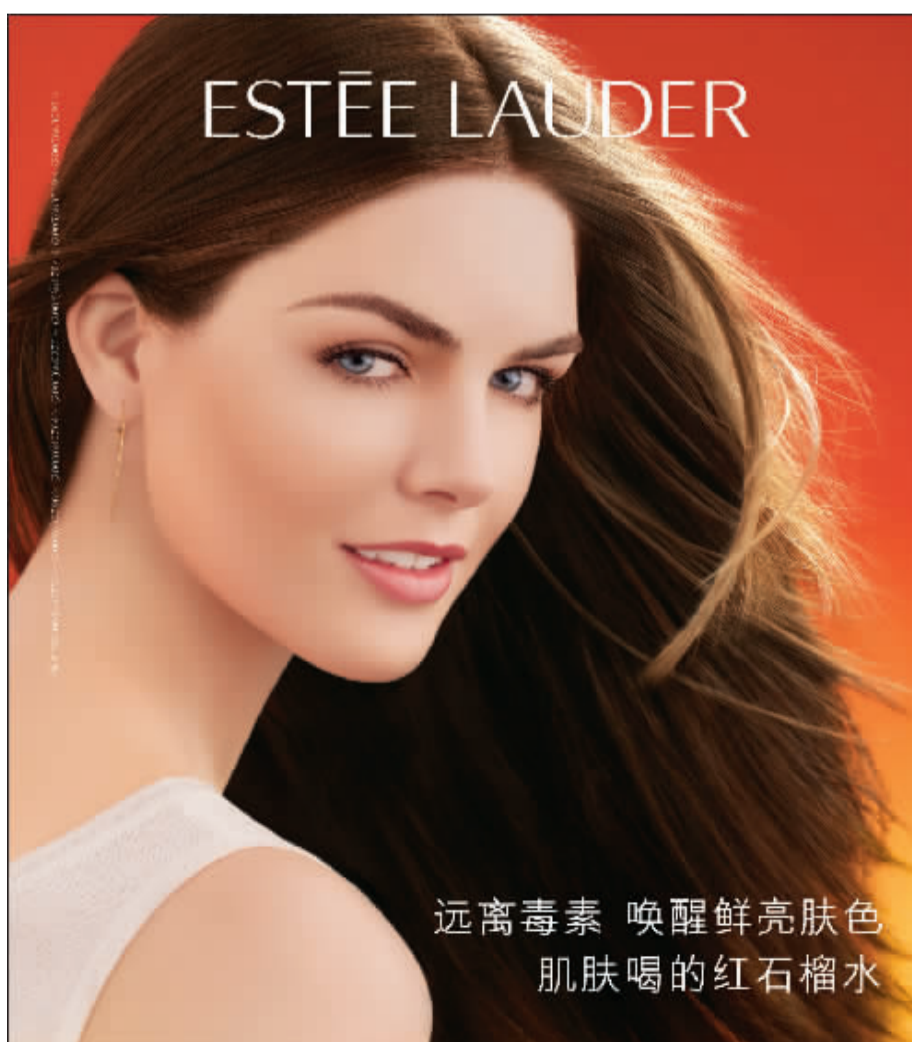
中华中医药学会养生康复专业委员会副会长、广州市扶元堂医疗康复医院院长王扶松对3000名职业白领进行的健康问卷调查和中医体质辨识发现,脑力劳动者由于长期透支健康,逾九成出现了“气血两虚”的亚健康症状。

被调查者中64%存在记忆力差、反应迟钝的情况;87%有失眠、经常做梦、容易惊醒的症状;96%有颈肩僵硬、头晕眼花、手足麻木等慢性疲劳症状;82%免疫力下降,经常感冒、咳嗽,易发烧、腹泻,病后身体恢复缓慢;74%存在不同程度的心理健康问题,如不愿与人接触、沟通,爱讥讽人、爱猜疑人等。

应该提倡

轻伤一定要下火线的观念

生活方式疾病将成为导致人类死亡的头号杀手!“这决不是危言耸听。”广州市卫生局副局长唐小平说,生活在北京、广州、上海、深圳等竞争压力较大城市的都市人,大多处于一种亚健康状态。许多疾病的发生都与不健康的生活习惯和行为密切相关。



ESTÉE LAUDER

远离毒素 唤醒鲜亮肤色
肌肤喝的红石榴水

雅诗兰黛 秋时礼尚

淡淡的秋意,沁入心脾;金黄的灿烂,心旷神怡。在这收获的季节,护肤世家雅诗兰黛邀您与秋雨来场浪漫华尔兹,欢享惊喜好礼!

时间:2008年9月5日-9月13日
活动地点:杭州大厦购物中心

购买任何产品单张收银条满RMB1080,即可获赠7件套精美礼品!

鲜活营养洁面乳 30ml
鲜活营养精华水 30ml
鲜活营养精华露 15ml
鲜活营养面霜 15ml
特润修护露 7ml
凝彩纤长睫毛膏 2.8ml
化妆包

购满RMB1480,即可加赠:

时尚挎包
迷你香水 4ml

购满RMB2280,将获更多惊喜!

- 赠礼产品限量供应,每人限领一份。
- 以上赠品共400份,赠完即止。
- 赠品以实物为准,赠品不兑换现金,不可累积。
- 雅诗兰黛(中国)商贸有限公司保留解释权。



杭州大厦
购物中心

雅诗兰黛客服热线:800-820-8876 www.estelauder.com.cn 更多详情请咨询雅诗兰黛专柜:021-35051252