



慢性病现在已经成为影响国民健康最主要的因素。据2011年世界银行报告数据显示,未来20年里,中国40岁以上人群中,慢病患者人数将增长2-3倍。慢病不能治愈,但通过生活方式的调整,可以预防80%的冠心病、90%的Ⅱ型糖尿病、55%的高血压和1/3的肿瘤。近日,在南京医科大学第二附属医院“全民健康管理示范医院”启动签约仪式上,现代快报记者专访了中国工程院院士王陇德和北京小汤山医院运动中心主任牛国卫教授,请他们谈谈如何远离慢性病。

通讯员 何松明 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

# 经常久坐没有时间锻炼,“坐”家的健康隐患可不小 “微运动”学起来,一年减脂七八斤

## 碎片运动

### 让“坐”家远离健康隐患

牛国卫教授

中国医院协会运动学组组长  
北京小汤山医院运动中心主任

人长期缺乏体育锻炼,将有90%的高风险患心脏病、60%的高风险患骨质疏松、40%的高风险患中风、高血压、结肠癌和糖尿病。难道久坐就不能拥有健康了吗?

其实每天利用碎片时间,完成简便易行的“微运动”,让办公室成为你的健身房,办公桌椅、案头的笔成为你的健身器,完全可以让“坐”家远离健康隐患。

利用碎片时间,做一些微运动,不仅可以预防颈椎病、肩周炎和腰部疾患,还可以减脂。来算一笔账:正常办公室工作能量消耗1.8千卡/分钟。通过注意坐姿的调整和碎片式微运动,每分钟平均增加0.1千卡的能量消耗。一年下来多消耗的能量:0.1千卡×60分钟×12小时×365天=26280千卡。1公斤脂肪燃烧提供7700千卡能量。一年可减脂肪26280÷7700=3.41公斤。



插图/俞晓翔



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事,有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。

## 办公室简单易行的 “碎片式微运动”

### 提肩垂放

**作用:**缓解颈部紧张疲劳,加快颈部肌肉血液循环,提高肺部通气量,加强肺功能训练。

**要领:**坐姿,两肩向上缓慢提起至极致,不要缩脖,同时用鼻腔缓慢吸气,坚持3—5秒,肩部突然放松,两臂要自然下落,同时用口腔爆破式(像气球破裂一样)瞬间将气呼尽,练习3—5次。

**感觉:**肩背部肌肉有酸、涨、热的感觉,胸部感觉通畅舒服。

### 双肩前后收

**作用:**放松颈部和肩膀,预防驼背,增加肺活量,增强机体免疫力,改善肩背部血液循环,促进肩颈背部疲劳恢复,防治肩颈背部疾患。

**要领:**坐姿,两肩前外侧缓慢用力向内收至极致,两臂不要用力。慢慢放松,接着两肩后外侧缓慢用力向后收至极致,连续做3—5次,最后突然放松。

**感觉:**内收至极致时整个背部、两肋部肌肉被拉紧。后收至极致时上背部肌肉急剧收缩,练后背部有酸、涨、热的感觉,轻松舒适。

### 托颌下啃

**作用:**提高颈前部肌肉力量,缓解颈部疲劳,防治颈椎病。

**要领:**坐姿,左手用掌根托住下颌,下颌用力向下,与掌根对抗。头部尽量保持正直,坚持10—20秒。

**感觉:**颈部前面的肌肉被拉紧并有酸、涨、热的感觉。

### 鼓腹呼吸

**作用:**增加呼吸深度,加大了氧气供应,提高肺换气的效率。腹部一鼓一吸牵动肠胃运动,促进胃肠蠕动,增加消化液分泌,防治便秘和消化不良。

**要领:**坐姿,先放松腹部肌肉,鼻子用力吸气时腹部尽量鼓起,呼气时腹部最大限度吸腹,腹部越瘪越好,坚持2—3分钟。餐后1小时内不要做此练习,容易胃下垂。

**感觉:**腹部强烈地一起一伏,胃、肠管有被牵拉的不适感觉,练习过程中有时会有便意、逆嗝、排气的现象产生。

### 提肛

**作用:**防治痔疮、前列腺炎、早泄、尿失禁、子宫脱垂、提高性能力,还可延年益寿。

**要领:**坐姿,像忍大便一样,将肛门向上提,然后放松,接着再往上提,一提一松,反复进行。站、坐、行均可进行,每次做提肛30—50次。

**感觉:**肛门收紧,会阴部(肛门前)会感觉到一股酥麻、热的感觉沿着您的尾椎—腰椎—胸椎,由下至上传到头后部。

## 合理饮食

### 中国工程院院士建议你这样吃

王陇德院士

中国预防医学会会长  
中国工程院院士

### 八字方针

**调整:**先吃水果后吃饭。不过,老人、儿童、妇女一般不太适应先吃,这类人最好在两顿饭之间吃;另外,山楂、柿子不可以饭前吃。

**维持:**维持高纤维素摄入,维持食物多样化,水果、蔬菜都是高纤维素。植物纤维素本身不被吸收,所以不含任何热量,还可以调节肠道功能。

**控制:**控制肉类、油脂、盐的摄入,这三种东西跟慢性病直接相关,必须控制。

**增加:**增加水果、奶、谷物和薯类的摄入。

### “十个网球”原则



40岁以上中年人把握膳食结构与数量,可以遵循“十个网球”饮食原则。

每人全天吃肉不超过一个网球大小,相当于两个网球大小的主食,最好吃点杂粮。

要保证三个网球大小的水果,不少于四个网球大小的蔬菜。

在“十个网球”饮食原则的基础上,每天的饮食摄入最好保持“四个一”,也就是每天的饮食包含有1个鸡蛋、1斤牛奶、1小把坚果、1副扑克牌大小的豆腐。

## 健康管理

### 未来医生更关注疾病预防

南京医科大学第二附属医院入选“健康管理示范医院”,医院院长季国忠表示,健康管理不是一个新的概念,但是缺乏系统执行,健康问题其实不仅仅是治病,更重要的是要防病,“医生以前以治疗疾病为主,未来将更多地要关注疾病的预防。我们已经开始尝试做了一些事情,比如遴选100名有资质的医护人员,经过严格的培训和考试选拔,最终成为一名健康管理师。”未来,医院将从院前、院中、院后对病人进行全面的管理,在诊疗的过程中,也会慢慢地融入健康管理的理念和知识,造福老百姓。