

■热点评说

文·张传发

近日,媒体发布了《2013年中国网民健康体重调查报告》。按照目前国际通用的体重评价指标——体重指数(体重(千克)/身高(米)的平方)计算,在参与调查的300多万网友中,有23.2%的人超重,15.8%的人达到肥胖标准。与中国超过6亿的网民数量相比,300万的样本量或许只是冰山一角,但网友日益肥胖的现实却不容忽视。

马上有钱、马上有房、马上有加薪、马上有车……今年春节拜年时,大家互相祝福,总是喜欢“做加法”;与此同时,对于相当一些人来说,我觉得今年的生活还应“做减法”——马上减肥。

早在2011年,上海交通大学已发表研究显示,中

马上减肥 一个不该忽视的话题

国人肥胖增长的速度已居全球第二。世界卫生组织预测,到2015年,中国50%—57%的人口会超重。有专家曾这样描述我国肥胖率上涨速度:“过去10年,国人增长的体重几乎等于西方人过去30年增长的体重。”肥胖对人们身体健康的危害,简言之,“肥胖是百病之源”。

为什么我们身边的胖子越来越多?深究起来,这也算是我国经济发展、社会进步的一种“副产品”。不说50后、60后、70后,仅说有些80后,他们出世时,中国还在搞“计划经济为主,商品经济为辅”,那个时候,想吃肉、想吃鸡、想吃鱼,都是一种奢望;那个时候,人们对“万元户”高山仰止;而近些年来,由于“管不住嘴”,很多人不

仅不再愁“吃不饱”,已是“吃得好”到“吃得胖”。

天底下,凡事都有一个从量变到质变的过程,一旦从“吃得好”跃入“吃得胖”,那些令人烦恼的毛病,一个接踵而来,环绕我们身边,高血压、高血脂、糖尿病、心血管疾病等慢性病正在越来越“年轻化”;特别是,有些当父母的、当爷爷奶奶的,自己身染“三高”,节假日子孙前来探望仍旧一个劲地端出满桌鸡鸭鱼虾,还有猪肉、牛肉、羊肉,“吃呀,吃呀,吃!”一边知道吃多了不好,一边又鼓励孩子多吃——这正是当下中国饮食文化“矛盾的现实”。

说到肥胖,仍旧“美国为老大”。不过,美国对此已有清醒的认识。“肥胖的流行已经不是个人的体

形问题。”美国卫生信托执行理事杰夫·利瓦伊说,他呼吁美国社会从“国家战略”的高度来应对肥胖这场“国家危机”;还有报道说,由于“财政悬崖”日益迫近且眼下无法达成解决方案,美国白宫已指示国防部开始为自动削减预算做准备。目前,五角大楼已开始大规模裁减陆军,拟在2017年将陆军人数从57万减少至49万,而且首先拿肥胖士兵“开刀”。

面对“胖得发愁”,有专家、有媒体在大声疾呼“要减肥”,但,这些是远远不够的。在这个问题上,国家卫生等部门应该“有所作为”,起码应出台相应的法规而“限制公务员肥胖”——“马上减肥”,公务员该引领时代的潮流。

■健康视窗

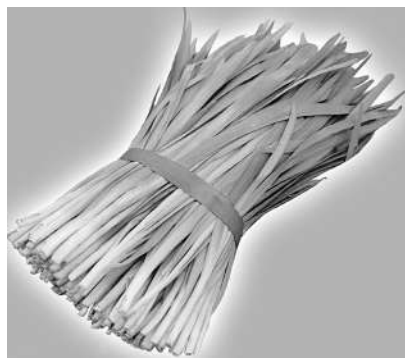
食物帮忙补阳气

文·张乐

俗话说“一年之计在于春”,所以,春季就是新一年的开始,只有在春季打好基础,才能在未来的其他季节中始终保持健康的状态。医生认为,基础打得越牢,身子才能经受住外部的侵扰,所以春季进补必须重视起来,合理营养的搭配膳食结构,可有效增强人的体魄,为全年打开一个良好的开端,开一个好头。

北京同仁医院男科专家提醒:春天是万物萌生的时节,人的生活应该符合自然的规律,与春之阳气相应,人的机体代谢旺盛。春季补阳应以清淡为主,在饮食上宜选用利于升发阳气,又清淡可口富有营养的甘、辛、温之品,少吃一些油腻补阳之物。那么,到底有哪些清淡之物可以补阳呢?

韭菜



韭菜俗名“壮阳草”,富含糖类、蛋白质、视黄醇、维生素A、维生素B族、维生素C和钙、钾等营养成分,且有调味和杀菌作用。春日食韭菜有辛辣助阳、促进升发功效。中医认为,韭菜有温中散寒的作用,与猪肉、猪腰炒食都是营养膳食的选择。

芹菜



芹菜富含视黄醇以及钾、钠、钙、磷等成分。与糯米煮粥,有“伏热、利小便”的作用,另外,芹菜配百合炒清淡开胃。

菠菜



一直是养生的最佳食物,含有钙、镁、维生素C、维生素A、视黄醇、钾、磷、钠、硒。菠菜味甘性凉,有养血通便之功效。菠菜可以煮汤或烹制菠菜肝片等菜肴,均为春季佳肴。

小葱



清新可口,富含维生素A、钾、钙等营养成分。葱白味辛性温,能通阳解毒,对春天的风寒感冒作用最佳,且有助于通便、消水肿。煲汤时加小葱营养功效更佳。(一)

开车出行 瞌睡闯祸猛于酒驾

文·本报记者 段佳

在每年发生的约200万起交通事故中,约有4万—5万人丧生。而注意力不集中,疲劳和白天过度嗜睡导致的警觉下降、反应迟钝是引发许多交通事故的主要原因。

3月8日,中国睡眠研究会发布了2014年“3·21”

世界睡眠日中国主题——“健康睡眠 平安出行”。中国睡眠研究会理事长韩芳表示,今年“3·21”世界睡眠日中国主题确定为“健康睡眠 平安出行”,主要是考虑到健康睡眠与交通安全、生产安全关系极为密切。

睡眠好比健康银行
睡眠是人体自我修复的必要过程

睡眠是人的基本生理要求,人的一生约有三分之一的时间在睡眠中度过。

中国睡眠研究会的专家介绍,睡眠往往是一种无意识的愉快状态,通常发生在躺在床上和夜里我们允许自己休息的时候。与觉醒状态相比较,睡眠的时候人与周围的接触停止,自觉意识消失,不再能控制自己说什么或做什么。处在睡眠状态的人肌肉放松,神经反射减弱,体温下降,心跳减慢,血压轻度下降,新陈代谢的速度减慢,胃肠道的蠕动也明显减弱。这时候看上去睡着的人是静止的,被动的,实际不然,如果在一个人睡眠时给他作脑电图,我们会发现,人在睡眠时脑细胞发放的电脉冲并不比觉醒时减弱。这证明大脑并未休息。

经过研究现代医学大致认为,睡眠是一种主动过程,睡眠是恢复精力所必须的休息,有专门的中枢管

理睡眠与觉醒,睡时人脑只是换了一个工作方式,使能量得到贮存,有利于精神和体力的恢复;而适当的睡眠是最好的休息,既是维护健康和体力的基础,也是取得高度生产能力的保证。

中国睡眠研究会睡眠医学科学传播专家团队首席专家陈贵海教授说:“睡眠好比健康银行,可以常存取,却不能透支。”在紧张的劳作之后,人们通过睡眠消除疲劳、恢复体力、焕发生机。睡眠是人体自我修复的必要过程,良好的睡眠可以使人头脑清醒、反应敏捷、精力充沛、减少失误、提高效率。但随着时代的变迁,人们的平均入睡时间相比20世纪初,已经延后了1小时左右。据世界卫生组织调查,在世界范围内约三分之一的人有睡眠障碍,我国有各类睡眠障碍的人更是高达38.2%,高于世界27%的比例。好睡眠俨然成为现代都市生活的“奢侈品”。

高科技“偷走”睡眠
疲劳驾驶约等于犯困驾驶

“医学调查报告显示,现代人由于工作节奏加快,夜生活多姿多彩,频繁使用智能手机等原因,睡眠时间比上个世纪九十年代平均减少了一个多小时。”韩芳说,中国传统讲究“日出而作,日落而息”,这其实很科学,是与自然达到和谐的有益规律。然而,今天很多人往往忽视人体的科学规律,因为从事的工作劳动密集性高而需要“三班倒”;或者夜晚娱乐方式多样导致晚归晚睡甚至夜不归宿;还有由于智能手机、电脑等高科技产品的普及应用,很多人即便晚上躺在床上也“舍不得”入睡,“这些生活方式牺牲睡眠,影响健康,最终降低生活质量。”

韩芳提醒说,如今酒驾害人喊打,但疲劳驾驶却未引起人们的广泛关注,困倦与酒驾的危险一致,危害甚至超过酒驾。而疲劳驾驶很大程度上就是犯困驾驶。

有报道称,仅北京市2013年各类机动车保有量

已达541.7万辆,2012年全国机动车销售量已达2100万辆,仅2014年我国春运期间全国客运客流量就高达36亿多人次。调查显示,每天睡眠少于6小时的人,其发生交通事故的几率是正常人的7倍。最新研究则发现,12%的车祸和10%的近似车祸主要是由于疲倦所造成。陈贵海认为,疲倦构成了驾驶安全中的一个很大危险,这种危险之大,如同酒后驾车一般。

陈贵海说,与困倦相关的灾难性事故并非随机发生在每天的任意时刻,相比而言它们更容易出现在最想睡眠的午夜至早晨8点、下午1点至3点这两个时间段。对很多人来说,高科技社会带来睡眠不足,普遍醒后觉醒度下降,从而极易引发公共交通、机械操作、军事作业等多方面的人为失误。

中国睡眠研究会呼吁,疲劳驾驶应引起社会的普遍关注,人们应像拒绝酒驾一样拒绝疲劳驾驶。

昏昏欲睡更易撞车
睡得不好要及时就医

驾驶机动车是一件需要敏锐的认知,感知,运动和决策能力的复杂任务。我国曾做过一项调查显示,北京地区有25%的被调查驾驶员感觉疲劳,其中有10%的驾驶员表示当天开车中有过打瞌睡,有51%的被调查驾驶员表示他们在开车中曾经打过瞌睡。驾驶员开车时打瞌睡可能只是短短的2秒—3秒钟,但按每小时行车80公里的速度计算,每秒钟汽车要冲出22.22米,3秒钟就要冲出约67米。在司机打瞌睡的2秒—3秒钟,驾驶员的认知能力、判断能力、操作能力降低或丧失,很可能造成重大伤亡事故,造成

生命财产重大损失。

“疲劳驾驶是引发事故的重要原因,而造成驾驶员疲劳的重要原因首先是睡眠障碍。”陈贵海说,在睡眠障碍中,以失眠和睡眠呼吸障碍类最为普遍,这两种疾病均影响人的睡眠时间和睡眠质量。如睡眠呼吸暂停综合征可导致人们在觉醒状态下,在工作中注意力难以集中,疲劳嗜睡,警觉下降,反应迟钝,感觉和控制能力下降,从而导致工作差错和事故的发生。有研究表明,许多疾病都会显著增加事故的相对风险,但睡眠呼吸暂停/发作性睡眠病在所有疾病中风

险最高。国外专家研究了一系列车祸后发现,83%的死亡事故都是发生在驾驶员睡着时。

陈贵海介绍,国内最近也有关于阻塞性睡眠呼吸暂停(OSAHS)与交通事故的小样本报道。睡眠呼吸障碍造成的警觉性下降还经常导致从事机床操作、火车和飞机驾驶等事故的发生。未经治疗的阻塞性睡眠呼吸暂停和每晚睡眠少于6小时者,他们常昏昏欲睡更有可能发生撞车事件。

目前已明确属于与睡眠障碍相关的疾病多达80余种,在这些疾患中,睡眠呼吸暂停综合征约占60%—70%,我国人群阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发病率为3%左右,猝死率为13%。专家研究认为,

■延伸阅读

睡眠不足的危害

影响大脑的创造性思维 科研人员研究认为,人的大脑要思维清晰、反应灵敏,必须要有充足的睡眠,如果长期睡眠不足,大脑得不到充分的休息,就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。

影响青少年的生长发育 青少年的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素外,还与生长激素的分泌有一定关系。生长激素是下丘脑分泌的一种激素,它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。由于生长激素的分泌与睡眠密切相关,即在人熟睡后有一个大的分泌高峰,随后又有几个小的分泌高峰,而在非睡眠状态,生长激素分泌减少。所以,青少年要发育好,长得高,睡眠必须充足。

影响皮肤的健康 人的皮肤之所以柔润而有光泽,是靠皮下组织的毛细血管来提供充足的营养。睡眠不足会引起皮肤毛细血管瘀滞,循环受阻,使得皮肤的细胞得不到充足的营养,因而影响皮肤的新陈

代谢,加速皮肤的老化,使皮肤颜色显得晦暗而苍白。

导致疾病发生 经常睡眠不足,会使人心情忧虑焦急,免疫力降低,由此会导致种种疾病发生,如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高,使得发生心脏病的机会增加;人体的细胞分裂多在睡眠中进行,睡眠不足或睡眠紊乱,会影响细胞的正常分裂,由此有可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。

睡眠不足可引起肥胖 有关研究表明,睡眠不足可以导致人体内消脂蛋白浓度的下降。消脂蛋白是在血液系统中活动的一种物质,具有抑制食欲的功能,能够影响大脑做出是否需要进食的决定。睡眠不足同时能引起人体内食欲激素浓度的上升。食欲激素是由胃分泌的一种物质,能够引起人的进食欲望。当人体内这些掌控“食欲大权”的部门互相冲突时,大脑的决策系统就有可能做出错误的决定。

302医院口腔科率先引进空气净化新技术

科技日报讯 3月14日,解放军第302医院口腔科负责人透露,他们率先在国内引进气溶胶净化新技术,该技术能将口腔治疗过程中产生的99.99%的有害气溶胶转化成无毒无害的清新空气,有效降低了医院环境污染程度,减少了交叉感染的发生率。

气溶胶是液态或固态微粒在空气中的悬浮体系,它不仅是形成雾霾、微尘和烟雾,导致大气污染和全球变暖的主要原因,还能传播真菌和病毒,极易引起传染病的流行和暴发。

据统计,每年全球因细菌病毒微生物气溶胶引起的呼吸道感染发生率高达20%。世界上约有500多种致病菌,其中经气溶胶传播的至少有100多种,SARS就是最典型的经微生物气溶胶传播引起的传染病暴发疫情。医院口腔科是最容易产生气溶胶的地方,口腔科医生在为患者进行治疗时,大量唾液、血液伴随着高速涡轮手机转动和超声洁牙机振动飞溅至空中,迅速形成人类肉眼看不见,包含着细菌、真菌、病毒的微生物气溶胶,并迅速通过呼吸道进入人体不同部位,有研究表明直径在1—4微米的粒子可以直接到达肺部造成感染,严重威胁着人类的健康。

302医院率先在国内开设肝病科口腔门诊,既为普通口腔患者提供服务,又能为各种肝病患者就诊,为彻底解决肝病科口腔门诊空气净化问题,他们率先在国内引进GRINDEX气溶胶净化新技术,该技术采用离心真空压力原理,并通过四层过滤系统,可以将直径为0.2—5微米的细菌、真菌、病毒气溶胶粒子,迅速净化成等级为99.99%的洁净空气,从而大大降低了细菌病毒对人体的侵害,有力避免了医院内部交叉感染。

(张芸 洪建国)

二炮总医院北京首设“肺癌诊治中心”

科技日报讯 3月12日,在二炮总医院“肺癌诊治中心”,68岁的王大妈感激之情溢于言表。不久前,王大妈被查出患有肺癌,辗转多家医院均不能确定采取何种治疗方案,病情逐渐恶化,全家心急如焚。来到二炮总医院“肺癌诊治中心”后,10位专家为她进行分析和会诊,制定了最佳治疗方案,王大妈生活质量明显提高。

肺癌发病率逐年上升,给患者身心带来严重负担。目前我国各大医院受理理念和技术的约束,大部分肺癌患者得不到规范化和个体化治疗。

为造福广大肺癌患者,二炮总医院在北京地区率先成立了首个独具特色的“肺癌诊治中心”,设立肺癌联合门诊和肺癌会诊门诊。整合了肿瘤科、胸外科、放射科、医学影像科、病理科、中医科、营养科7个学科的专家资源,形成合力为患者提供最规范化、个体化的治疗方案。还邀请中国医科院肿瘤医院、北大肿瘤医院、协和医院等多家医院在肺癌领域的一流专家对疑难病例进行会诊。在门诊会诊、住院治疗和出院随访各个阶段,每一位肺癌患者均享受10人专家团队的高水平、高质量医疗服务。

该中心的一个突出亮点是:拥有一流的诊疗设备和技术,对肺部占位的恶性肿瘤进行鉴别诊断,专家联手为患者有效解除疑惑,提供一个最适合患者本人的治疗方案。(黄鹏)

到瑞士做医疗健康之旅

科技日报讯 到瑞士做健康之旅。3月16日,瑞士企业Swissna Group AG表示,将为中国高端人群构建一个多元的瑞士医疗健康服务网络。

随着中国高端人群对健康的重视程度不断提升,部分成功人士选择海外医疗为自己和家人的健康保驾护航,瑞士作为世界上医疗水平发达的国家受到青睐,爱美人士更是对其青睐有加。原因是瑞士羊胎素享有盛誉,瑞士掌握最先进的羊胎素提炼提纯技术,从80多年前羊胎素的第一次临床应用至今,全球已有数十万人接受过瑞士羊胎素疗法的治疗。羊胎素的活性度使抗衰老效果良好。

瑞士干细胞疗法是第二项备受爱美人士青睐的美容项目。干细胞疗法的优势是可以活化细胞修复机制和再生机制从而达到抗衰老的效果。它的两个基本原理是:通过自我分裂或者人工分裂获得新的干细胞;能够替换其他特定功能的成熟细胞,帮助身体年轻化。

Swissna表示,还将从瑞士医疗资源中甄选各种体检套餐满足到瑞士进行健康之旅的人群,包括癌症筛查套餐,先进、精密的医疗仪器将为需要体检的人进行全面细致的身体检查和影像诊断,并进行20—60余项实验室标志物检测,第一时间发现身体可能出现的各种异常。(程昱 段佳)