

“三高四低”要记牢 “气喘吁吁”未必好

——新民健康大讲堂专家向市民传授健身祛病之道

新民健康大讲堂

健康小燕子

“雾霾天隔三差五就会来,治理起来又需持久战,普通老百姓眼下该如何从饮食起居、生活习惯等方面积极防御PM2.5可能造成的各类呼吸系统疾病呢?”昨天下午举行的新民健康大讲堂,在上海体育学院“跃动花样跳绳队”带来的活力表演中拉开帷幕。现场近200名观众被大学生们的健康与激情点燃热情,互动环节一开启,就踊跃提问。来自共和新路街道的居民们,正好趁着季节转换之交,拿起话筒当场看上了“专家门诊”。

建议做到“三高四低”

在空气污染严重的天气里,需要注意做到“三步走”:远离传染源、斩断呼吸疾病传播渠道、提高自身免疫功能减低呼吸疾病的易感性。同时个人饮食护肺要做到“三高四低”,即高纤维、高碳水化合物、高蛋白,低盐、低糖、低脂肪、低胆固醇。白春学教授现身说法,除了下大雨自己每天早上步行七公里上班,让个人身体和肺活量得到锻炼。

病人锻炼请教医生

患有各种呼吸系统疾病的市民,特别是深受“老慢支”困扰的老年人,

讲讲「呼吸道疾病的防治」

健康小燕子「再次飞进百姓家」

本报讯(记者 施捷 马亚宁)频频造访的雾霾天里,如何更好地呼吸和锻炼?昨天下午,主题为“呼吸道疾病的防治”的新民健康大讲堂在共和新路街道社区活动中心举行。农历新年伊始,新民健康大讲堂这只“健康小燕子”又一次飞进千家万户,在市民中推广健康理念,传播健康正能量。

在昨天的大讲堂上,市呼吸病研究所所长、复旦大学附属中山医院呼吸内科主任白春学教授,同济大学附属上海市肺科医院副院长、呼吸科主任李惠萍教授,奥运冠军庄泳和“游泳王子”沈坚强,就雾霾天里“如何预防呼吸道疾病”、“感冒治疗要趁早,通风防寒戴口罩”、室外空气污染如何进行体育锻炼等市民关心的健康话题分别作了精彩演讲,并和观众热情互动。

【相关链接】

新民健康大讲堂每月举办一次,深入上海的社区街道(镇)和商务楼等,为市民带去养生保健与运动知识,为百姓送上“健康大礼包”。

每期讲堂的精彩内容将刊登在新民晚报

新民健康大讲堂

呼吸道疾病



新民健康大讲堂邀请了白春学、李惠萍和庄泳沈坚强夫妇(图右起)作为嘉宾
本报记者 孙中钦 摄

《康健园》专刊上。大讲堂实况将由东方宣教中心全程录制,并派送光碟到各社区文化活动中心,供市民就近观看。新民网同时上线。

本次新民健康大讲堂由市卫生局、市体育局和新民晚报社联合主办,市健康教育所、上海

东方宣传教育服务中心、闸北区卫生局、共和新路街道办事处承办,浦发银行上海分行协办。市卫生局副局长瞿介明,闸北区委常委、宣传部长沈大明和新民晚报领导等向到场的观众代表赠送了健康大礼包。

如何锻炼身体增强体质呢?

李惠萍教授给出的答案清晰明了,呼吸系统疾病患者的运动要适时适度,原则是不让自己气喘吁吁为好。“因为,有些患者本来肺功能就不好,身体中的含氧量不足,若运动过于激烈就更喘不上气来,可能加重病情。许多医院已经开展教‘老慢支’、肺气肿病人如何健康运动的讲座或临床辅导,有需要的市民可以多多参与,减少盲目的、有伤害的身体锻炼。”

体育活动转入室内

如今雾霾天常常来,到底应该不应该继续户外锻炼呢?对此,“游泳王子”沈坚强建议,如果遇到空气污染严重,最好还是将运动由室外转入室内,其中游泳就是一项十分有益的户内体育锻炼,尤其适合躲避屋外的PM2.5污染。

经常游泳的人与一般人相比,肺活量大1000至4000毫升,安静状态的呼吸频率每分钟要少7-8次。事实证明,经常游泳对防治关节炎、哮喘病、静脉曲张、失眠及神经衰弱等多种病症有很好的辅助治疗作用。

专家披露健康秘诀

那么,作为呼吸系统疾病专家,以及身体素质和肺功能等高人一筹的

游泳健将,现场嘉宾们是如何保护自己的呼吸系统健康呢?白春学教授说,“听医生的话,远离各种烟草。”李惠萍一言以蔽之,“净化空气、人人有责”;沈坚强给出了自己多年身体力行的好方法,“寒冷季节一定要做好咽喉部周围的保暖。”而奥运冠军庄泳则微笑着透露了一个自己坚持多年的美丽健康秘诀,“常年多喝热的柠檬水。”

本报记者 马亚宁 施捷

2012年末以来频繁的“十面霾伏”,让市民触目惊心。记者从昨天上海市环保局召开的环保系统会议上获悉,今年本市将采取综合措施,加大力度强力治理PM2.5,包括淘汰6万辆黄标车,加紧国V标准实施筹备工作,并启动重点产业园区大气特征污染自动监控系统建设。

完善空气质量监测体系

据悉,上海将完成外高桥发电厂3#机组等8项共430万千瓦燃煤机组脱硝工程、宝钢不锈钢2号烧结机脱硫工程、4家电厂合计106万千瓦燃煤机组高效除尘改造工程;完成350台燃煤(重油)锅炉清洁能源替代

加大力度强力治理PM2.5

申城今年淘汰6万辆黄标车

或关停;淘汰6万辆黄标车,加紧国V标准实施筹备工作;加快推进11项重点行业VOCs治理试点示范工程,及干洗、喷涂行业、餐饮业油烟气治理;完善PM2.5监测和AQI发布体系,制定空气质量达标规划。

启动围栏建设保护水源

当前,地下水环境日益受到关注。调查显示,全国90%地下水被污染,浅层地下水已不能饮用的面积达六成。本市将加强水污染防治,保障饮用水水源安全,其中饮用水水源一级保护区将启动围栏建设。

今年,本市将基本完成饮用水水源一级保护区清拆整治,启动围栏建

建成崇明危险废物处置系统。完成500项以上污染企业结构调整;基本完成宝山南大地区高污染、高风险企业关停,实施金山卫化工集中区深化整治;完成30项规模化畜禽养殖场污染治理项目。

此外,还将加大环保执法监管力度——

■启动重点产业园区大气特征污染自动监控系统建设;

■推进重点企业排污许可证试点管理及在线监测数据执法应用;

■加强危废、辐射、重金属、化学品等行业企业监管和风险控制;

■依法严格查处环保违法行为。

本报记者 郭剑烽

本市每百户市民拥有轿车二十辆

本报讯(记者 鲁哲)昨天上海市统计局、国家统计局上海调查总队发布的《2012年上海市国民经济和社会发展统计公报》全面地“晒”了一把上海人的“家底”。

人民生活水平不断提高。《统计公报》显示,2012年城市居民人均年消费支出26253元,其中服务性消费支出占比达到30.3%;农村居民人均年生活消费支出12096元,其中服务性消费支出占比达到29.4%。至年末,平均每百户城市居民家庭拥有家用轿车20辆,家用空调207台,移动电话239部,家用电脑144台;平均每百户农村居民家庭拥有家用汽车14辆,彩电190台,洗衣机90台,移动电话200部,家用空调136台,家用电脑49台。

今日天气

2月27日 周三

上海

9~12℃

阴天转多云

东北风 3-4级

空气质量指数

AQI 良

153/轻度污染

PM2.5

33微克/立方米

(上海环境热线截至上午10时)

周四

周五

周六

周日

周一

周二

多云转阴有雨

阴有雨

阴转多云

晴到多云

晴转多云

多云

7-16℃

4-8℃

3-6℃

2-9℃

5-14℃

7-16℃

日照指数

3级/强

(加强防护)

感冒指数

2级

(较易感冒)

晾晒指数

上午1级(非常适宜)

下午2级(适宜)

空气湿度

今夜90%

明日65%

上海各区县温度实况

徐家汇 8~13℃

奉贤区 7~12℃

闵行区 8~13℃

松江区 7~13℃

嘉定区 7~13℃

金山区 8~13℃

宝山区 7~12℃

青浦区 7~13℃

浦东新区 7~12℃

崇明县 7~13℃

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午8:00提供)

长三角城市

南京 多云转小雨 8/17℃

扬州 多云转小雨 7/17℃

泰州 多云转小雨 6/16℃

镇江 多云转小雨 8/17℃

南通 多云转小雨 6/16℃

常州 晴天转小雨 8/17℃

无锡 多云 6/16℃

苏州 多云 6/16℃

湖州 多云 7/19℃

嘉兴 多云 6/16℃

绍兴 多云 8/21℃

杭州 多云转阵雨 8/19℃

舟山 多云 9/17℃

宁波 多云 9/18℃

台州 阴天转多云 9/17℃

温州 多云 10/17℃

世界部分城市

伦敦 阴天 4/ 7℃

巴黎 阴天 0/ 4℃

法兰克福 阴天 2/ 5℃

罗马 多云 2/ 13℃

雅典 晴天 8/ 15℃

莫斯科 阴天转小雪 -4/ 3℃

卡拉奇 晴天 17/ 30℃

东京 多云 3/ 13℃

曼谷 多云 27/ 35℃

新加坡 多云 25/ 32℃

河内 阴天 20/ 24℃

开罗 晴天转多云 15/ 22℃

旧金山 多云转晴天 6/ 16℃

纽约 多云转小雨 2/ 7℃

悉尼 多云转小雨 22/ 25℃

首尔 晴天 2/ 12℃