

脑血管病是南京居民“头号杀手”

心脏病、肺癌排名第二、第三



11月23日,南京市疾病预防控制中心发布了南京市2019年人均期望寿命报告。现代快报记者了解到,2019年,南京市户籍居民人均期望寿命达83.59岁,较2018年的83.32岁增长0.27岁,连续十年保持向上攀升态势。

通讯员 洪忻 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 梅书华

南京人均期望寿命十年增加6.99岁

什么是人均期望寿命?人均期望寿命是联合国人类发展指数三大核心指标之一,是指某一地区新出生人口未来存活年龄的平均值,也是衡量一个城市整体健康水平的核心指标。人的寿命和遗传、经济发展、医疗卫生、生活习惯、教育环境等有关。

例如,2018年中国人均期望寿命是77岁,指的是我国2018年出生的婴儿,如果没有意外,平均可以活到77岁。

据悉,2019年南京市户籍居民人均期望寿命为83.59岁,男性为81.53岁,女性为85.77岁。与2009年户籍居民人均期望寿命的76.6岁相比,十年时间,增长了

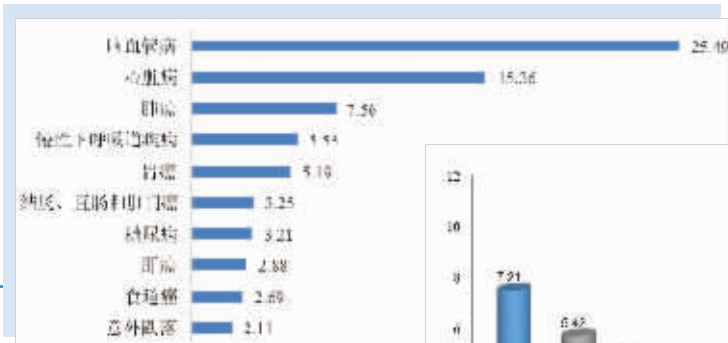
6.99岁。近十年来,南京市人均期望寿命每年稳步增长,这得益于南京市居民生活水准、医疗救治、生态环境、疾病防控和妇幼保健等整体健康维护水平的提高。

脑血管病排南京人单病种死因首位

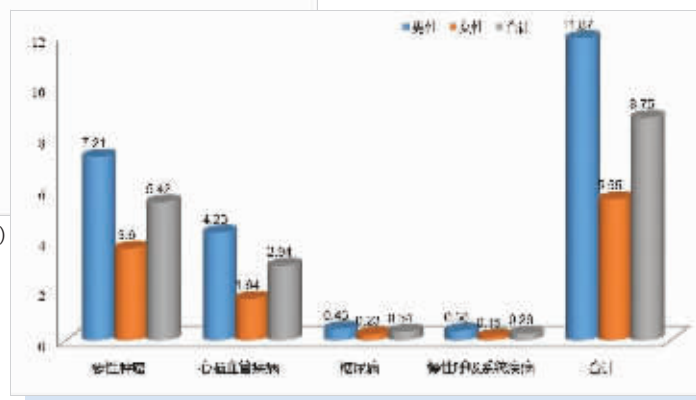
南京在经济快速发展的同时,城市人口老龄化加剧,疾病谱转为慢性非传染性疾病为主,人民的健康需求不断提升。

2019年,南京市居民死亡41848例。其中,因慢性非传染性疾病死亡的居民占全死因的90.87%,与2018年的89.41%相比有上升趋势。

2019年,南京市户籍居民疾病系统前五位死因依次是循环系



2019年南京户籍居民单病种前十位死因构成(%)



2019年南京市分病种主要慢性病早死概率
南京市疾病预防控制中心供图

专家提醒

气温骤降,谨防健康杀手

预防心脑血管疾病没有秘诀,唯一的办法就是控制危险因素。其中,高血压、糖尿病、高血脂、吸烟等是重点控制的危险因素。专家提醒市民,首先要定期体检,着重了解血压、血糖、血脂以及体重变化,及时发现危险因素并找专业医生进行干预控制。其次,调整饮食结构,改变生活方

式。限制盐的摄入,清淡饮食。另外专家提醒,这两天南京降温,气温骤降导致人体血管收缩、血压升高,高血压病人可能会有血压剧烈波动甚至可能引起粥样斑块破裂或血管破裂,进而引发心肌梗死、脑梗塞、脑出血等,所以这些患者要特别注意保暖。

79元抢正宗文山三七

“补血”用三七! 文山三七更道地



三七、西洋参和石斛被称为“养生三宝”,对养生稍有了解的人,对它并不陌生。《本草纲目》记载,三七被称为“金不换”。《本草纲目拾遗》中也记载:三七补血第一。三七作为补血药物的使用历史已有600余年。据广电惠民生活馆的孙店长介绍,三七被称为“血管清道夫”,对血液、血管健康有帮助,很多有这方面需求的中老年人,经常会来店选购。

家住石门坎,80多岁的任青霞老人,这两年一直在广电惠民生活馆买三七,她说,“我的养生方式很简单,饮食清淡,每天早晨用温水放一勺三七,再搭配点西洋参粉和石斛粉,慢慢吃下去,这个习惯一直雷打不动!”之所以这么相

信广电惠民生活馆,是因为任老相信《现代快报+》以及电视台8大权威媒体的共同监督,公信力更强,对产品品质要求更高。

三七,对生长区域的海拔、气温、土壤含水量、酸碱度,有苛刻要求。云南文山,符合了三七生长的地理条件以及药用成分的积蓄。老文山人说,上好的文山三七素有“铁皮铜骨菊花心”之称。所以文山三七,药用价值高,品质好。云南文山,它是中国超大的三七种植基地,被命名为“中国三七之乡”。因为特殊的地理和气候土壤条件,文山三七以品质好著称,但文山只是三七的核心产区,云南和广西都是三七主产区,其中,文山州产量只占云南全省的7成不到,因此正宗的文山三七供不应求。



79元抢正宗文山三七

文山七农为回馈江苏广电惠民生活馆新老会员3年来的支持,春七上市期间,产地让利,钜惠江苏,一降到底,一年仅此一次,产地价79元/斤(每人限购5斤)。为了给市民采购到正宗的文山三七,广电惠民生活馆亲赴云南文山壮族苗族自治州。特别遴选的文山三

七,是从“晾晒三七的田间地头”直达生活馆,省去了中间商层层加价。

生活馆确保:所遴选的每一头三七,严格挑选,没有病三七、瘪三七,不抛光、不染色、不打蜡。为市民提供现场验货,避免以次充好;还可以现场打粉,更方便市民。

秋冬滋补佳品特惠 专场推出 11大特价福利

- 福利一:整根那曲冬虫夏草低至 79 元/克
- 福利二:79元抢正宗文山三七(每人限购5斤)
- 福利三:3.3元/克吃大连淡干海参
- 福利四:马来西亚燕窝低至 14 元/克
- 福利五:加拿大西洋参仅需 0.78 元/克
- 福利六:霍山铁皮石斛低至 1.9 元/克
- 福利七:云南野生天麻 0.78 元/克
- 福利八:长白山野山参 8 元/克
- 福利九:东北鹿茸低至 4.9 元/克
- 福利十:灵芝孢子粉低至 1.2 元/克
- 福利十一:东阿皇阿阿胶秋冬特惠价 499 元/斤

全场滋补品买就送!那曲冬虫夏草买100克送10克!买200克送30克!大连淡干海参买1斤送1两,买2斤送3两!文山三七只要79元/斤(每人限购5斤),现场还有10多款特A级三七,特惠专场买3斤送1斤,买5斤送2斤!东阿皇阿阿胶特惠价499元/斤,买3斤送1斤,买5斤送2斤!现场免费熬制,免费包装,眼见为实!

现场还有更多规格的加拿大西洋参、马来西亚燕窝等您来挑选!秋冬进补送亲朋、赠好友,买得多、送得多!现场还免费提供包装礼盒、免费包装服务!

江苏广电惠民生活馆郑重承诺:产地直供、品质保真!发现不正宗一退!发现品质不好一退!发现买贵了一退!江苏8大权威媒体帮您把关,替您省钱!现场23款滋补佳品源头直供、产地让利、全场一降到底,一年仅此一次!

惠民时间:即日起至11月30日

惠民热线:025-66065188

惠民地址:广电惠民生活馆(南京夫子庙建康路277号淮清桥向西50米)
公共交通:4路、7路、40路、202路建康路·夫子庙站
地铁3号线夫子庙站3号口向东40米(近招商银行)