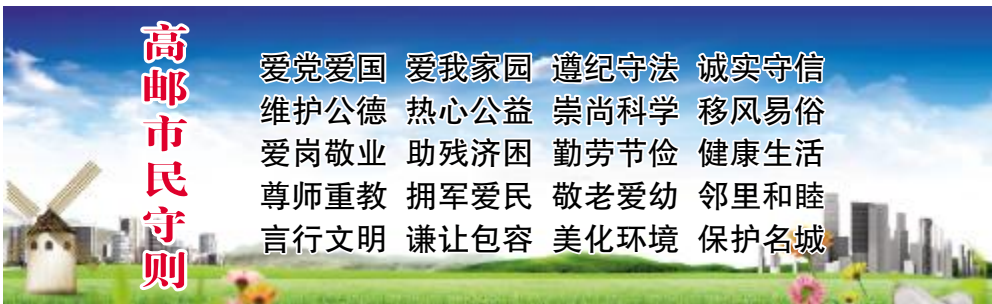




今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

“富贵病”正向农村蔓延

五大因素拖后腿

糖尿病、高血压等疾病常被称为“富贵病”。在很多人看来,这是生活优渥的代价,城市居民的专属。海军总医院内分泌科教授郭启煜告诉《生命时报》记者:“生活条件好了,‘富贵病’正向农村地区蔓延。很多常见慢性病在农村地区的发病率增速甚至超过城市,应该引起重视。”

慢病患者农村赶超城市

肥胖。很多健康问题都是肥胖惹的祸。世界卫生组织指出,约 44%的糖尿病、23%的缺血性心脏病和 7%~41%的癌症发生归因于超重和肥胖,目前超重和肥胖已位居全球死因的前 5 位。

在我国农村,超重或肥胖的人也越来越多,且女性和儿童是重灾区。解放军总医院老年医学研究所的一项研究显示,农村女性向心性肥胖率已高达 87.1%。向心性肥胖俗称“大肚子”,脂肪主要堆积在内脏和腹部。相比全身均匀的肥胖,向心性肥胖更容易导致疾病。

高血压。近日公布的“十二五”高血压抽样调查结果显示,我国农村高血压发病率(22.9%)已和城市(23.1%)旗鼓相当。但农村地区高血压知晓率、治疗率及控制率较低。我国城市高血压的控制率为 19.4%,农村仅为 13.1%。

糖尿病。中华医学会糖尿病学分会指出,糖尿病发病率城市与农村基本持平,糖尿病前期发病率农村已高于城市。郭启煜表示:“大部分农民知道糖尿病,但很少人知道怎么防治,也不会监测血糖,十分影响治疗效果。”

心理疾病。美国疾病控制和预防中心的另一项报告显示,美国农村地区居民的

心理问题严重,自杀率高于城市居民,且心理咨询辅导资源匮乏。我国农村也正面临类似情况。据《2013 中国卫生统计年鉴》,2012 年我国城市居民自杀率为每 10 万人 4.82 人,而农村却高达每 10 万人 8.58 人。山东省妇联家庭教育指导中心心理咨询师王俊升表示:“经济压力增大,人情关系逐渐寡淡,空巢老人和留守儿童增多,文化水平不高等都导致农民心理和精神问题增多。”

五大因素拖了后腿

传统观念影响。西南大学食品科学学院副教授常微表示,农村的传统观念认为,多吃肉对身体好,人越胖越结实。这种观点影响下,肥胖率逐年升高。王俊升表示:“农村居民普遍认为,只要不生病就很健康。有人即使知道自己有心理问题也不去看医生,因为他们觉得这是件不光彩的事。”

饮食结构不合理。随着农民收入水平的提高,传统的清淡饮食开始向高脂肪、高热量、低纤维方向转变。《营养学报》上的一项研究结果显示,城市居民吃得越来越少,而农村居民吃得越来越多;相比城市居民,农民更爱吃能量高的肉类和主食。

运动量减少。农村居民运动量不足十分普遍。以前农村孩子上树下河、能蹦能跳,现在却不是看电视就是看手机,有时候连吃饭都要送到跟前。农村妇女大都是全职主妇,主要活动就是做家务,运动量远远不够。

医疗设施较落后。一些偏僻的乡村医疗设施比较落后,医务人员水平较低,导致一些农民“小病变大,大病拖重”。

健康素养不高。城乡居民健康素养水平差距多大? 答案是 2.5 倍。山东省卫生部门曾监测居民的健康素养,如生活方式是否健康,是否具备一些健康知识和技能。结果发现,城市居民健康素养水平为 19.78%,农村居民仅 7.98%。常微说,在农村,很多人觉得糕点、饮料等很有营养,经常买来给孩子和家人。

健康需要“脱贫”

健康素养,简单讲就是通过学习和运用健康知识,来保护身体健康。青海省人民医院副院长张虎表示,提升农民的健康素养是农村健康“脱贫”的必经之路。

政府大力支持村医队伍建设。乡村医生是基层医疗的主力,熟悉农村和农民,也是提高农民健康素养的关键人物。政府应大力支持村医队伍建设,完善村医管理体制,增加村医的数量,提高村医的质量。培训村医的医疗救护技能,使其成为提高农村素养的专业队伍。将农民健康素养水平列为衡量基层医疗机构的重要标准。

社区应多开展健康宣教活动。县级卫生机构可以组建健康教育讲师团,定期走访农村社区,开展宣教活动。比如,定期发放健康教育宣传资料,举办健康教育知识讲座、技能培训及咨询活动。开展饮食行为教育,让人们懂得各种食品有什么营养,有哪些危害,逐步形成良好的饮食习惯。

农民应重视学习健康知识。建议农民积极参健康宣教活动,订阅健康科普报刊,收看健康节目,这些都是提升个人健康素养的重要途径。

运动少,慎喝运动饮料

这几年,随着全民运动的兴起,饮料厂商为满足市场需求,开发出众多运动饮料,吸引了不少消费者,但这种饮料并非人人能喝。

运动饮料是专门为满足运动人群需求而设计的饮料,能补充营养,有助提高运动能力和运动成绩。为了达到一定的运动需求,在普通饮料的基础上,运动饮料还会添加以下几类成分:一是维生素,如维生素 B1、维生素 B2、烟酸等,运动是大量消耗能量的过程,这些维生素有助能量代谢。二是钾、钠等电解质,以免引起痉挛抽筋、甚至休克等严重后果。同时,这些电解质能够产生一定的渗透压,有助于水在血管中停留,使机体更快地补充水分。三是促进神经兴奋、提升运动机能的成分,比如牛磺酸、咖啡因、肌醇等。

运动饮料因为含有较多的离子成分和神经兴奋成分,肾脏代谢有问题、咖啡因敏感或神经亢奋的人群都要慎重饮用。对于普通人群,在没有运动的情况下大量喝运动饮料,则可能出现腹泻、电解质紊乱等症状,或者对咖啡因等物质产生依赖作用。因此,运动少的人不要喝运动饮料,更不能把运动饮料当成普通饮料饮用。

进行长时间高强度运动的人群在饮用运动饮料时要注意:第一,运动前 1~2 个小时饮用,以储存运动过程中所需的各种营养素;第二,运动过程中,每隔 15~20 分钟补充 100~200 毫升;第三,运动结束 2 小时内,根据运动强度再适量补充。

想让孩子长得高不妨揉揉“长个穴”

古人讲究天人合一。春天树枝抽条,小草拔节。想让孩子长得高些,除了加强营养,注意锻炼外,家长还应该多给孩子按摩几个关键的穴位。以增加经络的运行和人体全身气血的营养,促进新陈代谢,有利于骨骼的发育,可以达到事半功倍的效果。

足三里 它在小腿前外侧,当犊鼻下 3 寸,距胫骨前缘一横指(中指),每天按 3~5 分钟。中医养生认为,按摩足三里穴位有调节机体免疫力、调理脾胃、补中益气、通经活络等功效。

涌泉 涌泉穴在脚底的掌心处,每天揉 3~5 分钟,可补肾。

百会 它位于头顶正中心,在两耳角直上与眉心向后连线的交叉点。每天按揉 2 分钟可振奋阳气,扶正祛邪,清利头目。

捏脊 孩子俯卧,背部裸露,家长涂抹适量滑石粉,用双手的中指,无名指和小指握成半拳状,食指半屈,拇指伸直对准食指前半段,然后顶住孩子皮肤,拇、食指前移,提拿皮肉,同时向上捻动,自尾椎两旁(即脊柱两侧)双手交替向前推动至大椎穴(脖后突出位)两旁。

每天晚上睡觉前,给孩子捏 3 到 5 遍,对调理孩子消化系统,增强抵抗力有好处。

(本版文章摘自人民网)

这些药材煲汤可去暑湿

夏日,气温升高,多暑湿。如果起居、饮食不注意养生,就容易发生胃肠道疾病、痤疮、口腔溃疡、便秘、血压升高、心悸等。专家建议可用鸡骨草、葛根、荷叶等食材煲汤去暑湿。

鸡骨草 鸡骨草,味甘、微苦,性凉,入心、肺、肝、胃、肾经。具有利湿退黄,清热解毒,疏肝止痛之功效,在湿热季节常用来煲汤作食疗,以根粗、茎叶全者为佳。

葛根 性凉,味甘、辛,入脾经,胃经。具有解肌生津、透疹、退热、升阳止泻等功效,现代医学研究表明粉葛丙酮提取物有使体温恢复正常的作用,对多种发热有效,所以常用于发热口渴、心烦不安等病症的食疗。

荷叶 荷叶味苦涩,性平,归肝、脾、胃、心经。有清暑利湿、升发清阳、凉血止血等功效。用于煲汤,荷叶鲜品的清热解暑功效好过干品。



身心
健康

食品安全快检信息

高邮市市场监督管理局

★本周食品安全快检概述

6 月 28 日至 7 月 4 日,我局共开展食品安全快检 8851 批次,其中蔬菜 6858 批次,畜禽肉 1419 批次,水果 17 批次,其他 557 批次,本期抽检覆盖全市 44 个农贸市场, 87 家超市。检测项目主要有农药残留、瘦肉精、二氧化硫等 8 项,农药残留检测占 77.7%,瘦肉精检测 16.0%,二氧化硫检测 5.1%,吊白块检测 0.9%,亚硝酸盐检测 0.3%。检测的食用农产品(食品)中,阳性 17 批次,阳性率 0.20%。阳性批次中,二氧化硫超标 13 批次,阳性率 0.14%,主要为枸杞、银耳、蜜枣等食品;亚硝酸盐超标 2 批次,阳性率 0.03%,主要为腐竹、酱生姜等食品;农药残留超标 2 批次,阳性率 0.03%,主要为芹菜、丝瓜等食品。对于抽检中发现的上述阳性食品(食品农产品),我局均已分别通知经营者下架销毁,或转为监督性抽检。

目前已进入夏季高温季节,食源性疾病的高发应引起高

度关注,同时其他食品安全问题也不能忽视,本期食品快检发现的问题食品主要是二氧化硫、亚硝酸盐和农药残留超标。

★消费警示

目前已进入夏季高温季节,食源性疾病的高发应引起高度关注,同时其他食品安全问题也不能忽视,本期食品快检发现的问题食品主要是二氧化硫、亚硝酸盐和农药残留超标。

★农药残留小常识

农药残留是指农药使用后残存于生物体、食品和环境中的微量农药以及杂质的总称。在人们日常生活接触的食品中农药残留的现象普遍存在,但也不必紧张,只有农药残留量超过安全的范围,才会对人们的身体健康产生影响。

农药残留最常见于粮食类、水果、蔬菜中,人们在接触这些食品的过程中,可以采取一些措施进一步降低农药的残留,如常见的氨基甲酸酯类农药,通过高温加热,可以降低其

残留,有机磷类农药,可以通过浸泡、清洗、去皮等方法降低残留量。

广大消费者在接触食物的过程中,最好先用自来水浸泡 1 小时或流水冲洗 15 分钟以上再食用,能去皮最好去皮后食用,这样可以有效降低食物中的农药残留。

★曝光栏

产品名称	商标	规格	生产日期/批号	被抽样单位及地址	生产企业名称及地址	检测项目	检验结论
肉包	/	散装称重	2018-5-6	高邮市定里包子店/高邮市玉带园9栋102室	/	铝的残留量(以干基计)	不合格
油条	/	散装称重	2018-5-15	高邮市龙怀烧饼店/高邮市武安富民街14号	/	铝的残留量(干样品以A1计)	不合格

食品安全系万家,监督管理靠大家