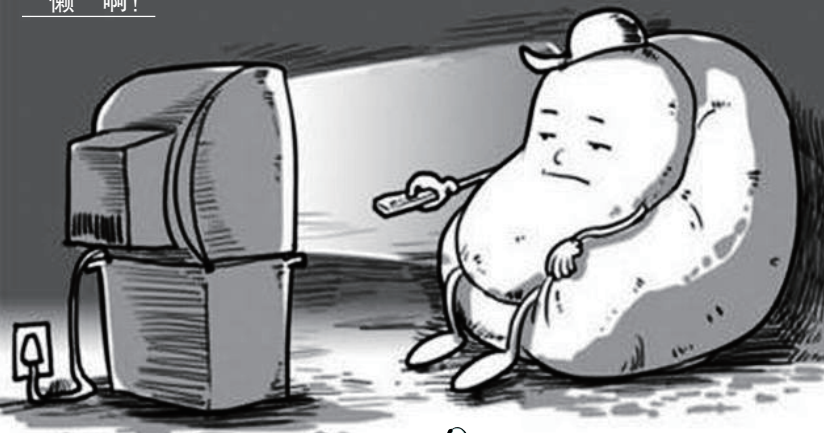


# 世界卫生组织: 全球每年有320万人死于“懒”—— 如果不注意, 人真可能会懒死

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

“你真的懒死了”——嘘, 赶紧别再拿这话说人, 因为它很可能成真!

我们总习惯开玩笑说人“懒死了”, 殊不知, 懒死的人还真的存在。近日, 英国《每日邮报》报道, 英国一项近万人的调查显示, 86%的人出现了比其实际年龄大4岁才会出现的健康问题。究其原因, 懒惰造成的缺乏运动和过度肥胖是罪魁祸首。据估算, 全球每年因此而死亡的人数高达320万人, 且逐年增长。懒得运动已成为全球第四大死亡风险因素。而在新浪湖南的一项健康调查中显示, 近七成湖南人不爱运动, 其中75%的湘妹子拒绝锻炼。看到这儿, 是不是感觉自己也“躺枪”了? 国庆长假将至, 你可千万别“懒”啊!



专家帮帮忙>>

## 制定反懒惰处方

从社会发展角度看, 懒惰可能在某种程度上促进了科学技术的进步。然而, 从健康生活的角度上分析, 懒惰有百害而无一利, 是一种病。是病就得治, 因此, 制定一份“反懒惰”处方很重要:

第一步, 认识危害。行为的懒惰来自于心理和思想的懒惰, 我们应该明白它对健康的危害, 及克服懒惰的积极意义, 向往健康、热爱生活的人才能有勇气和信心战胜懒惰。

第二步, 制定计划。把每天的生活习惯记录下来, 对比健康的生活, 查找漏洞, 进行完善。比如懒得运动的人, 可以看看每天的运动量是否足够, 考虑拿出一个固定时间段来进行锻炼。

第三步, 挑战惰性。执行计划过程中, 千万别跳过不喜欢的事, 应先做困难的事情, 再做稍困难的事情, 这是一种对前面行动的强化, 能帮你克服懒惰。

第四步, 互相监督。和身边的亲朋好友一起建立计划, 共同执行, 相互鼓励监督, 更利于持之以恒。

## 建议—— 每天进行半小时 “心跳加速”运动

“要治疗懒惰, 首先就要让自己动起来。”长沙市疾病预防控制中心专家肖任建议, “懒虫”们应该进行每周5—7天, 每天累计30分钟以上中等强度的活动, 如快走或者其他相当于4000步活动量的活动, 如此足以产生促进健康的作用。一般来说, 中等强度运动是指感觉呼吸、心跳有点加快, 微微出汗。中等强度活动时, 用力, 但不吃力, 可以随着呼吸节奏连续说话, 但不能唱歌。

对此, 肖任推荐了两种方法。首先, 我们可以借助最新的“记步仪”, 每天了解自己的运动量。我们可以以千步为尺, 以中等速度步行1000步为一把尺, 度量每天的身体活动, 各种活动都可以换算为1000步的活动量, 日常生活中的中等速度步行, 走1000步大约需要10分钟; 其次, 多形式进行运动, 除了步行, 我们还可以骑自行车、跳绳等。

最后需要注意, 任何运动都要学会循序渐进, 逐渐增加活动强度和时间的, 而用力要凭感觉, 自己应找到舒适的感觉。

健康身边事>>



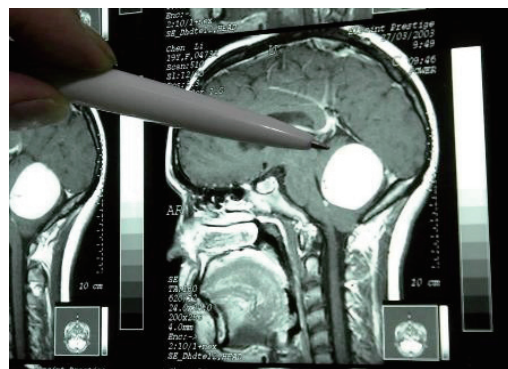
香港消防救护总队区医疗队工作人员对工地断臂伤者进行现场模拟急救。

## 香港专家来湘探讨急救新模式

9月24—25日, “2014第一届潇湘急诊重症与呼吸治疗国际论坛”在湖南省人民医院隆重召开。会议邀请到来自美国、韩国、意大利等国家, 中国台湾、香港地区及内地著名三甲医院的急诊重症医学专家, 就急救常见问题进行讲座并设置院前急救现场、呼吸机及急救超声等相关操作演练。

摄影: 今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 梁辉

## 邵阳女子脑子“进虫”, 20年前曾生食“青蛙土方”



听说过脑子进水, 却从不知脑子也能“进虫”。近日, 29岁的邵阳姑娘小尹因脑子进虫而痛苦不已——5年前突发的癫痫、半身麻痹, 让她没了工作没了家。而辗转就医多年的小尹, 最终在湖南省疾病预防控制中心专家的帮助下, 被确诊为脑部感染一种名为“曼氏裂头蚴”的寄生虫, 而这竟然是因为二十多年前她曾生食青蛙所致。

回忆起被感染的经历, 小尹至今都觉得不可思议。由于老家一直流传生食青蛙用来活活化瘰的“土方”, 二十多年前, 年少的小尹好奇吃下了奶奶的“药方”, 没想到那唯一的一次生食青蛙的经历却成为现在致病的祸根。

对此, 湖南省疾控中心地方病寄生虫病防治专家段绩辉教授介绍, 裂头蚴虫体可侵入皮下组织形成皮下结节, 也可侵犯腹腔内脏器、组织, 还可穿过横膈侵犯胸腔, 危害最大的是侵入眼部和大脑中中枢神经系统, 可致残疾和危及生命。而它的生长期可长达几十年, 因此, 要给脑子“驱虫”, 就得进行开颅手术。

然而, 多年的反复就医求诊, 让原本就是农村出身的小尹家徒四壁, 早已无力承担10多万元的外科手术费用。专家呼吁广大爱心人士伸出援助之手, 帮助小尹重燃生命希望。

爱心援助热线: 18274957260

文/图 王璐

## 中医急诊专家开出的长假“小药单”

国庆将至, 不少人选择外出游玩。殊不知, 旅游途中总会面临一些小的意外。这时, 我们就很需要一个万能药箱。外出游玩, 图省事的我们究竟需要哪些应急药物呢?

对此, 湖南中医药大学第一附属医院急诊科副主任郝晓元给大家准备了一张外出携带的药物清单——  
应急用品: 生理盐水一小瓶, 已消毒药棉若干, 丝巾一条(既可防风保暖用, 又可用于包扎伤口和作止血带)。

应急药品: 复方甘草片、银翘解毒丸、牛黄上清丸、十滴水、藿香正气水、仁丹、清凉油、伤湿止痛膏、绷带、胶布、风油精、防眩晕药。为防止意外损伤, 止血药也是必备, 云南白药加创可贴即可应付小伤。

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 陈双

## 懒出来的消化系统病

人太懒, 就会胖, 这是很多人都懂的健康道理。然而, 胖的原理是什么? 湖南省中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师朱迪表示, 医院曾接诊不少因懒得吃早餐而导致消化系统紊乱的病人, 大多数为年轻人。

朱迪说, 懒得吃饭是当年轻年人的习惯, 但长期如此, 对胆囊伤害比较大, 也会造成胃酸分泌过多, 造成各种身体不适。

## 懒出来的心脏病

造成心脏病的原因有无数, 但懒得刷牙也是其中之一却鲜为人知。长沙市口腔医院专家胡梦介绍, 一个人的口腔里有500多种细菌。而懒得刷牙, 会让一些细菌毒素经伤口进入血液, 到达其他部位, 就会使这些部位受感染而发炎, 甚至导致心脏疾病。

<p>懒得运动, 减寿</p>	<p>懒得做饭, 易患慢性病</p>	<p>懒得吃早餐, 爱得心脏病</p>
<p>懒得动脑, 容易变傻</p>	<p><b>懒</b> 是怎么伤害你的</p>	<p>懒得刷牙, 嗓子发炎</p>
<p>懒得收拾屋子, 容易过敏</p>	<p>男士懒得刮胡子, 加大患癌风险</p>	<p>女士懒得晒太阳, 容易缺钙</p>

## 懒出来的皮肤病

当然, 除了造成一些“内伤”, 太懒也会懒出一些“外伤”, 比如皮肤病。

据湖南省人民医院皮肤科主任医师徐晓梵介绍, 在家懒得做清洁工作的女性, 皮肤都不会太好。因为居室中的过敏原常常聚集在窗帘、家具、床上用品、沙发坐垫等处, 如果不经常打扫, 这些过敏原很容易诱发过敏。而皮肤过敏, 也很可能是导致身体其他疾病的源头。

## 全球现状: 懒惰, 传染全球

美国: 劳工部指出, 美国人平均工作时间逐年递减, 而睡觉和看电视时间却与日俱增。

意大利: 健康报告显示, 既不参加体育锻炼也不参加体力劳动的人已占国民总数的40.2%, 每年造成该国约2.8万人死于懒惰的相关疾病。

中国: 《2013年北京市卫生与人群健康状况报告》指出, 北京18—79岁常住居民平均每日静态行为时间为5.7小时。而静态行为只要每天超过4小时就会影响健康。

## 懒出来的妇科病

都说当今有一个庞大的女性群体叫“宅女”, 其实这类人群就是“懒死队”成员——“家里、单位”两点一线式的生活, 周末更是整天窝在家里足不出户。

“妇科病也可以‘宅’出来。”湖南省妇幼保健院妇科主任医师廖湘玲介绍, 医院曾接诊多名因长时间缺乏活动, 导致腹痛就医的年轻女孩。她们习惯一放假就从早上起, 窝在沙发上吃零食玩电脑。而“宅”了两天后, 就出现了头晕腹痛, 并伴有发烧的症状, 送医后诊断为“急性盆腔炎”。

## 懒出来的“三高”

懒得动, 各类慢性疾病便会找上门来。记者从长沙市疾病预防控制中心了解到, 2013年城市居民健康报告显示, 全市全年死亡人数中, 因慢性病死亡的人数占总死亡人数的87%。而导致慢性疾病的重要原因之一, 就是缺乏运动。

“很多人在体检中会发现自己患上了‘三高’, 其中大多数因为不爱动而导致。”湖南省人民医院体检中心副主任李万辉表示, 懒得运动的确不利长寿。李万辉说, 很多人忙工作喜欢在外就餐, 懒得做饭。而在外就餐容易导致营养比例失调, 精制淀粉吃得太多, 肥胖与血糖不稳很快就会出现。所以治懒病, 主要是勤于运动、多做饭。