

# 世界卫生组织最近指出 不锻炼成为人体第四大死因 ◆ 毛颂赞

世界卫生组织今年6月份发布的最新简报指出,缺乏锻炼已成为全球第4大死亡风险因素(仅次于心血管疾病、肿瘤、脑卒中)。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。

■ **不锻炼最伤“心”** 缺少运动是中青年人群的重要特点。“懒人早衰”。由于久坐不动,血液循环减缓,日久会使心脏功能衰退,引起心肌萎缩。现在有不少中青年看起来苍老虚弱,体质年龄大大超过实际年龄,体质衰退,心脏的早衰可达10~15年,新陈代谢迟滞,抵抗力下降,经常会感冒,而且难以自行康复。这主要是由于他们缺少锻炼,身体一直处于相对静止的状态,使身体的机能越来越差。不锻炼会严重影响体内的脂类代谢进程,会使大量的脂肪和甘油三酯在体内积累,正是导致心血管疾病最主要的原因之一。如果老年人久坐不动,还容易诱发心肌梗塞和脑血栓的形成。英国研究人员发现,每天下班回家坐着看电视2小时以上者,比起少看电视者心脏病发病风险要增加1倍多,久坐不动者还容易折寿。

■ **不锻炼易损脑** 人体的大脑组织约占体重的2%,但脑组织对血流量的需要量占到全部心脏输出量的17%,对血液中氧的需求量更是占到全身总耗氧量的20%。不锻炼,血液循环减慢,则会导致大脑供血不足。脑血流量减少,脑细胞就会处于“罢工”状态。表现为倦倦神疲,精神萎靡,哈欠连天。

若突然站起,还会出现头晕、眼花等症状。如进行必要的有氧运动,则是保持大脑年轻的重要途径,最能消除大脑疲劳,可使机体充分吸收和利用氧,使血液和大脑组织中的氧气充足,从而增强脑力,使大脑灵活,使大脑更“年轻”。

■ **不锻炼更伤肉** 男性的肌肉含量在40岁后就开始以每年1%的速度递减,到了60岁,男性体内肌肉含量仅相当于年轻时时的75%。中医学早就认识到“久坐伤肉”。久坐不动,气血不畅,缺少运动会使肌肉松弛,弹性降低,出现“将军肚”;重则会使肌肉僵硬,感到疼痛麻木,引起肌肉萎缩。如果你的上肢力量不好,那么你的心肺绝对不会优秀。打个比喻,人在不运动的时候,血管只开放几十条,而在运动的时候,血管能开放上千条,使人体的血流畅通。肌肉是“知恩图报”的,锻炼有助于留住肌肉,只要每天适量运动,给肌肉一点“好处”,肌肉就会以10倍的馈赠报答你。

■ **不锻炼也伤腰** 坐得多,动得少,这种看似舒服的生活习惯,但对腰椎却会造成“威胁”和持久的伤害,时间长了腰椎的椎间盘和棘间韧带就容易疲劳受损,出现腰椎疾患年轻化趋势。专家指出,腰椎错位与姿势不良有密切的关系,不锻炼的人腰椎错位机会最大。但腰椎错位初期都没有明显症状,容易被忽视,等到腰腿部发生疼痛、麻木时,往往已引起腰椎间盘突出、下肢萎缩等病变。

■ **不锻炼男性损害前列腺** 前列腺对男性身体有着举足轻重的作用。白领一族每天朝九晚五,一天坐8个小时是常事,容易造成男性前列腺(包括前列腺)充血、肿胀、发炎,继而发生前列腺炎。在步入中老年后易转为前列腺增生,因此,应引起患者男士们的高度重视,要避免久坐,如有炎症切勿乱投医,乱用药。

腺对男性身体有着举足轻重的作用。白领一族每天朝九晚五,一天坐8个小时是常事,容易造成男性前列腺(包括前列腺)充血、肿胀、发炎,继而发生前列腺炎。在步入中老年后易转为前列腺增生,因此,应引起患者男士们的高度重视,要避免久坐,如有炎症切勿乱投医,乱用药。

■ **不锻炼会增加癌症的发病率** 美国研究人员研究证明,不锻炼会增加罹患癌症的几率。数据显示,每年有大约10万起新发乳腺癌和结肠癌的病例与不锻炼有关。如果一个人连续从事需要久坐办公室的工作10年以上,其患上肠癌的可能性就会翻倍。国外有较多的研究证明,适量的运动可以降低乳腺癌的发病率。也有国外学者对中国女性作过流行病学调查,发现活动量大的职业或者主动参与锻炼的女性,乳腺癌的发病率较低。

总之,不锻炼即“运动饥饿”,可以严重影响身体的素质。今天身强体壮,来日未必硬朗,造就好身体要远离久坐不动,吃不得“老本”。运动养生是使人获得健康、寿命得以延长的根本。世界卫生组织提出了“体育锻炼让生命更有价值”的口号,成人至少每周要有150分钟的适度有氧运动。古今中外的长寿老人,无不好动。健康必须“动为纲”,运动是廉价的“良药”。健康的体质不是天生的,是靠平时“动”出来的,靠锻炼得来的。一定要把“坐”失的健康“动”回来!



## 莫戴隐形眼镜戏水游泳 ◆ 屈象

又到了戏水、游泳的季节。不过,若戴隐形眼镜玩水,要当心感染细菌。

即使在平时,每天配戴隐形眼镜的时间也不应过长。有不少人从上午起床就戴隐形眼镜,直到睡前才取下,长时间配戴,角膜缺氧时间太长,就会伤到眼角膜,不仅会引起血管增生,还易使眼角膜破损。尽管一般眼角膜破损4~7天可自行再生,若破损深度大,又遭细菌感染,容易造成角膜溃疡而导致视力丧失。

戴隐形眼镜戏水或游泳,泳池里的细菌、消毒药水、杂质会随着池水进入眼睛而附着于隐形眼镜的镜片,进而造成眼睛感染。许多年轻人为了美观而配戴隐形眼镜戏水,往往增加了眼镜感染的几率。受感染后眼睛会红肿、刺痛、容易敏感、流泪,还出现黄色的分泌物,要尽快就医。

建议戏水、游泳时不要戴隐形眼镜,而是配戴密封性好的带近视度数的泳镜。



## 米仁有益健康 ◆ 余文

米仁又称薏米,是薏苡的种仁,为谷物类的一种。

米仁(薏米)的营养价值极高,每百克可食部分中,光含蛋白质就有17.6克,大大高于一般谷物;含硫胺素(维生素B1)33微克,等等。

健康人常食(煮食时最好先浸泡两小时),可减少肿瘤等病症的发生率,因此其药用价值大于食用。

米仁(薏米)性微寒,味甘,中医学上用它入药,功能清热利湿、健脾,主治水肿脚气、风湿痹痛、泄泻、

肠痛、肺病等。炒用补益脾胃。多用于治关节炎、扁平疣。又可用于胃癌、子宫癌的辅助治疗。它还可制作多种养生药膳:如与党参、大枣煮成党参粥,可健脾养胃,能补虚益气、养血活血,适合产妇、病后体虚者食用;与粳米、莲子、百合煮成百合粥,可健脾除湿,清热排脓,适合糖尿病、水肿、扁平疣等患者。

## 夏季吃“膏”保健康

夏季炎热,以暑湿之气为主,暑气属阳邪,容易损耗人体阳气,所以夏季养阳是养生的关键。龙华医院今年的夏季膏方门诊正式开始,至

8月30日结束。共有来自内科、中医外科、泌尿科、妇科、眼科、肝病科等科室的35位专家坐诊,根据夏季的特点对病人进行调补。(陈容煊)

气象资料显示,每年5~9月是雷电天气的高发季节,雷击事故时有发生,严重威胁着人们的安全,也影响着人们的身心健康。

■ **农村雷击伤亡多** 研究表明,雷击造成的财产损失,80%左右在城市,而人员伤亡80%以上在农村。究其原因,主要是城市的雷电监测、防雷检测等技术服务较农村更普遍。

■ **室外防雷有诀窍** 如果在室外,可以按以下方法预防雷击伤害身体:

第一,就近寻求避雷场所。如果人在市区,可就近进入有防雷设施的房屋区域;如果人在野外,可进入无树的旷野或山洞,尽可能地远离山顶、水面或水陆交界处。

第二,保持良好的行走状态。不要撑金属伞柄的雨伞在雨中行走,不要接触铁轨、电线;不能在雷雨中跑动,也不宜骑自行车,更不能骑摩托车;在居民区行走时,要尽可能远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电力设备。

第三,在发生或即将发生雷击时,一定要考虑采取紧急措施。雷电交加,头、颈、手处如有蚂蚁爬走感,头发竖起,说明将发生雷击,应赶紧趴在地上,这样可以减少遭雷击的危险;如果看见闪电几秒钟内就听见雷声,说明自己也处于近雷暴的危险地带,此时应停止行走,两脚并拢并立即下蹲;高压线遭雷击后可能断裂拖地,此时断点附近存在跨步电压,身处附近的人此时千万不要跑动,而应双脚并拢,跳着离开现场。

■ **谨防雷雨诱发病** 雷电容易诱发心脑血管病。雷

## 雷电高发关注安全健康

电天气时,气压一般较低,可能诱发心绞痛、心梗、心衰。所以,心脑血管病患者平时就要注意适当锻炼、科学饮食、勤量血压,雷电来临时,要保持平静心态,一些急救的药品(如硝酸甘油、降压片)要带在身上。

雷雨天也是哮喘高发的时段。国内医学专家研究证实:夏季雷雨天气的温度和湿度都非常适合真菌、霉菌等过敏原的繁殖和生长,加上气压较低,空气中漂浮的过敏原浓度就会明显升高,从而容易诱发哮喘病。因此,哮喘患者雷雨前尽量减少户外活动,下雨时不能门窗紧闭,而应该保持通风,因为自然风可以带走或冲淡室内的过敏原。

雷暴暴雨发生时,常伴随着大风降温天气,这种湿度大、忽冷忽热、气压多变的气象条件,容易使人体的植物神经和内分泌系统的调节功能受到影响,出现功能性肠胃炎;平时脾胃不好的人容易胃部受凉,就是中医常说的“脾虚湿滞”。多雨潮湿还很适宜肠道病菌和霉菌生长,因而极易诱发夏季急性肠道传染病和食物中毒。

■ **雷电来临不恐慌** 雷电发生时的电闪雷鸣(时常还伴随狂风骤雨),会使人产生程度不同的恐慌,尤其是夜间发生时,肯定会影响睡眠。

其实,雷电是一种大气放电的自然现象,只要建筑物安装了避雷装置,即使雷击发生在你所在的建筑物(几率其实很小),雷击产生的巨大能量,也会通过避雷设施传入大地,一般对人体和建筑物就不会构成危害。

◆ 霍雨佳