

“吃”“动”两失衡 疾病易上身

市民不良生活方式排行前三:久坐不爱动 饮食不健康 三餐不规律

每天久坐不动、油炸烧烤加腌腊、外卖宵夜不可少?小心,一大波“生活方式病”正向你赶来!昨天下午,由上海市爱国卫生运动委员会办公室、上海市健康促进委员会办公室、上海健康医学院、上海市健康促进中心共同开展的“影响市民健康的不良生活方式”社会调查结果出炉,“吃”“动”两失衡亟须引起大家关注。

“久坐不动”成现代人“第一不良生活方式”?

专家:设定小目标,少坐多动并不难!

上海健康医学院院长黄钢介绍,自2017年以来,上海健康医学院每年发布《中国城市健康生活报告》蓝皮书,持续研究城市居民健康生活及其改善情况。市健康促进中心主任吴立明介绍,作为《健康上海行动》首批项目之一,此次社会调查以健康四大基石为基础,结合《上海市公民健康素养核心信息72条》,列举出50条影响市民健康的不良生活方式,包括一般人群存在的不良生活方式(20条)和青少年、老年人、职业人群中存在的不良生活方式(各10条),去年12月18日启动后在线上线下共同投票。

调查结果显示,一般人群的常见不良生活方式中,排名前三分别是:“久坐不动,缺乏体育锻炼”,占82%;“常吃油炸、烧烤和烟熏食品”,占79%;“三餐不规律,经常不吃早餐或深夜餐食”,占78%。同时,“久坐不动”也是职业人群“生活方式病”的“第一名”。

此次社会调查特聘专家、上海

交通大学医学院公共卫生学院院长王慧教授指出,其实未必执着于健身房锻炼,可根据自身情况设定具体、可衡量的运动小目标。例如,在午餐时间或工作休息时散步20分钟;每静坐1小时后起身倒水或是动几下;晚饭后与家人一起散步;一边看电视一边做简单的拉伸运动等。

被油炸、烧烤、腌制、隔夜菜“偷袭”?

专家:“一老一小”都要严把饮食关!

针对青少年和老年人的不良生活方式调查结果显示,饮食不健康是这两类人群共同问题,常吃“油炸烧烤”与“腌制食物”两大“不良生活方式”分别“虎视眈眈”。

青少年不良生活方式中,投票排名第一位的是“经常吃油炸、烧烤食品”,占80%;此外,常喝含糖饮料、常吃外卖、零食点心代替正餐等不良饮食习惯也有较高票数,这些不良饮食习惯都会增加胃肠道炎症、肥胖等风险。

老年人不良生活方式的民众投票排名第一位是“经常吃腌制食品、贮存不当的隔夜饭菜”,占77%。专家表示,腌制品中存在大量亚硝酸盐和硝酸盐,长期食用腌制食品会增加多种疾病风险;吃隔夜菜同样危害健康,烹调处理后的亚硝酸盐含量会在3-4小时后明显回升。

此外,“烧菜过量添加食盐、酱油和糖”也是老年人常见的饮食习惯问题,包括通过各种途径如咸菜、味精等摄入盐的量。食盐量过多,容易导致高血压、骨质疏松、糖尿病及支气管炎等发生。

外卖宵夜“防不胜防”?

专家:三餐规律才能保持健康!

此次调查结果显示,对于职场人群而言,“三餐饮食无规律,经常不吃早餐、吃外卖、深夜餐食”也是十分顽固的饮食陋习。

专家表示,在线外卖的方便可及与“全天候供应”,使人们的用餐时段不断扩展,而职业人群因工作忙、节奏快,三餐饮食更加不规律,下午茶和夜宵成为“惯例”。不规律的进食时间和进食频率会影响正常代谢,增加肥胖、高血压、糖尿病等患病风险。同时,外卖食品卫生安全缺乏保障。由于消费者难以确认线上餐饮机构的卫生及营业资质,导致出现卫生未达标的供餐点,使用廉价不新鲜食材。此外,有些劣质塑料包装餐盒在放置高温食物时,会释放出有害物质苯乙烯,渗入食品严重影响人体健康。

那么,如何做到“三餐规律”?专家建议——

■ 减少晚上6时以后高热量进食,避免深夜进食

■ 减少含糖饮料摄入量,主动积极监测体重,若一定要喝饮料,尽量选择无糖的茶和咖啡

■ 在自家干净卫生的厨房内烹饪,不仅能保障食材新鲜营养,还能养成规律饮食良好习惯

■ 如果实在需要点外卖,选择有正规食品经营许可证的餐饮机构,在点餐的食物种类和比例上结合居民营养膳食宝塔建议,以蔬菜、谷物为主,注重食物种类多样性,避免油炸、烧烤类食物

首席记者 左妍 通讯员 宋琼芳



今日论语

一起和不良生活方式说拜拜

邵宁

上海市民“不良生活方式排行榜”出炉,大家纷纷对照检查,有网友称“一条不中”,其实是“中了其他9条”:久坐不动;常吃油炸、烧烤、外卖;经常熬夜;口渴才喝水……上海市爱卫办、市健促办、上海健康医学院、市健康促进中心做了一件大好事,这个社会调查,一针见血,给广大市民敲响了警钟。

生活方式与生产方式密不可分,也随着时代的进步、经济社会的发展而改变。就说“久坐不动”这一条吧,几十年前是不存在的。而现在在上海这样的大城市,大部分人都告别了繁重的体力劳动,坐在电脑前成为常见的工作状态;轿车的普及、打车的便利也让人不知不觉减少了步行。常吃外卖,在十几年前也根本不存在,因为还没有这种业态;熬夜,则与当下年轻人工作压力大有关,也与夜生活的丰富有关。所以,“不良生活方式”的形成有其客观原因,不能都怪阿拉不自觉。

但是,我们还是要和不良生活方式说拜拜。原因很简单,不良生活方式是健康的隐形杀手。我们周围,高血压、糖尿病的发病率越来越高,越来越年轻化;颈椎病、腰椎病这些中老年病,也找上了90后,更不要说肥胖等问题了。此次新冠疫情,让大家对生命、健康、亲情有了新的感悟。让自己和全家人都健康,还要健康得更久一些,因此,必须改变不良生活习惯。你每一天的自律,都在为自己的未来加分。

此次调查还有一点值得称道,就是对于职业人群、青少年和老年人都分别列出了最集中的5种不良生活方式。这样可以让不同人群有针对性地去做改变,特别是少年儿童。孩子的可塑性最强,一个人在童年时期养成良好的生活方式,就可能保持终身。

其实,要改变这十条“不良生活方式”,归根结底就是六个字——管住嘴,迈开腿。在行为心理学中,有一个21天效应,养成新习惯并得以巩固,至少需要21天。如果一下子难以改变那么多,或许,你可以从最简单的一条“定时喝水”开始。



外环西河绿道成为健身好去处

刚恢复开放的长宁区外环西河绿道,成为市民健身锻炼的好去处。目前,外环西河一期和二期的生态景观工程已经完成,三期景观工程从周家浜到苏州河也将建设

完毕。今年南北向的长宁段外环绿道将与东西向的苏州河健身步道实现全线贯通。图为市民在外环西河景观段的绿道上骑行

杨建正 摄影报道

通气阻力须≤30帕 一次性口罩一天一换 开学别忘防护 选好儿童口罩

开学在即,儿童口罩成了家长开学前集中采购的“必备物资”。儿童口罩怎么选?怎样的口罩才符合标准?市场供应是否充足?近日发布的《民用卫生口罩》团体标准(以下简称“团体标准”)对儿童口罩进行了分类和规定,为生产监管提供依据。

东华大学作为起草单位中的唯一高校,相关专家表示,儿童口罩选择有门道。

N95非最佳选择

新冠肺炎疫情让口罩成了出门必备品。但不少家长发现,掀开口罩,孩子往往是在张嘴呼吸,不少孩子在口罩之下呼吸困难,这可如何是好?

对此,作为“团体标准”的主要起草人之一、东华大学纺织学院靳向煜教授说,佩戴口罩,就好比是给自己的呼吸系统设置了一道“过滤屏障”,这道屏障既要阻隔颗粒物、飞沫等,又要保证呼吸顺畅。尤其是儿童肺部力量相对较弱,长时间佩戴的儿童口罩,首先要求通气舒适。因此在“团体标准”中,明确规定了成人口罩的通气阻力必须小于等于49帕,儿童用口罩通气阻力必须小于等于30帕。

靳教授还提醒家长,不要盲目热衷于选择N95口罩及医用外科口罩,这类口罩的通气阻力都在300帕左右,虽然防护性能高,却不利于透气,对于儿童日常防护而言并非最佳选择。

通气阻力小了,是否会影响防护性?据了解,“团体标准”中,成人口罩和儿童口罩标准“一视同仁”,同样严苛。标准规定:儿童口罩对粉尘、飞沫、气溶胶等颗粒物的过滤效率不低于90%,细菌过滤效率不低于95%,能够满足普通消费者佩戴口罩后对细菌防护的需求。同时,考虑到儿童活泼好动自主处理能力差,还规定了儿童用口罩的阻燃性能,指标参考YY0469-2011《医用外科口罩》,设定口罩离开火焰后燃烧时间不大于5秒。按照新标准,儿童口罩宜采用耳挂式口罩带,口罩带不应有自由端,不应有可拆卸小部件等,不应存在可触及的锐利尖端和锐利边缘。儿童用口罩原材料不应使用再生料。

如此严苛的安全标准之下,只要消费者选择购买合格合规的儿童口罩,安全性和舒适性是可以兼得的。

漂亮口罩要慎买

小朋友们喜欢好玩、漂亮,那

么,卡通花色儿童口罩是否安全?

“团体标准”中规定,口罩与皮肤直接接触织物不得染色,但此条要求不适用口罩外层。口罩外层是否染色及是否有各种图案,由企业自行设计,标准不作要求。

但对于家长的疑惑,靳向煜认为:“漂亮的口罩要慎买!”他说,儿童口罩染色用的颜料,最好能达到食品级标准。而用化工原料染色的口罩,长时间佩戴反而会造成负面影响。

伴随着开学的消息,口罩又迎来一波热购潮。不少家长开始囤积儿童口罩,为开学做准备。孩子去学校要备几个口罩?口罩佩戴时间和更换频率也是家长非常关心的问题。医务人员对佩戴时间有严格规定,那么学生在校这类公共场合戴口罩,该多久换一个呢?

靳教授建议,每个人的呼吸量、讲话次数及运动量都不一样,那么对民众包括学生们的口罩佩戴时间并没有严格规定,一般情况下,使用一次性口罩一天一换就足够了。要选择合适尺码的口罩,保证口罩密闭性,戴口罩时,要用双手紧压鼻梁两侧的金属条,使口罩上端紧贴鼻梁,向下拉伸口罩,不留褶皱。

本报记者 张炯强