让每个人都能提高健康素养

——写在第九届全球健康促进大会在沪闭幕之际

昨天，第九届全球健康促进大会在沪闭幕。3天半的时间内，代表们围绕“可持续发展中的健康促进”这一主题，从6个主题论坛、健康城市市长论坛、30个平行论坛中，共享了各国国家和地区健康促进的经验与成果。这场健康界的“奥林匹克”，还确定了今后全球健康促进工作的纲领性文件，必将产生深远影响。

“中国国家日”受好评

大会第三天的“中国国家日”主题活动，由平行论坛拉开帷幕，演讲嘉宾就健康中国建设、深化医改、中医药发展等影响中国健康促进及可持续发展的关键领域进行了经验分享。随后，大会还组织代表分别前往上海16个区的学校、社区、企业、景点实地考察，与市民零距离互动。北京协和医学院公共卫生学院院长刘远立说，得益于全球健康促进大会创始人的精心设计，“国家日”成为这一盛会中内容丰富且激动人心的主题活动之一。

阿根廷圣卢西亚市市长说，政府非常公平地让人人健康，退休老人也没有被遗忘，上海所做的事代表了世界趋势。世界卫生组织驻华代表施贺德博士则说，代表们对参观活动印象深刻，他们看到上海的社会经济蓬勃发展，环境大力改善，并且还为健康的生活打造了充分的空间。“上海向我们展示了在健康促进方面的先进经验，我们将进一步跟上海的同事密切合作，把所有的经验记录下来，在全世界进行推广。”

大会召开意义深远

大会发布了成果文件《2030可持续发展中的健康促进上海宣言》和《健康城市上海共识》，对此，国家卫计委新闻宣传司司长毛群安表示，此次全球健康促进大会对于推动“健康促进”工作发挥着非常重要的作用。他还说，“一个城市的管理者如果能够做好顶层设计，建设健康城市，它对市民的健康提供非常重要的保障。这次大会上有一个热点话题，就是怎么样提高公众的健康素养，这方面我们学到了国际上很多很好的做法。”

大会上，代表达成共识：健康与每个人息息相关，对健康的追求不是一句空泛的口号，需要实时储值和坚持。上海市卫计委主任邬惊雷说，本届健康促进大会给上海最大的启示，就是要更深入动员，让城市里的每个人都能提高健康素养，主动预防疾病，而不是生病以后再来关注健康。“这就要求我们把理念从‘以医疗为中心’转变到‘以预防为中心’上。健康促进，不仅是政府的责任，更是社会、家庭、个人的责任。”

赋予上海更多责任

世界卫生组织总干事陈冯富珍将上海称之为“健康城市工作样板城市”，她呼吁世界各国增强命运共同体意识，将健康促进放在社会经济可持续发展全局重要位置。各国政府应当动员各个部门承担起健康促进责任，制定相应措施并积极落实。

邬惊雷在新闻发布会上进一步说，上海作为经济发展活跃的一个城市，对中国经济的发展起了很好的推动作用，全球健康促进大会在上海召开，也希望能够以此作为一个新的起点。“不只是经济，希望在健康促进方面上海也能够起到推动和带头作用。”邬惊雷还说，政府在制定健康政策时，会把健康“融入所有政策”，健康不仅仅是卫生部门一家的事情，更需要所有政府部门的协同参与。

本报记者 **左妍 施捷**

气温降 儿科忙

受冷空气影响，申城气温骤降。寒冷的天气使得近日儿童感冒、发烧、呼吸道感染等疾病高发，申城各医院儿科门诊患儿明显倍增。

图为复旦大学附属儿科医院门诊挂号处排长队

陶磊 摄影报道

上海将招聘千余卫生人才

本报讯（记者 施捷）上海市卫生人才交流服务中心将于11月27日（星期日）上午在上海人才大厦（梅园路77号）举办“2016年秋季上海卫生人才洽谈会”。

本次洽谈会将有全市数十家各级各类医疗卫生机构设位招聘，面向各级各类卫生专业技术人员，提供千余个岗位，涉及近百个专业，包括临床医学类、中医类、公共卫生类、药学类、护理类。另外，招聘单位提供部分行政管理类岗位。

本报5件作品获全国晚报科技新闻奖

本报讯 中国晚报科学编辑记者学会第25届年会日前在福州市举行。福州晚报常务副总编张维璟当选新任会长。

中国晚报科学编辑记者学会是由晚报界科技传播工作者自愿组成的学术性非营利性社会团体。学会走过33年，坚持推动科技传播事业的发展，为提高全民科学素质和促进经济社会进步作出了贡献。

中国晚报协会会长任欢迎在会上说，互联网和移动终端的兴起，开启了人们认知科学技术、掌握科学技术的大门。在中国经济模式变化的背景下，新闻报道模式也应发生变化，而科学技术的报道应当是最大的变量。有了互联网的平台，科技、卫生、教育等与民生密切的宣传需求量成倍上升，我们要将有限的版面放在能够作为长线来经营的领域。

会议期间举行了2011年至2015年全国晚报科技优秀新闻作品评选。本报记者马丹《全球第一台拟态计算机在沪问世》、记者张炯强《工博会，上海名校为何无缘企业订单？》荣获一等奖；记者董纯蕾《“沉浸在科研中，是我最大的幸福”——中科院新增院士张旭速写》、记者马亚宁《专家会诊解开公众“转基因之惑”》荣获二等奖；记者易蓉《肥胖和糖尿病治疗有望找到新途径吗？》获三等奖。（柯蕉伟）

仰卧起坐竟是危险运动 会危害健康？运动专家：

抱头仰卧起坐确实会造成身体损伤

新民求证

仰卧起坐作为最最基本的一项运动，和俯卧撑一样，几乎所有的人都做过。现在还有不少健身一族，把它当做锻炼腹肌的不二之选。但美国近日公布的一项健康调查报告在网络流传，让人大跌眼镜。结果显示：一直被视为锻炼腹部肌肉最有效的仰卧起坐，居然是危险的运动；严重的还会引发腰椎间盘突出。

美国的健康体检显示，56%的士兵因长期做仰卧起坐运动而导致背部受损。美国海军的一篇社论中更是要求全面禁止该运动。加拿大军方已经从士兵训练目录中取消仰卧起坐项目，改用举约为40斤重的沙袋来锻炼身体。加拿大一所大学的教授称，许多研究都表明仰卧起坐会对脊柱造成挤压，长期运动会压迫神经，引发疼痛，进而造成腰椎间盘突出。

上海体育学院运动人体学专家王人卫教授说，关键不是仰卧起坐运动本身，而是传统的仰卧起坐动作出了问题。两腿伸直、双手抱头使上肢下压，是仰卧起坐传统的动作。现在许多人做仰卧起坐时，基本采用这一方式。王人卫指出，恰恰这个动作是错误的，如果长期做这样的动作，将使得人体的三个部分受到损伤。

首先是颈椎受损。由于紧抱头部过度用力，使颈部过度屈曲，很容易引起颈部肌肉拉伤，对身体尚未发育完成的初中生、小学生尤为明显。其次是脊柱损伤。动作到位的仰卧起坐会牵涉到臀肌和腹肌，这样就需要弓背，很容易导致脊柱受损。这种风险不仅对于腹肌力量差的人是存在的，而且对于那些经常锻炼的人亦然。他们训练任务中需要做足够多的仰卧起坐使腹肌极度疲劳，而这也可能导致脊柱损伤。其三是臀肌的压力。仰卧起坐的主要作用是增强腹部肌肉的力量，但许多急于求成者过于用力，使腹肌收缩变为臀肌收缩，会形成臀肌的疼痛。

仰卧起坐的标准动作是什么？王人卫教授给出了答案：双手自然伸直平放在体侧或双手交叉放在胸前；如果双手置于颈后耳侧或头后时，要注意不要两手抱紧后颈。她指出，这样的仰卧起坐难度加大，但练习者不要贪急，起初，能做成就做成，不要硬做，循序渐进。

王人卫教授介绍，我国的港澳台地区已经在各类学校改变了仰卧起坐的传统姿式，明确“双手抱头”不科学的道理。而我国内地的大中小学目前仍没有做出调整。对此，教育主管部门亟待出台关于仰卧起坐的标准，保护孩子们的健康。

本报记者 **张炯强**

中国福利彩票

“双色球”全国开奖公告第2016138期

一、本期投注总额为350229764元

二、中奖号码：

红色球号码	蓝色球号码
07 20 24 30 25 16	07

三、中奖结果：

奖等	中奖注数	每注金额
一等奖	12	6052114元
其中：一等奖复式投注	7	11052114元
（含派奖5000000元）		
二等奖	160	98635元
三等奖	2423	3000元
四等奖	107721	200元
五等奖	1718631	10元
六等奖	12497235	5元
其中：六等奖复式投注	5584902	10元
（含派奖5元）		

四、下期一等奖奖池累计金额998764932元

下期一等奖派奖金额：49999977元

六等奖派奖奖金余额：147849910元

中国福利彩票发行管理中心

“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告

开奖日期 2016年11月24日

◆天天彩（选3）

销售期号 第2016322期

中奖号码 1 5 3

类型	中奖注数	每注奖额
直选	101	1040元
组选3	0	346元
组选6	655	173元

本期投注总额737870元。

◆天天彩（选4）

销售期号 第2016322期

中奖号码 3 0 1 9

类型	中奖注数	每注奖额
直选	6	10000元
组选4	0	2500元
组选6	0	1600元
组选12	0	800元
组选24	59	400元

本期投注总额181686元。

上海市福利彩票发行中心

体彩公告

排列3 第16322期

中奖号码：2 7 1

类型	中奖注数	每注奖额
直选	4105注	1040元
组选六	7141注	173元

排列5 第16322期

中奖号码：2 7 1 0 3

类型	中奖注数	每注奖额
直选	29注	100000元

上海市体育彩票管理中心