# 不运动 会有什么后果

本报记者 杨冬冬

随着科学技术的发展，人们的生活越来越便捷，足不出户就能购齐所有生活用品，所以运动机会就越来越少。据国家体育总局发布的一份调查报告显示，对于不参加体育锻炼的人群来说，“惰性”是重要原因。

著名医学杂志《柳叶刀》曾经指出，全世界死于不运动的人超过了死于吸烟的人数。长期不运动，当心“懒死”成为热门话题。不运动到底会对人体造成什么样的危害呢？

### 不运动导致机体退化甚至瘫痪

“长期不运动会导致人体阴阳失衡，内环境紊乱。”河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛如此说，不运动会造成人体气血不足，进而导致脏腑功能减退，甚至引起早衰症状。

据吕沛宛介绍，长期不运动对骨骼和肌肉也有很大的影响，会导致身体丧失某项机能。在她接诊的患者中，有一个 3 岁多的患儿，由于父母缺乏育儿常识，从小只让其食用流食，导致其嘴部运动力度不够，引起嘴部肌肉退化，至今患儿无力咀嚼食物，不会正常吃饭。

几年前，吕沛宛还接诊了一位 30 多岁的女患者。该患者由于怀孕时总是流产，就采纳别人的建议，怀孕后一直卧床养胎，不下床走动，没想到 3 个多月后依然流产。而且，由于长时间不运动，还导致她全身瘫痪。经过系统治疗，几年后，虽然症状得到了缓解，但是直到现在，这位患者的肢体活动还是有一些不协调。

### 不运动还会导致精神萎靡、反应能力下降

不运动的人会比爱运动的人早逝吗？中华医学会运动医疗分会常务委员、郑州市骨科医院运动创伤-关节镜外科主任刘宁表示，没有确切数据表明不运动会导致早逝，但有证据表明，不运动会对身体造成危害。

据刘宁介绍，不运动会造成人体心脑血管功能下降、反应能力下降、肌肉萎缩、骨质疏松等危害。“骨骼有钙银行之称，运动可以促进钙吸收，对骨质疏松症有防治作用。”刘宁说，不运动，全身关节系统失去了良性刺激，会影响机体的代谢功能；还会使身体对心脏工作量的需要减少，可导致心肌衰竭、心脏功能减退、血液循环变慢，而血液循环减慢，又会导致大脑供血不足。脑部血流量减少，脑细胞就会处于“罢工”状态，表现为精神萎靡、反应能力下降。

### 不运动者的骨头比较脆弱

刘宁表示，不运动对人的心理也会产生不利影响。不运动者会因减少和别人接触的时间和机会，进而出现心理疾病。

郑州市骨科医院的关节科主任邹士平也表示：“在冬季，有一些老年人活动量太少，容易出现骨质疏松现象，轻度者摔倒就会骨折。”邹士平认为，在给患者做手术的过程中，可以看到不运动者和运动者骨量的区别。经常运动和劳动的患者，骨组织非常坚硬，有时用骨钻都不容易在其上面打孔；而不经常运动的患者，骨组织就比较脆弱，需要用骨钻打孔时，会出现骨钻一转动一个“窟窿”的现象。

“每个人的体质不一样，需要的运动量也不同。”刘宁说，正确的运动方式应该是长期坚持、循序渐进的。不喜欢运动的人可以选择慢跑和快走的运动方式，因为这种运动方式对心肺功能、血液循环都有很好的增强作用，对心脑血管疾病具有较好的防治作用。锻炼身体时，要事先做好热身运动，特别是在季节交替期间，锻炼之前做好热身运动可以降低发生骨折的风险。

**相关链接**

据了解，世界卫生组织发布的最低运动量标准指出，儿童、青少年保持健康的最小运动量标准为：5~17 岁的儿童、青少年，应每天累计至少 60 分钟中等到高强度身体活动；大多数日常身体活动应该是有氧活动。18~64 岁成年人保持健康的最小运动量为：应每周至少完成 150 分钟中等强度有氧身体活动，或每周累计至少 75 分钟高强度有氧身体活动；每周至少应有两天进行大肌群参与的增强肌肉力量的活动。65 岁及以上老年人保持健康的最小运动量为：每周完成至少 150 分钟中等强度有氧身体活动，或每周至少 75 分钟高强度有氧身体活动；活动能力较低的老年人每周至少应有 3 天进行增强平衡能力和预防跌倒的活动；每周至少应有两天进行大肌群参与的增强肌肉力量的活动。

# 三个『南丁格尔』汇聚一堂 听听她们的故事

本报记者 赵忠民

（上接 2016 年 12 月 27 日 2 版）

（二）

陈东走进北京市第二传染病医院（现为首都医科大学附属北京佑安医院）时，我国传染病仍处于高发状态。几十年来，身边的一些同行因恐惧和歧视，而果断辞掉工作时，陈东始终没有改变自己的初衷。面对一个个身心受到疾病折磨的患者渴求生存的目光，她眼前浮现出最崇敬的人——南丁格尔。

20 世纪 70 年代，我国的肝炎患者比较多。一位来自某大学的张老师，由于第四次出血再次住院。患者烦躁不安地喊道：“我实在受不了，我不想活了！”当时，任护士长的陈东一边安排护士做好抢救准备，一边轻声安慰患者。突然，“噗”的一声，约有 1000 毫升的鲜血一下子从患者的口中喷到陈东的身上。但是，她丝毫没有注意这些，而是迅速组织护士和医生抢救患者。经过大家的共同努力，患者得救了。当陈东准备换衣服时，突然有护士发现患者正想双手拔掉气管插管，充气的导管卡在其咽喉部，已经造成呼吸道梗阻，患者被憋得脸色发紫，几乎要窒息了。在这千钧一发之际，陈东及时跑到患者的床边，果断地放了导管气囊的气，成功地挽救了患者的生命。随后，陈东时常劝慰、开导患者，使这位患者树立了战胜病魔的信心。

20 世纪 80 年代，当时，在中国“肆虐”的十几种传染病已经得到了有效控制，但是，一些新发传染病又出现了，艾滋病就是其中一种。艾滋病来势凶猛、危害极大，当很多人对此病所知甚少时，陈东明白普及艾滋病知识的重要性。为此，她抓住一切机会宣教艾滋病知识，并撰写《正确认识艾滋病，做好自身防护》的文章，并对医务人员开展讲座。

为了降低医务人员被感染的概率，年近 60 岁的陈东，每天紧张而又忙碌地工作着，因神经高度紧张，以致身心疲惫。工作一天，她的双腿像灌了铅一样，脚部肿得有时都穿不上鞋。但是，她丝毫没有退缩，而是默默地想：“一定要挺住！”

（三）

商丘市柘城县人民医院 51 岁的护理部主任宋静荣获第 45 届南丁格尔奖章，成为河南省第三位获此殊荣的护理工作者。她坚守工作一线 34 年如一日，用爱心温暖他人，为南丁格尔精神赋予了新的时代内涵。

1981 年，宋静从当时的商丘地区卫生学校护理专业毕业后，来到柘城县人民医院工作。于是，她每天戴着燕尾帽，穿上白大褂，穿梭于病区之间，开展忙碌的工作。

“刚值夜班时，我就给自己鼓劲，也要像南丁格尔一样，去查房、换药，从熟睡患者的身边轻轻走过。”宋静说，“护士的工作就是这样，以无声的爱守护在患者最需要的地方。”

2000 年，当地政府决定在全县开展艾滋病普查工作，需要抽调护士下乡送医、送药，宋静成为第一个报名的护士。下乡了，他们却发现：进了村，入不了户；入了户，村民拒绝抽血、服药。那时，群众对艾滋病缺乏了解，心存恐惧。

天生倔强的宋静态度坚决，她说：“群众不了解艾滋病，正说明普查工作的必要性。”她走村入户，与群众一起吃饭、谈心，讲解普查工作的重要性，进而向群众普及艾滋病防治知识。

初春时，宋静再次来到田间宣传艾滋病防治知识。一位姓朱的村民在干活儿时，不小心手被玻璃划破了，流血不止。宋静看见了，来不及进行自我防护，便毫不犹豫地给村民包扎、止血。流血被止住后，宋静的手上也沾满了血。当时，看到这种情景，这位村民被感动得哽咽了。

在参与艾滋病患者的普查和治疗工作中，宋静先后 7 次深入 4 个乡（镇）、38 个行政村，抽血筛查 3000 余人次，还到监狱为正在服刑的艾滋病患者治疗疾病，先后救治艾滋病患者 2124 人次。她的耐心和体贴，让一个个艾滋病患者“回心转意”，积极接受救治，对生活充满了信心。

人们常说“护士体贴照顾人，家有护士就是福气”。可每当听到这些话时，宋静总是有一种愧疚感。30 多年的护理工作，除去婚假和产假，她没有请过一天事假。“宋静就是这样的人，她深爱着护理这个职业，爱患者胜过爱自己，爱患者胜过爱家人。”同事这样评价她。

# 巩义市人民医院提升医疗质量

**本报讯**（记者杨须 通讯员马鹏展）12 月 20 日当天，巩义市人民医院邀请了第四军医大学第一附属医院（西京医院）健康医学中心主任李永奇对全院职工进行“综合医院整合医学现代诊疗模式”专题健康教育和学术讲座，以进一步提升全院医务工作者的整体人文服务意识，让医疗服务实现心身并举、中西医并重、防治并行、医养并进，进而全方位提升医疗服务质量。

“越来越细化的分科及亚专业的过细分科，把患者变成了器官，把症状变成了疾病，却忽视了人是一个整体的人文医学内涵。”巩义市人民医院副院长乔来军说，现在临床面临的多数疾病都没有唯一的病因，要想彻底了解和治愈一种疾病，仅靠一个专科的力量是很有限的，即便是单一的外伤，也会牵扯到全身多个系统、多器官的变化。

“整合医学是人类不得不为之的转变。”乔来军认为，现代疾病需要整合治疗，将现存与生命相关各领域最先进的医学发现以及与医疗相关各专科最有效的临床经验加以整合，并融入心理因素、社会因素和环境因素等全方位考虑，还器官为患者、还症状为疾病，让医生重新回到临床。

↑新年前夕，洛阳市妇女儿童医疗保健中心新生儿科专家在洛宁县进行业务培训。该培训针对新生儿重症救治，尤其是新生儿窒息、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿窒息复苏技术操作等方面的问题，请专家作了详细讲解。

刘永胜 郑治明/摄

# 养老可以走“社区 + 旅居式”路线

**本报讯**（记者常 娟 通讯员刘云龙）康疗型养生养老（康复型、疗养型）、居家式养生养老、异地养生养老（季节式、候鸟式、异地购房式）、农家休闲养生养老、立体化养生养老等，除这 5 种养生养老模式外，在河南又兴起了一种新型的高端养老模式，即“CCRC+旅居式”养老。

该模式被业界称为重新定义中国养生养老模式，由河南颐养乐福健康管理有限公司探索创立。这种模式，集兴盛于美国的 CCRC（持续照料社区退休老人，老人可以在熟悉的环境中居住，并获得与身体状况相对应的照料服务）养老模式和度假旅居养老模式于一体。老年人可以享受乐游（旅居养生）、乐学（快乐大学）、乐养（三大管家）、乐疗（康复理疗）、乐园（养生乐园）等五大类服务模块 385 项服务内容，实现需求的全面覆盖和服务生态闭环。

2016 年上半年，“CCRC+旅居式”养老河南基地已经奠基，该基地占地面积 328 亩（1 亩=666.67 平方米），坐落在黄河北部的生态湿地原阳县，为该项目的一期工程之一。

## 一句话新闻

**舞阳县举办党的十八届六中全会精神宣讲报告会** 舞阳县卫生计生委近日举行党的十八届六中全会精神宣讲报告会，县（乡、镇）各医疗卫生计生单位班子成员及部分党员共 200 余人参加了报告会。

（王明杰 王倩男）

**商丘市开展专项治理活动** 近日，商丘市中心医院根据商丘市纪委关于领导干部“收送红包礼金问题专项整治‘回头看’等 4 个专项治理工作”部署要求，及时采取措施，扎实开展专项整治“回头看”等治理工作。

（赵忠民 席 军）

# 河南健康素养促进工作落地有声

**本报讯**（记者王明杰）记者从 12 月 13 日召开的全省健康素养促进行动项目推进会暨新县健康促进工作现场会上获悉，河南要求进一步提高中央补助地方健康素养促进行动项目的效率，使健康促进行动能够充分发挥影响力。

会议要求抓好健康素养促进项目的资金管理。各省辖市、直管县（市）在项目规划设计时要加强与同级财政部门的沟通与协调工作，争取项目资金到位；在保证项目资金使用的前提下，要加大重点领域、重点任务项目的力度，对现有项目任务要有针对性地进行灵活调整，提高干预措施的针对性，提高健康教育与健康促进的专业性，让更多的群众受益。同时，要进一步规范项目资金管理，明确项目资金使用办法和规定。

会议还提出提高项目效率。进一步做好健康素养促进行动项目与基本公共卫生服务项目、健康中国行、卫生计生节日和纪念日活动等重点工作的衔接；加强省辖市、省直管县内的工作统筹，打造健康素养促进行动精品项目，举办大型健康巡讲活动，建立当地健康专家巡讲专家团，使项目建设在社会上、群众中、领导层产生一定影响力；要综合运用传统媒体与网络、微博、微信、即时通信软件等渠道，使有限的资金实现最大的项目成效和人群健康收益。同时，要将项目与健康城市、卫生城镇创建、慢性病综合示范区、区域健康促进行动等工作整合，统筹兼顾，充分发挥健康教育和健康促进在提高人群健康素养水平方面的作用。

会议还对完善项目统筹协调机制、明确任务分工、加强人员培训和技术指导、加强信息互通和经验推广等进行了安排。

据介绍，自 2012 年起，河南健康素养促进行动项目采用因素法分配资金，提高了省级在项目规划、经费统筹方面的权限。2015 年，《河南省财政厅、河南省卫生计生委关于下达 2015 年公共卫生项目补助资金的通知》下发；2016 年，为了保证项目资金的合理使用，河南省卫生计生委下发《河南省卫生计生委关于做好 2016 年中央补助地方健康素养促进行动项目的通知》，这一系列举措加强了顶层设计和规划，增强了项目实施效果，为该项目实施提供了经费保障。

**遗失声明**

王锋（身份证号：412726197612181 01X）的金水区勤工路西、农业路北 5 号楼 2 单元 1 层 103 商品房_住宅契税完税证（2011）豫地契电 1401272 办证联丢失，声明原件及复印件作废。

荥阳市人民医院石盼盼的护士执业证（编号：201341023614）、专业技术资格证书（编号：13100724）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

**中心供氧与手术室层流净化及射线防护工程**
**省内专业施工厂家**
网站：www.zzzbo.com
地址：郑州高新区冬青街 10 号
电话：18638551113

**欧科科技有限公司**
批发零售血液分析仪（血常规）、B 超机、血黏度仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C 反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。
欧科科技有限公司 联系电话：13703847428 13273806758
网址：www.okkj.net 地址：郑州市花园北路新汽车站南 300 米

**信阳淮河骨科医院招聘公告**
信阳淮河骨科医院（原信阳骨科医院），因业务发展需要，于 2016 年 9 月 25 日乔迁至信阳市羊山新区新五大道 56 号（信阳高铁东站西侧），新院区占地面积约 2.67 万平方米，建筑面积约 1.7 万平方米，开展的特色科室诊疗项目有脊椎外科、关节外科、创伤骨科、手足外科、关节镜诊疗、关节置换诊疗、脊柱外科、内窥镜椎间盘治疗、激光椎间盘治疗、运动损伤治疗、骨坏死治疗、颈肩腰腿痛诊疗等。医院现常年招聘骨科医生、外科医生、护理人员及医技人员等，待遇从优。
联系人：杨劲松 电话：13939715700
电子信箱：13939715700@139.com

# 女性预防脑卒中应多吃含钾的食物

中国人普遍存在食盐量过多的现象，所以促进钠排泄的钾就成为人体必需的矿物质。9 月 4 日，美国阿尔伯特·爱因斯坦医科大学发表论文称，一项针对约 9 万名美国女性进行的调查显示，通过饮食来摄取钾较多的女性比摄取钾少的女性患脑卒中的风险更低。据称，该效果对非高血压病女性的效果更显著。

### 摄入钾既可降低脑卒中风险又可降低死亡风险

在本次研究中，研究人员从一项针对 50~79 岁已绝经的女性，进行了平均 11.1 年的跟踪调查数据中，选择了未患过脑卒中的研究对象 90137 人（平均年龄为 63.6 岁）进行了问卷调查，并由此推算出她们每天钾的摄入量。

根据钾摄入量将研究对象分为 4 组，相比钾摄入量最少的一组（每天钾摄入量不足 1925 毫克），其他组的脑卒中及死亡风险均比较低，钾摄入量最多的一组（每天钾摄入量超过 3193.5 毫克），脑卒中风险可降低 12%（仅脑梗死发病率就降低 16%），死亡风险降低 10%。可是，如果将脑卒中的发病范畴限定在脑出血里面，则致病风险未有任何减少。

该效果在未患高血压病的女性中更加明显，摄取含钾的食物量最多的小组脑卒中的发病风险降低 21%，其中脑梗死的发病风险降低 27%，致病风险大幅降低。而对于患高血压病的女性来说，则只有死亡风险降低，其他疾病的发病风险未见降低。

### 每天钾摄入量达到推荐量的仅占 2.8%

该研究负责人指出：“美国人通过饮食摄入钾的量远远达不到推荐值。想要预防脑卒中，应当大力推荐更有效的饮食结构。”在美国，女性每天钾摄入推荐量为 4700 毫克以上，而在本次研究中，达到推荐量的女性仅占 2.8%，即使以世界卫生组织推荐量的每天 3510 毫克来看，达到推荐量的女性也仅有 16.6%。该负责人表示：“如果不能改变这种以加工肉食为主和蔬菜、水果摄入量减少的饮食方式，钾摄入量就不会有任何改善。”

富含钾的食物以土豆、香蕉等为典型代表，可以适当多食用一些。但是考虑到肾脏病人排出钾较为困难，所以肾脏病人摄入富含钾的食物应适量。

（张新星）

**脑卒中论坛**

（投稿邮箱：879967567@qq.com）