



2007年3月30日

北京晚报

本刊每周五出版  
互动邮箱:  
yyue@bjd.com.cn

乘健康快车 从健康奔小康

HEALTH 周刊

中国医药卫生事业发展基金会  
中国疾病预防控制中心  
北京市卫生局  
北京市中医药管理局  
北京晚报

合办

## 健康奥运 健康北京

为何?  
生活好了, 健康差了? 群众生活水平有了显著提高的今天, 许多人的健康水平却下降了。高血压、冠心病、糖尿病、肥胖、高血脂症、高胆固醇血症、癌症等慢性病的发病率都在不断上升。所以我们也把这类疾病称为“生活方式病”。我们中国人要在体魄上成为一个强壮的民族, 首先要涉及到的就是“管住嘴”和“迈开腿”的行为问题。

危险——慢病三阶梯  
目前, 我国成人超重率已达22.8%, 肥胖率为7.1%, 预计今后10年, 中国人将有2亿人发生肥胖! 而肥胖作为诱发慢性病的重大危险因素会让人们走上“慢病”的三个阶梯。那些原本健康的人, 由于营养过剩和缺乏运动, 变成了超重和肥胖的疾病高危人群, 易于发展为糖尿病、血脂高等疾病的高危状态; 继而发生高血压、冠心病、糖尿病, 变成“病人”; 最终导致心、脑、肝、肾等重要器官功能损害, 并发症使身体伤残、失明等, 完全失去健康。

肥胖!  
进入21世纪后, 我国居民膳食中肉、油脂类所占的比例更是显著增加。热能比不合理的食物结构主要表现在: 畜肉类及油脂消费过多, 谷物消费过低, 另外钙、铁、维生素A等营养素普遍摄入不足。蔬菜摄入量从平均每人每天319克降至252克, 人均水果每日摄入量不足一两。存在的问题主要是热量大大超过身体每日所需, 而另一方面, 生活水平的提高和各种服务的改善使我们的活动量减少, 以前以走路上班、骑车为主, 爬楼梯、做家务, 都是很普通的生活内容, 但是现在却减少了很多。特别

康乐  
主题乐园

## 管住嘴迈开腿 让我们健康革命

卫生部副部长 王陇德



风云设计

是那些城市居民和生活富裕起来的农村居民, 开车的开车, 坐班车的坐班车, 有了电梯, 也不用爬楼梯了, 家务也很少做了, 不用背煤气罐, 不用背米口袋上楼, 不用搬蜂窝煤和大白菜了, 洗衣服有洗衣机, 许多家庭连收拾屋子都要请小时工。

变革!  
少吃点, 多样点  
要想保持一个健康的身体, 特别要强调“管住嘴”, 要吃健康食物, 健康地选择食物。食物多样化是中国传统饮食的一个显著特点, 世界卫生组织和粮农组织提出的解决营养问题的第一条原则就是食物多样化。一个消化吸收功能正常的人, 只要做到了食物多样化, 就不需要膳食增补剂或保健品等的补充。天然食物中的营养素更丰富, “药补不如食补”正说明了这个道理。中国人当前的饮食习惯必须尽快来一场彻底的变革, 坚持健康的膳食结构, 增加食物的种类, 把握好每日进食数量与能量消耗的平衡。

每周:  
至少运动三次  
“迈开腿”是矛盾的另一面, 也就是要有适量的运动。生活在大城市的人, 不同年龄、体质和健康状况的人, 运动量、运动强度和运动方式选择不一样, 但对一般人来说, 要达到运动的效果, 每周至少运动三次, 每次都应该坚持半小时以上, 要能达到“微微汗出”的效果。对于那些已经患有慢性病或其他疾病的人, 要在医生的指导下选择适宜的运动方式和运动量, 以免发生意外。在日常生活和工作中, 步行、爬楼梯、骑自行车、做家务等都是简便易行的运动方式。

大量的研究显示, 当人类慢性病的发生, 是可以通过生活方式和行为来避免的。

让我们用行为, 维护我们的健康!

### 健康奥运健康北京 专刊与您见面

健康是人的权利, 人的尊严, 人的财富, 人的文明。人人健康, 从而群体健康, 是人与社会的和谐, 是与自然的和谐, 是社会与城市现代化的极大提升。一个城市最大的财富是她的人民。今天, 我们已经能够倾听到2008年第29届奥运会铿锵的脚步声。为迎接这个向全世界展现当代北京人风采的历史时刻, 让千百万北京人的健康汇聚成北京的健康形象!

2006年北京全市居民平均期望寿命为80.07岁, 男性78.36岁, 女性81.82岁, 但是脑血管病、心脏病、恶性肿瘤、呼吸系统病及损伤中毒, 这些大多可防可治的疾病依然占据北京人总死亡数的80.99%; 传染病、慢性病、伤害威胁着人民的健康, 健康意识、健康知识的缺乏, 一些不良的卫生习惯, 还为传染病、慢性病流行埋下了隐患。

健康需要全民共建, 共建的健康才能全民共享。在全社会开展迎奥运、讲文明、树新风活动之际, 由中国医药卫生事业发展基金会、中国疾病预防控制中心、北京市卫生局、北京市中医药管理局、北京晚报携手推出的“健康奥运、健康北京”专刊, 将搭建一座健康新知的桥梁, 引领健康观念, 传播健康技能, 开展丰富多彩的健康教育活动, 让人民有健康的素质, 有健康的心态, 有健康的体能, 享有幸福的生活!

### 健康解难12320

中国疾病预防控制中心全国12320管理中心

火爆来电1

#### “高危行为”后怎么测 自己得没得艾滋病?

专家答: 有过一次与高危人群的深接吻会不会感染艾滋病? 戴了安全套是否就安全了? 艾滋病不能根据症状判断是否感染, 从高危行为那天开始算起, 3至6个月后检测仍为阴性, 才可排除感染艾滋病的可能; 正确使用合格的安全套能在很大程度上避免感染艾滋病, 但不能确保百分之百保护率; 唾液中病毒含量较低, 但是如果

火爆来电2

#### 狗咬伤了怎么打疫苗?

专家答: 如果肉眼不能确定皮肤是否有破损, 可以用酒精擦被抓咬过的地方, 有针刺样痛感就是有损伤, 应尽快接种狂犬病疫苗。有破口的手接触生狗肉, 也有感染的可能性, 但接触熟透了狗肉, 就不可能感染。如果1年前接种过狂犬病疫苗, 现在又被狗咬了, 也应尽快打3针加强针; 原则上被各种

猫狗类抓咬伤后应尽早接种, 以防万一, 因为有潜伏58年临床诊断为狂犬病死亡的报道。疫苗接种一般不会引起身体损害, 但可能会出现一些局部的疼痛、红斑、水肿、瘙痒、硬结等不良反应。个人从外地带来的狂犬病疫苗, 因无法保证途中的存放温度, 所以一般不能再用; 如果在外地非正规医院接种的, 到北京后就需重新全程接种。孕前三个月若接种狂犬疫苗, 极易导致流产, 但如果不接种, 又极有可能发生狂犬病, 所以要自行权衡利弊。

拨打12320可获取距离最近的各种疫苗接种点信息。

进入中国科普日推展项目。

欢迎更多的热爱健康的人们、团体、单位参与公益俱乐部活动, 报名详情请登录健康快车博客: [jiankangkuaiche.blog.sohu.com](http://jiankangkuaiche.blog.sohu.com)。

行动2

#### “医院网站最佳便民服务 评选”活动开评啦

北京市卫生局将于2007年

4月举办“医院网站最佳便民服务评选”活动, 此活动旨在为北京市民更好地利用互联网获得医疗卫生信息。市卫生局将向广大市民展示北京市医院网站中典型的、有特色的便民服务栏目, 并由市民参与投票、评选、点评。相关信息请访问北京卫生信息网: [www.bjhb.gov.cn](http://www.bjhb.gov.cn)。

### 健康安全播报

#### 气温升高 病媒传染病抬头

北京市疾病预防控制中心

气候会明显地影响病媒生物。病媒生物包括鼠类等啮齿动物、钉螺、蟹、蜱、蚊、鱼、虾、蚊子、苍蝇、蚤、蝉等。气候升高, 有些媒介昆虫, 如蚊、蝇的存活率、发育速度、传播速度会发生变化。刚刚过去的2006年, 委内瑞拉、哥伦比亚的疟疾, 泰国、马来西亚的疟疾、登革热、乙型肝炎, 非洲的黄热病、里夫特裂谷热, 美国西南部的流行性出血热、鼠疫, 南加州的西尼罗病毒, 北欧的蜱传脑炎、莱姆病等, 发病均有明显增加。由于白蛉的增加, 利什曼病有可能死灰复燃。

#### 干旱之年 肝炎发病高出1倍

气候变暖还使某些地区干旱加重。高温加干旱、缺水, 会使某些传染病高发, 尤其肠道传染病高发。浙江诸暨对1950年至1995年间旱灾年传染病发病率与正常年作比较, 发现旱灾年的肝炎、伤寒、痢疾的发病率明显高于正常年, 其中肝炎发病率高出一倍。高温加干旱更易于一些病毒、细菌的生长、繁殖, 同时空气中粉尘增加了呼吸道传染病发病和传播的机会。

