

低碳节能 助力健康长寿

本报记者 冯金灿

《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,我国居民慢性病状况令人忧虑,18岁及以上成人中约每4人中就有1人患高血压病,每10人中就有1人患糖尿病,超重肥胖问题凸显,高血压病、癌症发病率10年来呈上升趋势,慢性病正成为我国居民健康的重要杀手。

随着经济社会快速发展,慢性病正呈现年轻化趋势。生活节奏加快,工作压力大、作息不规律、长期疲劳都是慢性病的诱因。同时,生活水平提高后,饮食不节制、长时间使用电子产品等,也都不知不觉给居民健康带来威胁。

慢性病在很大程度上是“生活方式病”,与个人日常生活习惯密切相关。要遏制慢性病,保持身体健康,需要我们保持健康的生活方式。不吸烟、不过量饮酒、适量进行体育锻炼,少乘车少乘电梯多走路、荤素搭配均衡饮食,远离高热量高盐高脂食物,保持合理体重,保持平常心态,都可以让慢性病离我们更近一些。

“你的身体你做主”。让我们积极参与各类健康活动,调整好生活习惯,坚持低碳节能,保持健康生活方式,远离危险因素,拥抱健康生活。

吸烟有害健康早已成为公认的事实。看似惬意放松的吞云吐雾,其实在悄悄地吞噬着自己和身边人的健康。

5月29日,河南省卫生计生委发布的“2017年河南省成人烟草调查”结果显示,河南省成人现在吸烟率为23.14%,其中男性为46.06%,女性为0.47%,现在吸烟人群每日吸烟量平均为13.93支,每月用于购买机制卷烟花费为203.69元,有12.04%的吸烟者使用电子烟。

吸烟不仅对自身健康造成危害,对他人健康也会造成影响。调查显示,河南省有57.92%的非吸烟人群每天接触二手烟,有41.53%的家庭内、46.6%的工作场所有人吸烟。这些公共场所二手烟暴露率从高到低排在前五位的依次为:网吧、酒吧(夜总会)、餐厅、中小学、大学。

心血管疾病已成为威胁居民健康的“第一杀手”。据河南省疾病预防控制中心副主任张丁介绍,在导致心血管疾病的各种因素中,吸烟和二手烟暴露是可以预防的,吸烟者患冠心病的风险约是非吸烟者的2.2倍。

在纳入本次调查的人群中,有20.98%的吸烟者尝试过戒烟,戒烟成功率为16.87%;现在吸烟者中戒烟意愿较低,准备在12个月内戒烟的比例仅为13.37%。

河南省人民医院呼吸与重症医学科主任医师、戒烟门诊医生齐咏表示,身心同治已经是世界认可的主要戒烟治疗方式。评估吸烟者对尼古丁的心理依赖和生理依赖程度,在戒烟治疗中同等重要。戒烟的难点是周期长,吸烟者难以坚持和容易复吸。针对严重依赖烟草的吸烟者来说,在前期症状明显时将通过机器及药物干预辅助戒烟,在医生指导下戒烟比自行戒烟的成功率高出3倍。

在专业的戒烟门诊中,经过专业培训的医生会围绕与烟草依赖有关的哮喘、肺癌、冠心病、心肌梗死等疾病,为患者提供及时、有效的健康诊断与咨询;同时也会对患者进行及时有效的心理评估,从而帮助吸烟者成功戒烟。

在生活中,不少吸烟者都认为,市场上销售的低焦油卷烟的烟味比较清淡,抽这种烟可以将烟草危害降低;而实际上,低焦油卷烟还可能让吸烟者烟瘾更大。河南省疾病预防控制中心健康教育与慢性非传染性疾病防治研究所所长周刚说:“烟草中焦油仅是危害人体健康的一小部分,对人体危害较大的主要是香烟中的亚硝胺、苯并芘等致癌物质,以及危害心脑血管的微小颗粒。因此,仅仅降低香烟中的焦油含量,其实无济于事。”这就是低焦油卷烟、电子烟无法帮助吸烟者达到戒烟目的的主要原因。

健康生活,从远离烟草开始。为了充分发挥医务人员带头戒烟、提供戒烟帮助的表率作用,河南省卫生计生委已选定5家医院作为河南省首批规范化戒烟门诊,分别是河南省人民医院、郑州大学第一附属医院、郑州大学第五附属医院、濮阳市油田总医院、安阳市第六人民医院,将从心理、生理等多角度来帮助吸烟者完成戒烟过程,为有意愿戒烟者提供专业的戒烟咨询和辅助治疗。

健康生活从远离烟草开始

保持健康生活方式

早睡早起身体好 自古以来就有早睡早起身体好的说法,为什么这样说呢?因为人的生理功能活动必须有一定的规律,只要养成这样的习惯,生理功能就能正常运作。

保持好心情 心情好了,做什么事情才会顺利;心情好了,人的浑身上下才可能会舒服。一笑十年少,为了自己的身体,让我们时常拥有一个好心情。人生不过百年,有什么事情值得和自己的身体来计较呢?

吃饭要有规律 人体生物钟是有规律的,所以胃肠也喜欢有规律的工作,到点就分泌消化液。如果经常到点不吃饭,就容易造成消化不良或胃灼热、泛酸的结果。吃得太饱不仅自己不舒服,而且胃也承受不了,新陈代谢也会变慢。因此,吃饭只吃七八成饱。

坚持锻炼身体 只有每天养成锻炼习惯的人,身体的柔韧性才可能好,可以延长身体各器官、各组织的寿命。

在忙碌的生活中,足量饮水常常被忽视。饮水不足可能会导致结石、心血管疾病等。建议养成主动喝水的习惯,不要在感到口渴的时候再喝水,在温和的气候条件下,轻体力劳动的成年人每日最少饮水1200毫升,最好选择白开水,少喝含糖饮料,也不宜喝生水 and 反复加热的水,饮水时应该少量多次,每次200毫升左右。

不吃早餐容易导致胃病、无精力,可能会影响上午的工作效率,长此以往还会引起营养不良;晚餐太过丰盛易导致肥胖、失眠或血脂异常;进食速度过快,可能会加重胃肠负担,导致肥胖等。建议坚持一日三餐,定时定量,两餐之间间隔4-6小时为宜,每天要吃早餐;早餐吃好,午餐吃饱,晚餐适量,多食用富含膳食纤维的食物,如糙米、全麦等。吃饭时要细嚼慢咽。

身体是自己的,定期检查身体,可以让我们及时发现自身的问题,进行治疗。

供:脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘附性和透气性的胶贴,适用于贴脐疗法及穴位贴药疗法固定药物。

凡购买胶贴总金额达到200元以上者,赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料,欢迎联系。

联系方式:(0372)2588505 18623828505(微信同号)
QQ:1352341939 联系人:王红伟
地址:安阳市高新区峨嵋大街火炬创业园8号楼
安阳市康尔寿健康品有限责任公司

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天,食宿费150元,资料费50元,提前预约报名,满50人开班。

地点:河南省安阳市
主办单位:安阳市正本中药外治研究所
主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医药大学。百度搜索“伦西全”可了解详情)
联系人:王红伟(0372)2588505
18623828505(微信同号)
来信来电即寄详细授课内容

医用中心供氧系统及手术室层流净化装饰整体方案解决供应商

河南中博医用技术工程有限公司
联系电话:18638551113
联系地址:郑州市高新区国家大学科技园(东区)4号楼

传授中医妇科实用疗法

1.培训舌诊和望诊技术,五脏实用辨证法(学会望诊,能够看出来患者身上的疾病症状,进而成为患者心目中的高手)。
2.传授治疗月经疑难问题、痛经、淋漓、妇科炎症反复发作、乳腺增生、更年期综合征等中医妇科特色诊疗技术,患者治疗15天左右,临床症状就会有明显改善(比如功能性子官出血第二天会有明显好转)。
★适合想开展妇科或者想提高妇科诊疗技术者学习。
★适合想开展反复性疾病、亚健康、慢性病、疑难杂症调理的门诊者参加学习,有没有中医基础都可以学会。
★采取面授和后期跟踪相结合的方式。
考察地址:武陟县城和平路门诊
报名电话/微信:18336830875 李医生

记住“三减三健” 远离慢性病

针对这一现状,王留义建议,引导餐饮企业、集体食堂和公众共同采取措施控制油脂摄入量,对在校学生、家庭主妇、健康生活方式指导员等重点人群进行培训和干预指导,增强居民的低油膳食和健康饮食意识。

要坚持家庭定量用油,控制总量。控油,首先要控制的是食用油的总量,其次考虑油的结构是不是合理,建议市民食用调和油。除了平常一日三餐摄入的油量,还有部分不良的生活习惯也会导致油的摄入量过多。应多用蒸、煮、炖、焖、拌等健康的烹饪方式。此外,用煎的方法代替炸可减少油的摄入。少吃或不吃油炸食品,在外就餐时少点油炸类菜品。尽量不用动物性脂肪炒菜、做饭。同时,要经常更换烹调油的种类。

王留义建议,一般来说,成人每天油的摄入量在30克就可以了。建议家庭用油要使用控油壶,把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用。

过多摄入糖与饮食质量不佳、肥胖和慢性病风险有关,尤其是通过饮用含糖饮料,会增加总能量摄入,降低其他营养食品的摄入量,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性病风险。

王留义建议,每人每天糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。减糖行动要从儿童时期抓起,减少含糖饮料和高糖食品的摄入量。同时,饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素。

坚持运动 拥有健康生活

生命在于运动,要想拥有健康的身体,体育锻炼必不可少。在生活中,由于交通工具的发展及家务劳动工具的智能化,人们的体力活动大为减少,能量的供给超过了身体的需要,使能量供给与消耗失衡,会引起肥胖和心脑血管疾病等。

“现在,大部分人都缺乏运动。”王留义说,运动缺乏是指久坐习惯、机体缺乏运动刺激,不运动或很少运动。界定指标为:每周运动不足3次,每次运动时间不足10分钟,运动强度偏低,运动心率低于110次/分。研究显示,运动在一些疾病的预防和控制中均起着重要的作用。在危险因素方面,运动缺乏、身体活动不足是慢性病的一级危险因素,是原发性高血压、2型糖尿病等疾病的诸多危险因素之一。在许多慢性病的防控和损伤的康复中,适量的运动是重要的手段。

不过,运动不能盲目,需要一个合理的强度和运动量安排,过度运动不仅会影响运动能力,甚至能严重影响人体免疫系统和身体健康,威胁到生命。

因此,在运动量的选择上,我们提倡适量运动。心率是判断运动是否适量的指标之一,运动时平均心率应维持在120-150次/分。对于每个年龄的要求也是不一样的,有个简单的自测公式,运动后心率+年龄=170。如果是60岁的人,运动中最大心率不超过110次/分,65岁则不应超过105次/分。建议人们在运动中自我监测,如果是长期没有系统锻炼的人,要循序渐进;对于老年人,锻炼强度不能太高;对于有特殊需要或患有慢性病的人开始锻炼之前,需要先进行体检,根据自己的身体情况制定个性化的运动方案,不能盲目运动。

适量运动对健康有促进作用,但是运动的好处不是一蹴而就的,还需要循序渐进,长期积累。因为各类人群身体状况不同,我们对每个年龄段都有一些规律运动的建议:5-17岁的儿童和青少年应每天至少进行累计60分钟中等到较高强度体力的身体活动或

运动,同时每周至少进行3次较高强度运动,强壮肌肉和骨骼;18岁以上成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动(中等速度步行、骑自行车等),每周至少进行有2天大肌群抗阻运动(举哑铃、俯卧撑等);活动能力较差的老年人每周至少进行3天提高平衡能力和预防跌倒的活动(体操、太极拳等);有氧运动每次至少持续10分钟,多参加户外健身运动。

“病从口入”,可见口腔健康与全身健康密切相关。健康口腔,就是希望居民关注早人口腔健康。除了养成良好的口腔卫生习惯,早晚刷牙,平衡膳食,均衡营养。

饮食是否合理直接影响着口腔的健康。烟、酒、槟榔等都易造成口腔问题,而吃糖过多则会造龋齿的发生。

王留义建议,为了保持口腔健康,每天早晨起床后,晚上睡觉前分别刷牙1次,尽量使用含氟牙膏。餐后、食用零食后、饮用碳酸饮料后,应及时用清水漱口,清除食物残渣。普通成年人每年至少进行1次口腔检查。

另外,要保持健康体重,每周应至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;坚持每天主动身体活动6000步以上,尽量减少久坐时间。

王留义还指出,要保持骨骼健康,平时应多吃富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食。同时要做到不吸烟,不过量饮酒,以降低骨折风险。建议市民平均每天至少20分钟日照,充足的光照会促进维生素D的合成,维生素D对钙质吸收有重要作用。同时,适量运动能够起到提高骨密度的作用。

低碳生活方式推荐

低碳生活方式在国外已经持续了很多年,在我国,低碳生活方式从最初的减肥瘦身变成了一种健康环保的饮食方式。也就是说,低碳饮食不仅可以减肥,还是非常健康和环保的。那么,低碳生活方式有哪些呢?下面我们来详细了解一下。

多吃白肉少吃红肉 红肉包括猪肉、牛肉、羊肉等,这些肉类含有很高的胆固醇和饱和脂肪酸,吃多了容易造成肥胖;白肉指的是鸡肉、鸭肉、鱼虾等,这些肉含有大量的优质蛋白和不饱和脂肪酸,营养成分相对来说更容易吸收。低碳饮食应该多吃白肉少吃红肉,这样低脂肪、高蛋白的营养方式,既不会增肥也很健康。

多吃时令果蔬 时令果蔬的营养价值很高,而且有益于环保,是最典型的低碳食品。时令果蔬中含有丰富的蛋白质、维生素、纤维素、无机盐等营养成分,很容易被人体吸收。多食用一些时令果蔬可以很好地控制体重,还可以预防高血脂、高血压病、高血糖。对于一些高能耗和高二氧化碳排放量的反季节蔬菜,大家应尽量拒绝,这才是真正的低碳饮食。

此外,低碳饮食除了要选择合适食物之外,它们的烹饪方式也很关键,比如煎、炸、烤、炒等会产生很多油烟和致癌物质,污染空气环境,而煮、烫、煲等简单的加工方式才是真正的低碳。