



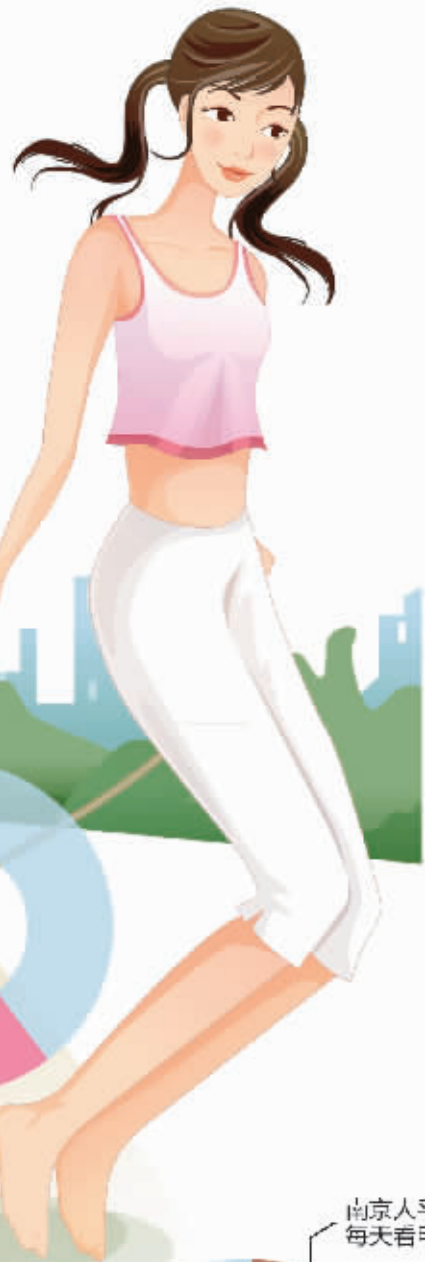
南京成年人生活方式调查数据公布

近6成人不锻炼 这里面有你吗?

[专家建议:每天给自己半个小时“心跳加速”运动]

昨天,是第8个全国“全民健康生活方式日”,南京市疾控中心在汉中门广场举行主题宣传活动,今年宣传主题是“每日一万步,吃动两平衡,健康一辈子”。

南京市疾控中心在活动现场发布的数据显示,南京人的生活方式不够健康,18岁以上的居民,近6成人几乎完全不锻炼,而南京人看电视也挺多,平均每天看2个小时左右。市疾控中心专家编印了个人活动方案,推荐给市民。 通讯员 丁昊 现代快报记者 刘峻



如果不运动,你很可能成为一个胖子;如果成了胖子,那这个消息,请你看一看!

胖子也分“四色” 对对看,你是哪一色?

近日,有报道称,第四届同济大学——十院内分泌代谢论坛上,相关人士透露,以往医学界将肥胖分为单纯性和病理性两大类,但现在医学界对肥胖的分型有了更形象深入的分法:根据各种症状和体征,肥胖者可被分为“白胖子”“红胖子”“黄胖子”“黑胖子”,除了“白胖子”属较健康水平外,其他三种均需要医学手段干预。

对此,现代快报采访了南京权威内分泌专家、中大医院内分泌科主任医师孙子林,他告诉记者,这个说法有一定的道理,但是在业内还是有点争议。主流的观点还是认为,肥胖是一种病,评判一个人是否肥胖要看BMI指数。

“白胖子”

皮肤白嫩,胖得均匀,体内代谢水平及各种指标正常,健康水平较好。“白胖子”控制体重的关键是靠生活方式的改变,如均衡饮食、加强运动等。一般情况下,不需要特别的药物干预。

“红胖子”

脾气急躁,一激动就皮肤发红。除了“管住嘴,迈开腿”的良好生活习惯外,“红胖子”还需对高血压等并发疾病作积极的药物干预,不仅重视减体重和腰围,更要重视降血压。

“黄胖子”

因为甲状腺、性腺等激素的分泌水平较低,昼夜总容易嗜睡犯懒,导致热量和脂肪积聚。一旦发现自己有成为“黄胖子”的苗头,应及时去医院内分泌科就诊,抽血检测各项内分泌激素的水平,从而提供给医生明确诊断的依据。

“黑胖子”

病情最为复杂,患者的颈部、腋下、腹股沟等部位会出现色素沉着和角化,可能患上黑棘皮病,内在还伴有严重的胰岛素抵抗、高尿酸血症、游离脂肪酸等炎症因子升高,也很可能加入糖尿病的队列。“黑胖子”必须要对体脂和血糖同时干预。

专家说法

中大医院内分泌科主任医师孙子林认为,这个说法有一定的道理,但是业内还存在一定的争议。比如,“白胖子”被认为是一种“良性肥胖”属较健康的水平,这一点专家就有分歧。“我个人还是认为肥胖是一种病。”

还有,四色肥胖不是绝对正确,比如“黑胖子”这个分类上,并不是很肥胖的人才容易出现黑棘皮病,其实在一些稍微胖的人中,也会出现这个病,也会加入到糖尿病的队列中。

孙子林说,目前主流判断一个人是否肥胖,还是要看BMI指数,计算方法是(公斤)除以其身高(米)的平方值。BMI的数值在18.5至24.99区间时人体重属正常,低于18时偏轻,而高于25则属于偏重。

调查数据

1 南京成年人,近6成基本不锻炼

南京市疾控中心曾经对4万多18岁以上的南京人进行调查。结果显示,18岁以上的常住居民体育锻炼频度每天1次或以上、2天1次、3天1次、1周1次、1月1次或不锻炼的分布比例依次为:27.2%、6.2%、4.8%、3.9%、57.9%。也就是说,近60%居民体育锻炼频度为1月1次或者不锻炼。

既然不锻炼,那么居民又是怎么消磨时间的呢?调查显示,居民用在看电视的时间不少,平均每天看电视时间为2.04(±1.24)小时,郊区人看电视的时间多于城区,男性高于女性。统计还显

18岁以上的居民,近6成人几乎完全不锻炼

57.9%

示,有一半多的人,每天看电视的时间大于2小时。除了看电视,很多人会选择打牌、上网等久坐的娱乐活动。

长时间不运动,各类慢性疾病便会找上门。不要小看慢性疾病。据悉,我国慢性病发病人数近年来快速上升,目前确诊患者已达2.6亿人,因慢性病死亡人数已占总死亡的85%,疾病负担已占总疾病负担的70%。统计显示,2013年,南京全市全年死亡数37315人,其中因慢性病死亡的人数占总人数的90%。

2 每天看电视2小时,糖尿病风险增大

“如果一周看电视时间超过14小时,得糖尿病的风险比每周看电视多于7小时少于14小时的高1倍。”南京市疾病预防控制中心的慢性病专家洪忻告诉记者。

很多人都以为身体健康,只要适当延长锻炼的时间,就可以获取多看一点电视的权利。洪忻告诉记者,这个“常识”是错误的,调查分析同时表明,锻炼

时间长了,不代表可以停留在电视前面的时间也能相应增加。有研究显示,看电视时间过长,会增大患糖尿病的风险,这个风险并不会因运动时间的加长而下降。另外,长时间看电视,除了增加糖尿病的风险外,还会导致多种疾病:斑疹、感冒、干眼病、电视腿、尾骨病等都有可能发生。

3 睡眠还算可以,平均每天能睡7小时

洪忻说,此次还对居民吸烟和饮酒两项行为进行调查,结果显示,南京18岁以上社区居民,吸烟率为23.7%,男性吸烟率为50.2%、女性吸烟率为1.8%;饮酒率为15.9%。专家说,虽然这项调查没有太具体展开,到底这些居民是喝过

酒还是长期饮酒,但是毫无疑问的是,在我们身边,还是有很多酒精嗜好者。

调查还显示,南京人平均每天睡眠时间为7.29(±1.49)小时,洪忻说,与全省平均7.4小时相比,南京人的睡眠时间也还可以。

专家建议

每天给自己半小时“心跳加速”的运动

昨天,市疾控中心也将编印的个人活动方案小册子分发给市民。

专家建议,每周5—7天,每天累计30分钟以上中等强度的活动,如快走或者其他相当于4000步活动量的活动,就足以产生促进健康的作用。一般来说,中等强度运动是指感觉呼吸、心跳有点加快,微微出汗。中等强度活动时,用力,但不吃力,可以随着呼吸节奏连续说话,但不能唱歌。

第一招是以千步为尺,以中等速度

步行1000步为一把尺,度量每天的身体活动,各种活动都可以换算为1000步的活动量,日常生活中的中等速度步行,走1000步大约需要10分钟;第二招是要不拘形式,步行或者骑自行车等;第三招是循序渐进,逐渐增加活动强度和次数;第四招,用力要凭感觉,自己找适度。

此外,专家建议,居民膳食主食类应占总能量的55%—65%(粮食七八两),同时建议每天少吃8—9克油脂,即由目前的人均40克/天,降到32克/天。

新闻链接

每年320万人死于缺少锻炼

世界卫生组织(世卫)6月份发布的最新简报指出,缺乏锻炼已成为全球第四大死亡风险因素。据估算,目前每年全世界因缺乏锻炼而致死的人数高达320万人,近10年间增长迅速。为此,世卫呼吁各国卫生部门给予重视,号召人们加强体育锻炼,并提出了“体育锻炼让生命更有价值”的口号。

今年宣传主题是

每日一万步
吃动两平衡
健康一辈子

我国慢性病发病人数近年来快速上升,目前确诊患者已达2.6亿人

因慢性病死亡人数已占总死亡数

85%

90%

在南京,因慢性病死亡人数已占90%