

电视看太久 会增加死亡率

◆ 张家庆

如今,休息时看电视,已经成为正常的休闲娱乐。但部分人每天看电视的时间越来越多,对健康产生了影响。科学家研究了这一问题。

2011年在《美国医学会杂志》上有个荟萃分析得出结论,认为每天多看2小时电视,会增加各种原因的死亡率13%。但此分析仅凭3篇队列研究,数字太少,分析得不够细。从2011年以后,又有研究此题目的6篇队列研究发表。上海仁济医院的学者重新作了更完整的荟萃分析,发表在《美国流行病学杂志》2015年第11期上。

他们从开始到2015年3月1日发表的文选中找到有关文章二千多篇。但他们要求是前瞻性研究,有统计全国死亡率的相对危险性等资料,最后发表于2007-2015年合格者共10篇。其中美国4篇,欧洲3篇,澳洲2篇,亚洲1篇。一共研究对象647475人,最少的一篇4512人,最多的一篇240819人。平均随访3.3-13.7年,其间死亡61494人。最后结果,全因死亡率从看电视时间最长者和时间最少者相比,都有增加,平均增加33%,但这些研究中结果有差异。

分析看电视时间与全因死亡率之间是否有“剂量反应关系”,结果认为两者呈J字形关系,而不



是直线关系。除了3篇各时间长短等分组数字不详者外,从7篇资料中得出一曲线,可以看出,每天看电视3小时以内对全因死亡率无影响,但每天4小时约增加12%,以后曲线明显上升。有的研究材料中认为每天看5-6小时,全因死亡率增加31%,≥7小时者增加61%。

为什么有此现象?研究者认为与久坐有关。各研究中也分析了此现象与性别、人种、吸烟、运动、饮食、体质指数(BMI)、工作、教育等等关系。其中饮食质量差者,死亡率增加更多,但是增加运动量似乎并不能降低久坐看电视后的死亡率增加,所以还是要直接减少每天看电视太久的习惯。

关于久坐的危害,近年研究很多,因为有些久坐与工作职业有关,例如依靠电脑的工作,必须

坐位才能做的工作,出租车驾驶员、公交车驾驶员等。但希望这些工作时间内能够有短暂的站立与活动。

久坐后代谢降低,使胰岛素抵抗增加,血糖水平紊乱。有一实验曾让年轻健康志愿者卧床14天,结果虽然全身没有明显变化,但血中C反应蛋白及白介素-6(IL-6)都升高,说明有促炎症反应,久坐后会有更明显变化。

这些研究并不是不要我们看电视,因为即使根据这么多研究,每天看2-3小时电视还是无影响的。而且要注意这些研究是对“每天”,平时看电视不多,春节晚会来了,偶尔一天看到午夜,也决不会有问题的。我们要避免的是“久看”,否则超重、肥胖、糖尿病、血脂紊乱等等就会接踵而来!

科学营养干预才能健康减肥

◆ 张美芳 黄怡憬

肥胖除了让您颜值下降,也是2型糖尿病、心脑血管疾病、痛风和某些肿瘤的高危因素,截至2010年,我国18岁及以上居民超重率已达32.1%,肥胖率达9.9%。说到减肥很多人会想到“节食”“水果餐”“不吃肉”以及新近的“代餐减肥”“哥本哈根减肥法”等等。对于许多“易胖体质”的人来说,可能您已经试过了形形色色各式减肥方法,有的效果不理想,而有的减肥神速但恢复正常饮食后体重反弹得比以前更重。而且在自行减肥时,您关注的往往只是体重的变化,却并不清楚您减掉的是脂肪还是肌肉,只有在专门的医疗机构,通过人体成分测定仪等专业检测仪器的监测,您才能明晰减重的过程中究竟在减脂还是在减不该减的肌肉和水分。

如果排除了疾病引起的肥胖,我们称之为单纯性肥胖,也就是说,单纯性肥胖是指无明显内分泌紊乱和代谢性疾病,而由于遗传因素或营养过度等原因引起的肥胖。它的治疗需个性化的饮食控制、运动和必要的药物治疗,近年来减重与代谢手术的发展也给病态肥胖患者带去“福音”。

上海第九人民医院营养科应用医学营养治疗原理在肥胖综合防治中的作用,致力于提高和巩固肥胖人士的减重效果。在九院减重营养门诊,您可以得到专业的营养(医)师对您进行一个全面的营养评估,包括体格测量:身高、体重、腰围、臀围、皮褶厚度以及人体成分测定。通过身高体重的测量可以算出您的体质指数(BMI)作初步的肥胖

评定,测腰臀比作初步体型评定,测皮褶厚度评价您皮下脂肪的多少,而人体成分测定则是采用生物电阻抗的原理快速分析出您四肢及躯干各部究竟有多少脂肪多少肌肉,内脏脂肪是否超标,基础代谢是否过低,骨量是否达标,水分是否充足……营养师会详细询问您的饮食习惯,并教会您正确记录膳食摄入量,从而分析您的膳食模式、能量以及各营养素摄入是否合理。在排除一些内分泌代谢疾病后,营养师会结合您的年龄、体力劳动强度、体格测量结果、基础代谢、饮食习惯,制定个性化的减重食谱,教您实用的食物交换法以丰富餐桌,让您愉快减肥的同时免受饥饿之苦,让减肥的过程更安全、更健康。

对一些超过正常体重100%以上的肥胖称之为病态肥胖或者同时伴有血糖升高者,建议进行外科手术治疗。对于准备进行外科代谢手术以及术后患者,营养科有特别的体重管理方案,有的病态肥胖患者可能觉得自己“存货”丰富,严重营养过剩,饥饿就行了,实则不然。病态肥胖患者虽然体重严重超标,但很多人在术前就存在许多维生素、矿物质的缺乏,而这一程度上更加重了肥胖的发生。术后由于消化道生理结构的改变,营养素的消化吸收更会受到不同程度的影响,这就更需要营养介入。事实上,外科代谢手术前、术中、术后,都离不开合理的营养支持。(张美芳为上海交通大学医学院附属第九人民医院营养科主任,主任营养师)

无条件 免费发放

凡年满55周岁以上者,可电话报名申请登记,领取申请通过后,可实名无条件免费领取陶晶麦饭石炒锅一口。

本活动需实名制领取,每人限领一份,重复报名无效,参与过本公司其他免费领取活动的不可参与本次活动。

报名热线: **400-728-1868**

报名时间: 9:00-17:00

主办方: 上海怡畅健康管理咨询有限公司

高血压患者 注意啦! 刘教授牌穴位足贴 9元9发放试用了

市价69元,现在只要9元9 高血压人群来电即可试贴;刘教授牌穴位足贴用于高血压的辅助治疗

高血压是严重危害人们健康的最常见的疾病之一,高血压的危害不容小觑,许多病人不注意定期检测血压,使得高血压得不到及时有效的控制,心、脑、肾三个重要的生命器官就会受到致命性的打击,从而产生严重的并发症。

高血压引起的头晕、头痛贴一贴;高血压引起的胸闷、气短贴一贴;血压偏高,就贴一贴。

刘教授牌穴位足贴,实惠方便,无论您是几年、十几年的高血压,都可以使用刘教授牌足贴。“刘教授牌穴位足贴”,磁场渗透,远红外持续激活,愿您血压平稳,身体好。

黑食药蓝械(准)字2013第2260057号
黑医械广审(文)第2016010001号
请仔细阅读说明书或在医务人员的指导下购买使用
禁忌症内容及注意事项详见说明书。

全国试用电话:400-8657-120

招商 征出租 本司有9成新提陈多晶陆设备转让,锅炉2台切割等设备价值13901818728陆先生	设备转让 本司有9成新提陈多晶陆设备转让,锅炉2台切割等设备价值13901818728陆先生	厂房/办公楼出租 奉贤区海港开发区海杰路1428号现有独立三层厂房,每层3600平方,共10800平方,另可配齐出租办公楼一幢,面积3800平方米和宿舍,现低价出租 021-57546505,15049958536	招租 复旦科技园大厦22层写字楼杨浦区国泰路11号,建筑面积1480M ² 单价:4元/M ² 全装修水电齐 联系人:13564673396黄先生
金山经济区 特办医疗器械 特办一般纳税人 64696698	闵行开发区 快速注册各公司 特办一般纳税人 64682438	合欢 征婚美女56岁某厂规模大 征婚帅哥厚厚事业生活男上门 征婚急盼佳音15000284758女付	征婚 可通婚,开籍我某美丽女医生 70岁单身入住男18221200339 愿为你付出富有女护士长65岁未婚可家访选婚33100376 征婚美女厂长55岁经济宽裕 有房无亲人民事业生活男上 门可替富不替38100611女付
遗失声明 上海汇谷劳务派遣有限公司 遗失税务登记证副本,税号:310230558783550,声明作废	遗失声明 上海环城再生能源有限公司 公章遗失,特此声明作废	征婚 征婚美女56岁某厂规模大 征婚帅哥厚厚事业生活男上门 征婚急盼佳音15000284758女付	征婚 征婚美女56岁某厂规模大 征婚帅哥厚厚事业生活男上门 征婚急盼佳音15000284758女付
南北婚介 女76岁医生退离房有积蓄 可入住并租我出15001972529	征婚 征婚美女56岁某厂规模大 征婚帅哥厚厚事业生活男上门 征婚急盼佳音15000284758女付	征婚 征婚美女56岁某厂规模大 征婚帅哥厚厚事业生活男上门 征婚急盼佳音15000284758女付	征婚 征婚美女56岁某厂规模大 征婚帅哥厚厚事业生活男上门 征婚急盼佳音15000284758女付

EnBiazym 倍恩滋

营养释放酶
Nutrients Release Enzyme

山东东兴生物科技股份有限公司
客服电话: 4000-357-457