

慢病防控再加把勁兒

2020年12月23日，國務院新聞辦公室正式發布《中國居民營養與慢性病狀況報告（2020年）》（以下簡稱報告）。報告稱，2015年~2019年間，國民健康意識普遍增強，體格獲得改善，但在身高增長的同時，體重也出現快速增長，並由此帶來一系列健康隱患。

慢性病所致死亡率下降

據介紹，報告由國家衛生健康委組織中國疾病預防控制中心、國家癌症中心、國家心血管病中心共同負責，監測範圍覆蓋全國31個省（區、市）近6億人口，現場調查人數超過60萬。其結果顯示，我國居民健康意識正逐步提升，開始積極預防慢性病，注重體檢，特別是對體重、血壓、血糖和血脂的檢測。整體而言，我國營養改善和慢性病防控工作取得了積極進展和明顯成效。

國民平均身高更高了。與2015年的報告相比，我國18~44歲男性和女性的平均身高分別增加了1.2厘米和0.8厘米，達到169.7厘米和158厘米。中國疾病預防控制中心營養學首席專家趙文華告訴《生命時報》記者，這顯示了我國人群長期營養改善取得的成效。

兒童營養不足問題改善。生長遲緩、低體重、消瘦是兒童營養不足的主要表現。此次報告顯示，這三種情況都有了不同程度的緩解，特別是農村兒童的生長遲緩問題已得到根本改善。其結果是，我國兒童青少年各年齡組身高均有增長，0~16歲兒童身高均高于日本同年齡組，17歲年齡組兩國基本持平。

營養素攝入比例有所調整。我國居民三大宏量營養素（蛋白質、脂肪、碳水化合物）攝入充足，且優質蛋白占總蛋白攝入量的比例持續增加，這是我國兒童生長發育水平不斷提高的重要基礎。人群微量營養素缺乏問題有明顯的向好表現，以貧血為例，孕婦、6歲及以上普通居民的貧血率都下降了。

不良生活習慣相對減少。雖然生活習慣改變較難，但數據顯示，我國15歲及以上居民的吸煙率、非吸煙者二手煙暴露率都出現下降趨勢，飲酒者中幾乎每天喝酒的比例也從25.5%下降到19.9%；人均每日鹽攝入量為9.3克，較2015年下降了1.2克。

中國疾病預防控制中心慢性病首席專家王臨

虹表示，得益於健康意識的提高，人們開始改善不良生活方式，更多慢性病患者也重視起病情的有效管控，居民因主要慢性病導致的過早死亡率才最終出現下降趨勢，這是非常可喜的。報告顯示，2019年，我國居民因心腦血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病和糖尿病四類重大慢性病導致的過早死亡率為16.5%，與2015年的18.5%相比下降了2個百分點，降幅達10.8%。

體重超標成重大健康隱患

儘管報告結果整體向好，但隨著居民人均預期壽命的增長，慢性病患者基數仍在擴大、患病後生存期也在不斷延長，這給我國未來的慢性病防控工作帶來巨大挑戰。

趙文華說，在營養不足和微量營養素缺乏癥獲得改善的同時，我們需要意識到，超重肥胖也是營養不良的一種表現形式，且會成為心腦血管疾病、糖尿病和多種癌症等的重要誘發因素。這一輪的監測結果顯示，我國成年居民超重肥胖率超過50%，6~17歲的兒童青少年接近20%，6歲以下兒童達到10%。當前形勢可以用超重肥胖上升速度較快、流行水平較高、全人群均受影響來描述。

導致超重肥胖的個體層面原因主要來自飲食和運動兩方面，即能量攝入與支出不平衡。

膳食結構不合理。碳水化合物、蛋白質和脂肪是對人體最重要的三大營養素，其中脂肪供能比一般需要控制在30%以內，然而目前我國居民膳食平均脂肪供能比已達到34.6%，農村居民膳食脂肪供能比首次超過30%的推薦上限。這意味着居民膳食存在畜肉攝入較多、烹調用油量超標的問題。趙文華提醒，雖然居民生活水平在變好，但如果不能把控變好的“度”，就會造成身體負擔，出現超重肥胖及慢性病等一系列問題。此外，目前家庭人均每日烹調用鹽量仍遠高于推薦值，兒童青少年經常飲用含糖飲料的問題也應引起關注。

久坐問題普遍存在。隨着勞動強度的普遍降低、出行方式的日益便捷、電子產品的大量普及，人們靜態生活時間顯著增加，再加上多數人主動健身觀念不足，導致久坐問題嚴重。



防病須貫穿生命全周期

慢性病預防從來都不是一朝一夕能夠見效的，趙文華強調，針對不良生活習慣和風險因素必須盡早幹預，且需要貫穿生命全周期，從女性備孕開始，從兒童青少年時期抓起。而針對整體防病原則，兩位專家從多個層面給出了建議。

個人：吃動都有好習慣。為改善脂肪供能比過高的問題，應少吃高油、高糖、能量密度高的食品，增加營養素密度高的食物，尤其要增加蔬菜、水果、豆及豆制品攝入。購買加工食品時，養成看營養成分表和配料表的習慣，比如，能量、脂肪、鈉含量過高的，都應控制食用量；點外賣應選擇少油少鹽的餐食，如果有條件在家做飯，也要控制油鹽攝入。運動方面，必須做到主動、規律鍛煉，如果僅僅上班時走幾分鐘路，等車時多站一會兒，是不夠的。

社會：餐飲提供健康選擇，醫療資源下沉社區。餐飲企業應提供更多樣化、低油低鹽低糖的菜餚，同時鼓勵食品企業生產“三低”食品，為居民選擇營養豐富的食物、實現合理膳食，提供更多支持條件。目前，對慢性病患者的一項重要控制模式是居家自我管理，因此，醫療資源應當實現下沉，以保證社區能提供足夠的慢病綜合管理服務。

國家：加強宣教，增加活動設施。繼續大力推進“三減三健”中的“健康體重”專項行動，教會居民合理選擇、搭配好自己的一日三餐，掌握在工作、學習、出行、家務等方面達到充足身體活動的方法。此外，要改善人們活動的支持環境，加強人行道、自行車道、健康步道建設；加大體育健身、娛樂場所、公園等設施建設，并向公眾免費開放。



呼吸先快後慢助睡眠

在生活中失眠的人非常多。其發病原因復雜多樣，軀體不適（尤其是各種慢性疾病）、酒精藥物的依賴和濫用、精神疾病、環境干擾均可引起，還與遺傳、經歷生活應激事件、壓力過大、各種不良睡眠習慣等有關。因此，治療失眠應從多方面考慮，以下幾個方法患者都可以嘗試，從中找到適合自己的辦法。

1.呼吸減慢法。進行有節奏規律的呼吸，先快後慢（逐漸放慢呼吸頻率），一般7分鐘左右就可以進入深眠狀態。

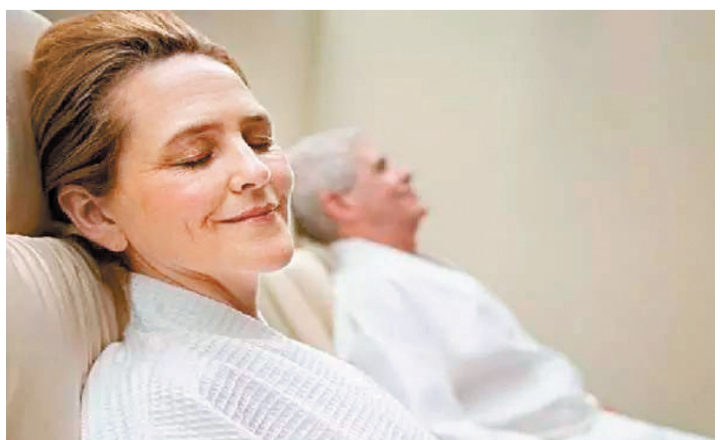
2.放鬆訓練。睡前到戶外散步一會兒，在昏暗的燈光下通過深呼吸、伸展運動、瑜伽、聽助眠音樂等進行放鬆訓練，使自己從白天的壓力中放鬆下來。

3.飲熱牛奶法。睡前飲一杯加糖的熱牛奶，能增加胰島素分泌，促使人腦分泌睡眠的血清素；同時，牛奶中含有微量嗎啡樣物質，具有鎮定安神作用，促使人體安穩入睡。

4.音樂療法。聆聽平淡而有節律的聲音，如火車運行聲、蟋蟀叫、滴水聲，可以建立誘導睡眠的條件反射。

5.睡眠限制療法。通過禁止白天小睡來增加夜間的睡眠驅動力。將躺在床上的時間嚴格限制到真正入睡的時間，增加睡眠壓力，以促進身體快速入睡。

出現失眠不必過分擔心，越是緊張、強行入睡，越適得其反，可堅持練習以上方法。患者需注意不可隨意服藥，應在醫生的指導下選擇合適的藥物。



黑暗健身房,釋放高壓

對身材沒自信，想健身，釋放壓力？在日本，一種獨特的運動場所悄然興起，它就是黑暗健身房。

黑暗健身房內沒有大鏡子，運動者好像置身于舞廳，燈光暗得幾乎看不到其他人，讓你感覺祇有自己在跟着教練運動。教練會站在最前方示範，並發出動作指令，時常還要求大家一起隨着節拍喊出來。因為身處黑暗，你根本不用顧及其他人的感受，不用考慮動作是否標準，身材是否過胖，可以盡情舞動身體、揮灑汗水、大聲吶喊。這樣健身起到了在普通健身房達不到的效果，不僅運動了，還釋放了壓力。

黑暗健身房很受日本20~40歲女性歡迎，在全日本26家此類健身房中，七成會員為女性。一位年輕女會員告訴《生命時報》記者：“我以前很

少到健身房鍛煉，但現在每周都要來好幾次。白領一族每天都生活在高壓力下，需要穿戴整齊、舉止受到各種限制，在黑暗中運動，可以展現真的自我，釋放一整天的壓力，而且沒人會關注我的身材好不好，運動起來注意力更集中了。”

目前，一家名為感覺周期（FEELCYCLE）的黑暗健身房發展最快，遍布全日本。它以音樂健身著稱，教練站在舞臺上，伴隨勁爆的音樂指揮所有會員，跟着旋律進行高強度運動。會費從1.29萬~1.8萬日元/月不等（約合人民幣780~1088元），一節課45分鐘，連運動帶高喊，可以消耗400~800千卡熱量。健身教練隆美表示：“參加黑暗健身，不僅能改變你的體型，強健體魄，更能讓你的思想變得更積極，生活更加豐富，獲得能量，這已經超越了健身的範圍。”

吃素100多天,身體啥變化

吃素已經成了一種時尚，越來越多的人加入了吃素大軍。但吃素之後，身體到底會發生哪些變化？《美國醫學會雜誌·網絡開放》刊登的一項新研究給出了參考答案。

這項研究由美國耶魯大學醫學院內科專家基特·福爾克·彼得森博士及來自該校多院系的研究人員共同開展，他們對244名、平均年齡為54.4歲、超重或肥胖（體重指數BMI在28~40之間）的受試者展開了為期16周（112天）的隨機臨床對照試驗。所有參試者被隨機平均分為幹預組和對照組。在為期16周的跟蹤研究中，幹預組受試者被要求遵循以水果、蔬菜、全谷物、豆類為基礎的低脂、純素飲食，但不限制能量攝入，其中75%來自碳水化合物、15%來自蛋白質、10%來自脂肪，並補充維生素B12；對照組參試者依然保持平常飲食模式，兩組參試者的運動及用藥情況也沒有改變。研究人員每周測量參試者的體重、胰島素抵抗、餐後代謝、血糖變化等數據。結果發現，在短短16周內，堅持以植物為基礎的低脂、純素飲食，可促進超重或肥胖人群的餐後代謝，減輕體重、胰島素抵抗以及肌內和肝細胞脂質水平，改善與代謝有關的多項危險因素。具體來說，幹預組受試者的體重平均降低了6.4千克，對照組僅降低了0.5千克；幹預組受試者總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇（“壞”膽固醇）水平，分別下降了19.3毫克/分升和15.5毫克/分升，對照組分別下降3.9毫克/分升和2.7毫克/分升，沒有明顯變化；幹預組受試者的空腹胰島素濃度下降21.6皮摩爾/升，預測的胰島素敏感性指數顯著增加0.9，胰島素抵抗下降，胰島素敏感性增加，而對照組沒有明顯變化。研究人員指出：“低脂、純素飲食不僅能減肥，還改善了心臟代謝，這將降低他們患心臟病和其他健康問題的風險。”

不過，需要提醒大家的是，素食人群如果飲食結構不合理，會存在營養素缺乏的風險，如蛋



白質、鐵、鋅、歐米伽3多不飽和脂肪酸和維生素B12等。根據《中國居民膳食指南（2016）》，素食人群要做到以下幾點。第一，適量增加全谷物和雜豆，最好占到主食的一半。全谷物保留了谷粒營養精華，含有更多的鐵、鋅和維生素。綠豆、紅豆、扁豆、鷹嘴豆、芸豆等雜豆也能提供一部分蛋白質、鐵和鋅，營養價值較高。第二，每天至少一兩大豆，常吃發酵豆制品。豆腐、豆漿、豆腐幹等豆制品富含優質蛋白質，腐乳、豆豉、黃豆醬等發酵豆制品含有一定量的維生素B12。第三，每天一把堅果，多吃海藻和菌菇。核桃、開心果、杏仁等富含蛋白質、多不飽和脂肪酸、維生素和礦物質。香菇、木耳、平菇等菌菇類富含礦物質及真菌多糖類，可以為素食者補上營養短板。紫菜、海帶和裙帶菜等海藻除了富含微量元素外，還能提供歐米伽3多不飽和脂肪酸。第四，每天一斤蔬菜，半斤水果。新鮮果蔬中富含維生素C，可提高蠶豆、扁豆、黑木耳等富鐵食物中非血紅素鐵在人體內的吸收率。第五，首選紫蘇油和亞麻籽油、菜籽油等植物油。它們富含亞麻酸，是素食者歐米伽3多不飽和脂肪酸的主要來源。