

【关注生活习惯】

何谓健康,随着生活条件的改善,当越来越多的人开始追求更健康的生活方式时,大家真正选择的生活却难言健康。健康的标准、饮食的结构、锻炼的方式,有些人在各个方面都力求“健康”,频繁出入医院,四处求索养生途径,有些人为了健康疲于奔命。在本报首届读者健康节上,我们用问卷调查了千余名读者,他们都是关注健康的人,但他们同样有不少健康的误区,以及难言健康的生活,在这里,就请专家对这些问卷进行解读。

管理健康



见习记者 陈晓丽
记者 马云云 尹明亮

11月2日,山东省卫生厅与本报联合主办的首届健康节在山东省科技馆举行。同期,本报组织的“公众健康问卷调查”数据显示,公共健康习惯“难言健康”。据统计,来自现场投递和网络答卷的调查参与者共有1245名,40%的受访者认为自己的“健康状况只能算一般水平”。公众高涨的健康意识和难言健康的生活习惯形成强烈的反差和对比。

一半市民 感觉睡眠差

根据问卷调查结果,绝大部分人在日常生活中常常出现疲劳的感觉。山东省千佛山医院营养科主任医师杜慧真解释道:“身体感觉疲劳有多方面的因素影响,例如感觉生活压力大,睡眠状况不好,或者饮食中摄入的蔬菜和水果少,都会导致身体疲劳。”

与此同时,在参与问卷调查的市民中,57%的市民认为自己睡眠状况较差,还有32%的市民将自己

的睡眠质量评价为一般水平,大部分每天睡6-8个小时,少数人则不足6小时。济南市中心医院内分泌科副主任医师刘秀枝表示,对于年轻人来说,要求的失眠时间要多一些,至少应满足每天8小时睡眠;而老年人一般都是觉少,每天5-6个小时就足够了,睡得太多反倒对身体不好。

对于中老年人来说,血压、血脂和血糖等都是需要重点监测的指标,但是,仍然有三成市民近半年内没有测过血压和血脂水平。针对这一状况,刘秀枝说道:

“如果之前就有高血脂的病症,并且正在服用降血脂药的话,一般每三个月就要测一次血脂,如果没有高血脂病史,一年内也应该测1-2次,以便及时监测预防。”对于血压情况,一般来说,每三个月最好测一次。

调查显示,高血压、糖尿病、高血脂等,在“家族史”选项中占据绝大多数。对此,专家提醒,这些病症都有一定的遗传性,虽然不是一定会遗传,但是大家在体检的时候应该格外留意这些方面的指标。

(下转B02版)

准爸日记(完) B02生命观

读者健康节百名幸运读者出炉 B03生命观