

■名人话健康

健康,从改变相关行为开始

■本报见习记者 王俊宁

“我一直说我们是个草根团队,一开始对于健康教育也是‘摸着石头过河’,到现在培养出了一些成功的行业专家,我们一年跟着一年走,人越来越多,人气也越来越旺。我们这些基层做营养健康教育工作者的人,就希望通过我们的努力,让国民都能拥有健康,都懂享受生活。”如今依然忙碌在营养健康教育一线的刘克玲,讲起自己从事了大半辈子的职业时这样说道。

不容乐观的健康行为现实

“我们其实就想通过我们的努力,来推进我国国民素质的提高,特别是我们国家的国民健康意识还有很大不足。”中国健康教育协会常务副会长兼秘书长刘克玲在接受《中国科学报》记者采访时说道,“所以我们希望通过我们的努力,能够使得健康教育越来越有内容,越来越受到更多人的关注。”

刘克玲告诉记者,从事多年国内禁烟教育的她深知吸烟对于国人健康的危害。从政府文件到学校教育,从医务嘱咐到公益广告,“吸烟有害健康”这句标语仍然没有动摇我国3亿多烟民的“决心”。

2006年1月9日,世界卫生组织(WHO)的《烟草控制框架公约》(简称《公约》)在中国正式生效。2011年1月9日《公约》在中国生效5周年之际,由中国疾病预防控制中心杨功焕教授和清华大学公共管理学院教授胡鞍钢牵头,刘克玲等国内各领域多名专家参与的《控烟与中国未来》发布。

“控烟效果主要根据保护人们免受二手烟危害,帮助戒烟,警示烟草危害,全面禁止烟草广告、促销和赞助,烟草加税的执行情况进行评价。”刘克玲说,“当时评价结果显示,我国与其他100多个《公约》缔约国比较,各项政策的执行情况均排在最后几名。即使在那些完全不准吸烟的场所,依然有25.5%人吸烟。这充分地证明了中国控烟履约政策的执行十分不力。其中,在中国吸烟人群中,有1.5亿(约占吸烟者的50%)的吸烟者购买5元一盒或更低价位的卷烟。这些廉价烟草对于中国人的身体危害更是严重。”

根据中国控制吸烟协会发布的2012年控烟报告显示,每年全球有近600万人因烟草流行而死亡,其中60多万人死于二手烟暴露。在中国,每年因烟草导致的死亡人数为120万左右。如果不采取行动,到2030年,烟草流行将会导致每年近800万人死亡,这其中80%以上都是低收入国家和中等收入国家的居民。

“这还只是吸烟这一方面,如果再加上一些其他原因,情况更是不容乐观。”刘克玲感慨说,“也因为这样我们就更加注意健康教育的宣传,以改善人们的健康相关行为。”

■健康饮食

结核病营养须“三高两禁”

■本报见习记者 牟一



3月24日是世界防治结核病日,目前结核病仍然是全球各类传染病的首要杀手,全球有1/3的人感染了结核病。现有结核病人约2000万。每年新增病人约900万,每年死亡人数达到300万人。

结核病是由结核杆菌侵入人体所引起,具有较强传染性,也叫“穷人的富贵病”,是一种古老的与营养不良相关的慢性消耗性疾病。营养师顾中一介绍说,在没有抗结核药物的几十年前,阳光和营养可是治疗的主力军。而且这种疗养方式也能够有25%的治愈率,可见营养还是起了重要作用的。

据了解,结核病可造成能量和营养素的大量丢失,患者出现中度至重度的蛋白质质量营养不良,而各类维生素和矿物质也往往处于负平衡状态。患者表现为消瘦、乏力等。

顾中一解释,营养不良会加重结核病的病情,造成恶性循环,严重影响患者的临床预后。因此,营养可以起到一个良性循环的作用。只有吃得饱,抵抗力就能够增加,从而加快了结核病病灶的修复,使得胃口变好,促进



专家简介

刘克玲 原国家卫生部妇幼保健司司长、巡视员,营养士软件专家评审委员会副主任委员,《控烟与中国未来》的专家委员会委员,现任中国健康教育协会常务副会长兼秘书长。从事我国健康教育,营养宣传多年,著有《会保养更年轻》、《四季养生保健全书》、《百家健康讲坛:顶级专家教你吃什么》、《百家健康讲坛:健康从心开始》等书籍。

推进全民健康的漫漫长路

2011年《国家基本公共卫生服务规范》首次明确提出“树立全员提供健康教育服务的观念,将健康教育与日常提供的医疗卫生服务结合起来”。

“相关的东西卫生部一直在提,我们也一直配合着在做。”刘克玲告诉记者,“以营养健康教育为例,大家都知道,常言说‘祸从口出,病从口入’,现代社会什么都吃,所以也带来很多问题。从医改积极推进慢病防治工作的一些方法和思维以来,我们也在其中扮演了一个很重要的角色,就是要进行营养的健康教育。”

刘克玲介绍说,几年来,中国健康教育协会从培训入手,调动了营养界的专家们,从科研和临床的角度,走向了预防为主,为大众普及知识,健康教育工作也开始从专业的部门走向了一些群众运动,甚至我们把这些营养的知识介绍到老百姓的餐桌,单位的食堂和人们自己的日常行为规范当中。健康教育工作也开始了卫生部门向社会化转变的过程。

2009年中国公民健康素养调查结果显示,中国国民的健康知晓率只有6.48%。而相应的,世界卫生组织预测到2015年,中国的

慢性病直接医疗费用将超过5000亿美元。到时候中国每5个人中间就有一个是慢性病的病人。

“当前,中国的慢性病正处于快速增长期,敢于控制慢性病也正处于关键时期。”刘克玲告诉记者,“随着医学科学技术的新发展,在应对疾病模式转变方面,特别强调公民健康意识的提升和主动参与。投入资源开展健康教育与高危行为干预,提高相应的医疗服务等,是十分紧迫的任务。”

据了解,为增强我国国民营养健康意识,卫生部几年前就制定了很多有关营养的材料,比较为公众熟知的有营养三十八塔,成人超重肥胖和预防措施指南,还包括儿童肥胖和超重的预防控制指南,另外还有小孩吃的零食消费指南等。

“生活在这个社会,我们每个人都都要为国家的发展出一份力,在不同的岗位,身为不同的角色都要为国家发展作贡献。”刘克玲告诉记者,“所以我常常告诉我身边的人,不要觉得你们做的事情是一件很平常的事情,你们关心国家的命运、关心社会发展、人的健康,你们做的是了不起的事情。想着这个就要多做实事,只有这样几十年后再回首走过的路,你才会坦然,良心才会过得去。”

定量的烹调用植物油,每日约30~40克;可适当选用巧克力、小糕点等作为加餐进食。

提高蛋白质是因为病人蛋白质消耗多,且蛋白质是修补组织的重要营养素。结核病患者每日蛋白质摄入量应为每公斤体重1.2~1.5克,每天的总进食量为80~100克,要以动物性来源和大豆来源的蛋白为主,即优质蛋白质如肉、禽、水产品、蛋、乳及大豆制品应占总蛋白质摄入量的50%以上。为此,每日应保证两袋鲜牛奶(共计500毫升)或等量的豆浆,1~2个鸡蛋,3~4两瘦肉,2~3两豆制品。对严重低蛋白血症的患者,还可补充蛋白质粉。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红补充介绍道,如果小肠消化正常的话,牛奶、羊奶、马奶均为结核病人的最好食物。它们会提供优质蛋白质、丰富的钙,相当数量的维生素A和D,以及8种B族维生素。蒙古人传统上用马奶来治疗肺结核病,但马奶产量很低,难以商业化。而欧美人因为如今营养充足,肺结核罕见,不再珍惜奶类的这种好处。

高维生素应重点补充维生素A、B、C、D。维生素A能增强机体免疫力,维生素D能促进钙吸收,维生素C有利于病灶愈合和血红蛋白合成,B族维生素有改善食欲的作用,其中维生素B6可对抗由于使用异烟肼治疗而引起的副作用。新鲜蔬菜水果也是维生素的主要来源。此外,乳、蛋、内脏等食品含维生素A丰富,酵母、花生、豆类、瘦肉等富含维生素B6。

“两禁”是禁止吸烟和饮酒。吸烟会增强对呼吸道和消化道的刺激;饮酒使血管扩张,加重患者咳嗽、咯血等症状,因此要戒烟戒酒,同时忌用辛辣等有较大刺激性的食品和调味品。

此外,结核病人膳食中还应特别注意钙和铁的补充。钙是结核病灶钙化的原料,牛奶中所含的钙量多质优,患者每日应饮奶250~500克。铁是制造血红蛋白的必备原料,咯血、便血者更要注意补充。

■运动休闲

随着生活水平不断提高,锻炼身体已经成为家庭成员生活中的一个重要部分,跑步便是锻炼身体非常有效、科学的健身方式之一。于是,很多家庭都购置了跑步机,这样既可以避免室外跑步受到城市的空气污染,还能让全家人都能用上。

但如何让跑步机发挥最大健身功效,却是一个不得不认真学习和掌握的“技术活”。

“不管跑步机速度设置的有多慢,跑前热身必须做好。”北京体育研究所副所长周琴璐教授表示,上跑步机前,一定要做10分钟左右预热准备。比如慢跑、展臂压腿、双膝蹲踞、拉伸手臂、活动手腕和脚腕等。

因为一旦人的关节和肌肉从舒缓状态突然被拉伸,可能导致肌肉拉伤。

“如果是初次使用跑步机,千万不能急于上机跑步,一定要先熟悉跑步机的操作要领,掌握启动、加速、减速、停机等技术环节,而后再上机试跑。”周琴璐说,不同的跑步机功能各异,千万不要因为上机后错误的操作导致身体意外受到伤害。

通常上跑步机的时候,并不是直接到跑台上,而是先站在两边的塑料防滑板上,然后再站到跑台上随机一起走动。

“等到感觉适应后,再慢慢地增加速度。初次使用切勿速度太快,逐渐适应后可以由快走过度到慢跑。”周琴璐提醒,通过跑步机减肥或者健身,必须注意及时增减衣服。如果过热或过冷,很容易出现感冒。一般来说,开始运动时,最好活动到身体发热并开始出汗时,再脱去多余的衣服,在运动结束后,要及时擦干汗水,然后把衣服穿上,不要把汗淋淋的身体裸露在冷风中。

其次,对于任何一项运动来说,准备活动都是必需的,肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度

■健康小贴士

春天跑步注意啥

跑步能锻炼身体,增强体质,而且能够提高身体的抗寒能力,防止各种疾病的发生。春季气温变化很大,尤其今年春寒,并经常刮风,在坚持锻炼时首先应注意及时增减衣服。如果过热或过冷,很容易出现感冒。一般来说,开始运动时,最好活动到身体发热并开始出汗时,再脱去多余的衣服,在运动结束后,要及时擦干汗水,然后把衣服穿上,不要把汗淋淋的身体裸露在冷风中。

其次,对于任何一项运动来说,准备活动都是必需的,肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度

男人刮胡子有讲究

对很多男士而言,每日剃须成了每天的必需功课。剃须也要有讲究,首先最好不要在洗澡和体育运动之前刮脸。另外不要跟别人借剃须刀,也别把自己的借给别人。

数据显示,剃须刀的含菌数要比马桶盖还多125倍。因此,剃须刀每次用完后都要清洁,使用2~3次后需将刀片放入酒精内浸泡再用棉花擦干备用。刀片型的剃须刀每次使用后,将刀片取出,用刷子去掉上面的残留物。而电动剃须刀清洁时需用小刷子刷净刀架,再用棉花球蘸上酒精轻轻擦拭掉刀片上的油垢。

另外,用刀片刮脸时,脸部肌肉不要过于紧张,这样很易把皮肤表层的须根也剃掉。不要从不同方向刮同一地方的胡须,不要使用太旧甚至生锈了的

春季饮食宜“五多五少”

正所谓“一年之计在于春”,对于健康来说,春天正是调养身体的大好时机。春季饮食,一定要顺应春令舒畅生发之气,应当做到“五多五少”:

一、多甘少酸。中医认为,春季为人体五脏之一的肝脏当令之时,宜适当食用辛温升散的食品,而生冷粘杂之物则应少食,以免伤害脾胃,所以春季应该适当多吃些甜味食物,少吃酸味食物。

二、多菜少果。春季以养肝为主,蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质,有疏通血管和肠道的特殊功能。水果要适量的吃,水果含有较多

据介绍,跑步机训练的一般流程是:先在跑步机上以3公里/小时的速度慢跑10分钟;接着按每2分钟增加0.3公里/小时的速度递增,直到在某个速度下持续运动感觉“有些吃力”,或者此时每分钟心跳达到“170-年龄”数值为限。

而后,再以此速度快走30分钟,可以一口气完成,也可以每10分钟一段累计完成,两个时间段之间减速或停止2~3分钟。

最后,在跑步机上以3公里/小时的速度慢跑5~10分钟,然后下机调整休息。

“当然,每个人都要结合个人的实际情况而确定合适的速度。最好制定出3~5次/周、每次运动30~60分钟的训练目标和运动量,通过渐进式地提高速度,就可以达到很好的锻炼效果。”周琴璐说。

但需要提醒的是,醉酒后、熬夜后,特别是大病初愈和疲劳过度时,不宜使用跑步机进行运动。

“如果盲目逞强地上机锻炼,极有可能因为心脏超负荷而诱发心肌梗、脑部缺氧或筋骨损伤等意外症状。”周琴璐说。

减小,韧带的伸展度降低,锻炼前如果不做充分的准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。

第三,运动时要及时补水。春季气候较干燥,人们容易口干舌燥,运动会加重人体缺乏水分的反应。所以,运动后一定要多喝水,多吃苹果、新鲜蔬菜,保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。

另外,春季人体的精气都处于升发阶段,运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时觉得自己身体有些发热,微微出汗,锻炼后感到轻松舒适即可。如果锻炼后十分疲劳,伴有头痛、头昏、胸闷等不适,说明运动量过大了,要减少运动量。

(王菲)

刀片。使用剃刀剃须时,不要在干爽的脸上进行。刮胡子最好在起床20分钟后,这主要是由于刚起床时,经过一夜的休息,生殖机能旺盛,胡子生长也快。经过20分钟到半个小时的消耗,男性体内的雄性激素已没那么旺盛了,胡子的生长速度下降,这时再刮,就不会很快长出来。刮胡子前,应先用中性肥皂洗净脸部。洗净脸后,将热毛巾敷在胡须上,或涂抹软胡须膏,使胡须软化。剃须时,应绷紧皮肤,以减少剃刀在皮肤上运行的阻力,并可防止碰破皮肤。

尤其年纪大或瘦弱的人,皮肤易起皱褶,更应绷紧皮肤,使其保持弹性和一定的支撑力。剃须的顺序是:从左至右,从上到下,先顺毛孔,再逆毛孔剃刮。

(王俊宁)

果酸,属生冷食物,吃多了容易伤害脾胃。

三、多淡少油。春季人易上火,出现舌苔发黄、口苦咽干等,因此饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。

四、多糙少精。多吃精细加工的食品,血液中的同型半胱氨酸就会升高。血液中的同型半胱氨酸的物质浓度过高,就会引起人的动脉硬化,最终导致心肌梗死、脑中风以及老年痴呆症。

五、多绿少白。颜色愈深的蔬菜,维生素与胡萝卜素含量越多,反之就越少。绿色蔬菜富含钙质,叶酸与维生素C的含量也很高。

(张冬梅)

女性睡前有禁忌

睡眠质量不仅决定第二天的精神状态,对女性来讲还会影响美容。因此,女性睡觉前也要有讲究。首先要带妆睡觉,皮肤上残留的化妆品堵塞毛孔,造成汗腺分泌障碍,不仅容易诱发粉刺,而且时间长了还会损伤皮肤,使其衰老速度加快。另外不宜带胸罩入睡,研究发现,每天戴胸罩超过17小时的女性患乳腺肿瘤的危险比短时间戴胸罩或不戴胸罩者高20倍以上。这是因为乳房长时间受压,淋巴回流受阻,有害物滞留乳房的结果。

不要带饰物入睡,金属饰物长期对皮肤磨损,不知不觉中会引起慢性吸收以至蓄积中毒(如铝

■资讯

专家解析烟草营销中的“瞒”和“骗”

“烟草业有形形色色的营销手段,新媒体营销、文化营销、低害营销是他们目前采取的主要方法。”在新探健康发展研究中心近日举办的“烟草营销中的瞒和骗解析会”上,复旦大学公共卫生学院王帆博士表示。

据王帆介绍,我国的广告法规禁止利用广播、电影、电视、报纸等发布烟草广告,于是烟草业就利用网站及社交媒体等新兴传播媒介大做广告营销。

“有个名叫‘泰山俱乐部’的微博,影响力非常大,专和网民聊‘烟’事儿,粉丝多达十几万。”王帆说,浏览这一微博,会发现满眼尽是宣传香烟文化,诱导人们吸烟的博文。

与会专家认为,包括微博在内的各种社交媒

体,其主要受众是青少年,烟草业抓住了社交媒体,就抓住了烟草消费的下一代。

王帆分析说,烟草业还充分利用文化营销这种隐蔽的手段展开攻势,并且大打“低害”营销牌,通过生态烟叶、自然醇化、添加调香、降焦减害等所谓科技术语,为消费者描绘了一幅事实上并不存在的“低害健康”卷烟图景,实际是利用伪健康信息促销卷烟。

律师王惠娟认为,烟草企业在没有充足科学证据的情况下进行中草药卷烟低危害宣传,鼓吹中草药卷烟止咳、祛痰,对改善心血管功能具有较好效果,不但欺骗了消费者,也违反了我国的相关法律规定。

(王璐)

家庭跑步机『带』你动起来

■本报记者 张思玮