

“三八”节关注女性健康

坐得久动得少 女性论坛站着开

市疾控中心建议:每天快走一小时站立二小时

本报讯 (首席记者 施捷)本市女性每日平均身体活动量低于卫生部指导标准,而“身体活动”已被认为是一项独立的癌症影响因素。在昨天下午举行的“女性健康论坛”上,有专家指出,从机理上讲,体育锻炼可以促进人体呼吸、排汗、排尿、排便等新陈代谢,降低体内毒素,还能增强免疫力,维持合适的体重,预防超重和肥胖,从而减轻癌症的危害。近年来全球癌症研究的一大令人瞩目的进展,就是明确了肥胖与癌症的关系。

女性活动量不达标

据世界卫生组织估计,全球新发癌症中1/3到1/4与肥胖直接相关。肥胖会明显提高乳腺癌、子宫内膜癌、食管癌、胰腺癌、大肠癌、肾癌、胆囊癌和甲状腺癌等九大癌症的发生危险。

市疾病预防控制中心居民生活行为危险因素监测结果同时显示,根据国家卫生部倡导的每日身体活动量至少相当于快走1万步(约1.5个小时)的标准,目前本市

居民的日均身体活动的总量只有1.22小时;对于体育锻炼,男性参与的比例为29.25%,女性只有24.40%,而且女性的各年龄组各项运动指标均低于男性。女性身体活动量少的主要原因,包括繁重的脑力工作和家务,没有时间和不能坚持参与体育锻炼,其中尤以广大职业女性表现突出。

运动其实无处不在

专家强调说,在上海,每年结直肠癌的发病已占到全部病例的

12.9%,仅次于肺癌;乳腺癌占到女性病例的17.2%,稳居女性发病榜首。两者相加,则占到全部病例的1/5。增加身体活动和体育锻炼,就能有效降低本市居民结直肠癌和乳腺癌的发病风险。

“运动无处不在,健康无可取代”。与会专家建议,对于长期保持静坐状态下工作的办公室一族,“能走不站,能站不坐,能坐不躺”,就能够满足人体每日身体活动必需的量。一般站立比静坐多消耗50%的能量,走路是站立消耗量的

两倍。而最简单的方法,是鼓励公共交通,并在社区和工作场所提供运动设施。市疾控中心推荐市民:每天快走一小时,站立二小时,保持坐立行的姿态正确,就可以完成每日的运动指标。

此次由市疾病预防控制中心联手市预防医学会、雅诗兰黛公司举办的“女性健康论坛”还别出心裁,半天会议期间穿插着健身教练、舞蹈老师示教的办公室操和肚皮舞,除了间隙的身体活动,所有与会者自始至终都站着开会。

工作家庭两头忙 中年女性压力大

心理专家支招:掌握减压技巧

本报讯 (记者 施捷)“3·8”节前夕,在由市卫生局、市健康教育所、市妇儿委办公室等主办的“关爱女性健康,就是关爱每一个家庭”健康大讲堂上,有关现代女性肩负着职场和家庭的双重压力、心理遭受着挑战和考验的话题,引发听众的共鸣。

市精神卫生中心心理咨询师施忠英指出,中年女性上有老下有小,工作、家庭两头忙,是压力较大的人群。中年女性的压力常来自于子女教育问题、婚姻危机、职场压力、老人赡养负担及自身生理变化。由于中年女性的体质较年轻人下降,如果此时的事业压力过大、家庭遭遇变故或个人情绪波动较

大的话,极易造成心理上的不平衡,从而导致身心疾病。

针对引发女性压力的婚姻、教育问题,施忠英提出了自己的建议——在婚姻中,女性要学会角色变化,莫把工作中强势的风格带到家中;放弃事业、全力照顾家庭的女性则要注重提升自身的内涵,勿把注意力都放在孩子老公身上,要学会放风筝。

施忠英医师说,在压力面前,女性也要学会调适心理、缓解情绪的方法:比如学会分解、传递压力;合理安排时间,分清不同工作的轻重缓急;学会休息和放松,掌握一定的减压技巧,适当参加体育运动。

坚持锻炼可提高乳腺癌患者生存率

患病6个月后每天至少锻炼半小时

本报讯 (记者 施捷)市疾病预防控制中心通过对5000名20岁-74岁女性乳腺癌新发病例的跟踪随访调查发现,身体活动和体育锻炼是女性乳腺癌生存和生活质量的独立保护因素。

调查报告称,乳腺癌患者在病后6个月内就开始体育锻炼

的,要比不锻炼者死亡风险低20%;坚持锻炼到18个月,死亡风险可再降低10%;坚持体育锻炼5年后,生存率可以提高5%。身体活动量与死亡风险的分析结果显示:在乳腺癌诊断6个月之后,乳腺癌病人如果每周锻炼的时间能超过2.5个小时的,坚持18个

月后,保护效果更加明显。

专家建议,乳腺癌患者在病后就应开始体育锻炼,锻炼时间和强度视自身体质而定,以不产生当天无法缓解的疲劳为准。患病6个月后,乳腺癌患者就应养成每天至少半小时中等强度身体锻炼的习惯,如快走半小时等。

外来女工可享免费妇科体检

本报讯 (记者 鲁哲)今天,由市总工会和解放军第411医院主办的“庆‘三八’外来女职工关爱行动”暨“外来务工女性健康实事项目”妇科综合体检在411医院启动。

市总工会副主席汪兰洁表示,从今年开始项目将覆盖妇科

综合体检,外来女职工和大部分女职工一样,都能享受到免费妇科体检。

记者了解到,免费筛查体检项目除保留宫颈、子宫肌瘤、乳腺等筛查项目外,还将增加盆腔疾病、卵巢病变、输卵管等附件综合妇科体检项目。

浦东表彰医务女性

本报讯 (记者 金恒)浦东新区医务工作者昨天举办“最·女性”表彰暨“最美三月天”旗袍秀展示活动。在新区妇联发起的“浦东新区时代女性理想品格”活动中,浦东人民医院“滴水潭”诗友会以“最活力女性”奖入选;浦南医院上原灯纪子(日本籍)、东方医院王学斌获“最·女性”等奖项。

杨浦区『非遗』进中小校园

本报讯 (记者 邵宁)上海港码头号子、“上海花样经”剪纸、江南丝竹、绵拳……这些国家级、上海市及区级的非物质文化遗产,从现在起将进入杨浦区所有的101所中小学,让青少年充分感受传统文化的魅力。昨天,杨浦区举行了非遗项目进校园活动启动仪式。

据悉,杨浦区非遗分中心从2008年起,已经开展了部分项目进校园活动。多批非遗项目传承人赴学校演出、教学,让体现上海和杨浦特色的传统文化艺术进入校园,走近孩子,丰富孩子的校园生活。目前,杨浦区已有13所学校引进8个“非遗”项目。昆明路小学去年引入绵拳项目,一年来已培养出一支学生武术表演队伍,不久前在浙江国际武术节上获传统武术少儿组银奖;江南丝竹进驻凯慧中学,学校组成民乐团,多次参加交流演出;平三小学结合探究型课程开设多个兴趣小组,学习了解国家级项目上海港码头号子;与“上海花样经”结对的风帆职校、世界路小学、回民小学、杨浦小学、长白二村小学分校,都成立了花样剪纸兴趣小组,其中风帆职校建立了自己的表演队伍。



在嘉定黄渡小学校园围墙上,由小学生们创作的“清明上河图”近日完稿。这幅图长约40米,高约1.5米,图上的人物、亭台楼阁、小桥流水等全部由小学生们完成。

本报记者 孙中钦 摄影报道

本市专项督导 校园阳光体育

本报讯 (记者 陆梓华)本市今年将继续完善教育督导委员会运行机制,并对“每天校园锻炼一小时”“义务教育阶段就近入学”等项目开展专项督导。这是从市教委昨天公布的《2012年上海市教育督导工作要点》中传出的信息。

同时,本市还将继续开展义务教育阶段学校招生入学工作的专项督导,重点保障适龄儿童、少年义务教育权利,义务教育阶段学校规范招生等方面进行监控。



闻北区临汾社区卫生服务中心的二楼,居住着一批身患癌症的老人。雪白的病房和被褥,淡淡的消毒水味道,这里的气氛和多数老人的脸色一样,沉重而压抑。3月4日一大早,病房突然热闹起来,一群大学生走了进来,这是复旦大学学生组织的一支特殊的服务团队,名叫“临终关怀”服务队。

老爷爷开口说往事

“临终关怀”服务队由复旦大学信息学院公益青志部(PCService)创办,从2007年至今,每隔一两周,就去临汾社区服务中心,给重病的老人们带去关怀。每次活动,同学们陪老人们聊天,给他们表演节目,聆听老人的生活趣事,让他们更坦然地直面病魔。

从复旦大学邯郸路校区到临汾

复旦大学“临终关怀”服务队五年接力 陪老人走完人生最后一程

医院,这条路叶曼渊走过数十次。一年前,还在读大一的小叶成了“临终关怀”服务队的领队。如今,叶曼渊卸下领队职位,搬到遥远的张江校区,依然活跃在服务队的第一线。

叶曼渊记得第一次去临汾医院时看到的那位老爷爷。“他身穿浅棕色外套,戴眼镜,黑色裤子,一眼看去给人风骨铮铮之感。他独自站在走廊里,阳光透过窗户照在他身上,映射的却是孤独寂寥的背影。”老人戴着助听器,不愿跟小叶他们交流,“后来老人终于愿意跟我们说话,其实他非常健谈,他觉得回想起自己的过去,只能用碌碌无为来概括,他那天叮嘱了我很久,让我趁着年轻,多做事,多学习。”

感受坚强学会体谅

眼下,许多“临终关怀”服务队的成员都要从张江校区出发,花费近两个小时抵达临汾医院。虽然路途较远,但鲍文旭同学并没有丝毫的怨言。“我能感受到这些老人对生命对家人的热爱,我努力把自己身边的趣事与他们分享,而他们给我的,是七八十年的生命感悟。”

一位在临汾医院住了7个月的阿婆,给服务队20多位成员留下了深刻印象。“虽然她得了重病,但是她一直说,自己已经很幸福了,她有6个孩子,每天都有两三个儿女来陪她,有时候6个孩子都会来。”钱沁苒同学回忆道,“她的乐观感染了所有队员。”

叶曼渊说:“在与死亡线上的患者对话,既给病人带去安慰与关怀,也让大学生从中学会感恩、学会体谅、学会坚强、学会乐观。”

本报记者 张炯强 实习生 杨扬 (线索提供:复旦大学团委)

相关链接

“寻访身边的雷锋”征文(含图片)请于5月5日前邮递至桂林路100号香樟苑412室上海师范大学团委(邮编200234,信封上注明“征文”字样);也可发电子邮件至xun-zhaoleifeng@126.com。附上作者姓名、通讯地址(所在街道、镇)及联系电话。手机用户可通过新浪微博“@雷锋就在你身边”提供线索。