



# 江苏人的健康平均透支了8.6岁?

专家称这个数据未必准确,但江苏人健康状况的确不容乐观,有调查显示六成人“亚健康”

都说80后90后年轻人“压力山大”,容易未老先衰,可是调查却显示,这一代年轻人的父辈才是未老先衰最严重的。昨天,中国一家保险公司联合零点研究咨询集团发布了一份《国人健康调研报告》称,国人健康赤字8.2岁,江苏未老先衰最为严重,平均提前衰老了8.6岁,其中50-59岁成为衰老最严重的年龄段。而南京健康指数在30个较大城市排名中,仅位列21位。

现代快报记者 刘峻

## 数据发布

### 国人平均衰老8.2岁

这份报告调查报告显示,国人健康年龄指数为8.2岁,即国人平均比实际年龄老了8.2岁,其中女性7.3岁,男性9.1岁,女性要好于男性。

零点研究咨询集团金融研究部的有关人士介绍,对于健康年龄指数这一调研,是来自对北京、上海、广州、江苏、浙江等5省市15至64岁年龄段受访者的分析,健康年龄测量体系由南非Discovery公司于2004年首创,该体系利用了医学和精算学原理,测量了影响寿命的众多风险因素,包括空腹血糖、压力、营养状况、胆固醇和酒精等13项内容,比如空腹血糖是判断是否为高血糖或者低血糖,需要在空腹时候测量;糖摄入量过高可能会导致肥胖、糖尿病,甚至诱发胰腺癌。研究人员综合分析影响健康的风险,计算获得健康年龄。当测得的健康年龄大于实际年龄时,表示被访者损失了寿命,反之表示赢得了相应寿命。

### 自由职业者最健康

调研显示,自由职业者健康状况总评达74.1分,为各人群中最高的,显示出了良好的生理及心理健康状况。位列其后的依次是教育行业和金融业,得分排在后三位的职业分别为IT及通讯行业,广告传媒业和管理咨询业。调研报告还指出,各式各样的“职业病”正成为身体健康的隐形杀手,包括眼睛干涩、颈椎或肩周疼痛等,另还有25.3%的人没有病症但就是觉得不舒服。

## 数据解读

### 为什么江苏人在五省市中衰老最严重?

数据 | 根据这份调查显示,在5个省市中,江苏人健康透支最严重,平均8.6岁。其中小于20岁年龄段,排在调查地区第二,35-49岁,排名第一,50-59岁,排名第一。

### 专家质疑:这个数据未必准确

“零点调查”相关人员向记者解释,其中健康年龄调研,共调研了北京、上海、广州、江苏、浙江5个省市人群,共计有效样本2100份,其中,江苏有效样本为300份。健康年龄调研结果显示,江苏人的平均早衰年龄相对其他四个地区(上海、北京、广州和浙江)来说是高的。

针对江苏早衰最严重这个结论,南京市疾控中心专家介绍,他们还没有听说过这样的健康年龄的说法,一般是将人均期望寿命视为卫生发展的一个指标。

南京一位专家分析说,调查公司只是一家之言。从数据上看,江苏其实并没有高出太多,由于这是抽样调查,调查的地区有限,而且江苏采集的样本也只有300个,由于采集样本等原因,有可能存在一定的误差。另外,江苏地区,特别是苏南地区,地处长三角,经济发达,人的压力自然而然也会更大。“是否与

江苏人性格、外部环境有关联,还需做研究不能随便下结论。”

### 省中医院统计:六成体检者“亚健康”

衰老指数虽然未必准确,但江苏人的健康状态确实不容乐观。

江苏省中医院曾经对1000名体检者调查,被确认处于“亚健康状态”者有611例,占61.1%。在亚健康中,感觉“心累”的人最多,在611例亚健康者中,被定位为心理亚健康者最多为402例,占65.79%;躯体亚健康次之为389例,占63.67%;而社会适应亚健康为149例,占24.39%。

南京市中医院体检中心主任余波称,很多人身体已经不健康了,却感觉不到,甚至还误认为自己很健康。“曾经有一个月,发现十多个自认为身体健康,没有明显感觉异常的人,却患了肿瘤。”他介绍说,有位30岁的女性通过乳腺红外线检查发现了肿块确诊为乳腺癌,还有通过B超检查发现患有了肾癌,胸部X

片发现早期肺癌的。除此之外,高血脂,高血压,无症状的心脑血管疾病等疾病的发现更多。“有位40多岁的公司老板,怎么都不愿意来体检,后来在百般劝说下下来了,真查出了问题。心电图显示频发室性早搏,是一种严重的心律失常,那位患者连连感叹很后怕。”

南京市中西医结合医院体检中心主任陈发葵介绍说,一般来说,当身体器官发生病变时,最常出现的症状有头晕、倦怠、疼痛等。这些警讯,是告诉你应赶快到医院做检查和治疗。

### 南京人健康指数:30个城市中排21位

昨天出炉的调查报告还对全国进行了健康指数的排名,该指数体系包括生活习惯、心理状况、社交能力、工作学习条件以及生活环境,不仅考量一个人的身体状况,还考量一个人心理状况是否良好,甚至连职场交际也纳入其中。30个大城市排名中,南京健康指数仅位列21位,哈尔滨排名第一。

### 为什么江苏人在50-59岁衰老最厉害?

数据 | 从调查数据看,江苏人50-59岁年龄段衰老最严重,平均为10.5岁,是衰老“重灾区”中的重中之重。

### 这个年龄段心理压力

鼓楼医院心理科主任曹秋云说,很多人认为50-59岁已经是老年人,其实不然,联合国所定的标准是——发展中国家60岁是老年人,发达国家是65岁以上。世界卫生组织则有“更高要求”,规定75岁才算老年人,65岁至74岁只算“青年老年人”,64岁以下就不算老年人。由于我国是发展中国家,所以执行的是联合国的第一个标准。“这么说来,50-59岁应该算是中年人,但是从心理上说,又是尴尬的,因为这个年龄往往被视为老人。这个年龄段的人,面临着退休的人生关键时刻,有可能有强烈的失落感,有的子女不在

身边就会面临空巢,还有的年轻人面临买房找工作等众多压力,还要成为啃老一族,这一系列问题,让这个年龄段压力会比较大。我的心理门诊几乎每天都有碰到这个年龄段的来访者。”

### 这个年龄段血脂较高、女性肥胖到达顶峰

人们都说“千金难买老来瘦”。南京市曾经调查37960名健康成人体的血脂水平,男性升高最为明显的为30岁~59岁,60岁后反而缓慢减低。女性从50-59岁年龄段间突然出现血脂水平明显增高,在随后的年龄段间继续缓慢增高,但增高速度呈递减趋势。可以看出,男性

在30岁起至59岁或之后,女性在绝经后,尤其要注意控制血脂水平。专家介绍,女性由于绝经后雌激素水平的下降,血脂代谢异常明显增加。男性则是因为压力大,饮食结构不合理,食入过多高脂食品,饮酒过多等原因。

南京航空航天大学的一项调查显示,该地区的男性在进入30岁以后脂肪含量较前一年龄段明显增加,在40-49岁年龄段身体的脂肪含量达到峰值。女性随年龄增长身体脂肪含量也呈阶段性增长,身体脂肪含量在各阶段中相对保持稳定,到50-59岁年龄段身体的脂肪含量达到峰值。男性的脂肪堆积呈“中心型肥胖”,而女性的脂肪堆积呈“肢体型肥胖”。

## 健康试卷

### 测测你身体的真正年龄

- 大脑**  
以7为间隔,从100向后倒数(100减7,得出的数再减7,依此类推)。40岁以下的人,花的时间不应超过20秒,40-60岁之间的人,耗时不应该超过40秒。如果你的时间少于上面的数字,那么身体年龄减2岁,超出则加2岁。
- 皮肤**  
手掌平放于桌面,用力捏起手背的皮肤,保持一分钟,然后放开。观察一下,皮肤需要多久才能恢复正常的颜色。如果耗时不超过1秒,身体年龄减3岁;1-2秒,不增加也不减;3-4秒,加1岁;5-10秒,加2岁;11-30秒,加3岁。
- 肌肉**  
单脚站立,另一只腿在膝盖处弯向臀部,双手按在臀部,闭上眼睛,计算一下多久身体失去平衡。如果能保持1分钟,减4岁;30秒,减2岁;只能坚持几秒,加3岁。
- 眼睛**  
将尺子的一端垂直碰触眼睛下方的颧骨,手拿一份报纸慢慢沿尺子向眼睛移动。当报纸的字迹变模糊时,让旁边的人读一下尺子的读数。如果距离小于15厘米,不增加也不减;16-30厘米,身体年龄加1岁;31-60厘米,加2岁;61-90厘米,加3岁;超过90厘米,加4岁。
- 肺**  
取一个常规型号的气球和一把30厘米的尺子,深呼吸,然后将所有气体吹入气球。用尺子量气球的宽度。11厘米以下,加5岁;11-14厘米,加3岁;14-18厘米,加1岁;超过18厘米,减3岁。
- 听力**  
选择最常听的电台节目,将音量调至平时的1/4,你还能听清楚吗?如果听不清楚,加5岁;如果只能听清背景音乐或个别词句,加3岁;基本明白电台内容,加1岁;完全没障碍,减2岁。
- 牙齿**  
口臭吗?刷牙时牙龈流血吗?牙龈出血,加4岁;口臭,加1岁。
- 心脏**  
测量你的最大臀围和最小腰围,然后计算最小腰围和最大臀围比。比值小于0.7,减1岁;介于0.85与1之间,加3岁;超过1,加5岁。  
现在可以把你的实际年龄和8道题的分数相加减。如果得数小于你的实际年龄,那么祝贺你,你的身体很棒噢。如果得数大于实际年龄也不要气馁,为健康做些改变,什么时候都不晚!