

# 每天走一万步才是健康的

## 健康生活从细节做起:上下班爬楼梯,坐公交提前一站下车,做饭13分钟=1000步 “全民健康日”前夕一项抽样调查显示:近四成长沙人缺锻炼



自2008年北京奥运会后,每年的8月8日被定为“全民健康日”,到今年已是第5个年头。居民的生活发生了哪些变化?人们是否还在为缺乏运动而苦恼?记者为此展开了调查,并邀请专家为市民制定最实用的运动宝典。



### 抽样调查: 近四成居民缺乏锻炼

“5年了,我的感觉是运动还没有成为大家生活的一部分。”金东晖指着电脑上一份《2013年湖南省长沙市芙蓉区慢性病社区诊断报告》说,其中的几项数据让他忧心。

金东晖是省疾病预防控制中心慢性非传染性疾病防治科的科长,办公室在4楼,他每天爬楼梯上下班。但就《诊断报告》中的人群抽样调查来看,大多数人并没有这样的生活方式。

《诊断报告》调查了3354名长沙居民,其中1169人缺乏体育锻炼,占总人数的35.60%;平均每天活动量等于6000步的仅1073人,居民超重率达27.34%,肥胖率11.87%。不仅如此,接受调查人群中,18岁及以上居民慢性病总患病率为34.70%,其中,与缺乏运动有密切关系的疾病——高血压高居首位。

“我们倡导的健康生活方式是,每天步行一万步,或者是进行与此当量的运动,大家可以问问自己身边的人,有几个做到了?”

### 健身达人: 授“见缝插针”经验

最近网上流传一段视频,一位女司机每逢红灯,就熄火下车转两圈,之后继续开车,这种“见缝插针”的健身虽然有违交通规则,却不失为一种可仿效的态度。

肖长江也是这样一个“见缝插针”的健身达人。他是省中医药研究院附属医院心血管内科主任,每天有门诊有手术,虽忙,但他不像其他上班族抱怨没时间锻炼。对于运动,他有自己的一套方法。

他撩起上衣,“我随身携带计步器,计算自己是否每天能够达到一万步的目标。”他把工作也当成了运动,上下班决不坐电梯,借着上厕所,他也在走廊里努力多走两圈,吃饭等上菜的时间,他也决不干等着,而是会出去走一走。

即使这样,一整天下来,他最多也只走了5000步。于是,下班之后坐公交车回家,他提前一站下车,然后走向

去。如果步数还是少了,晚上就去中医药大学操场散步,“以一万步算,要在操场走2个小时才够。”他每次总要完成目标才回家。

坚持了2个月,他的体重从140斤减到了130斤以下。

肖长江建议,如果上班族的公司离家距离不超过两公里,可以选择走路回家,家住楼层不高的话,尽量爬楼梯,每工作2小时,就出来走一走。“实在没时间,通过做家务来换算,也有走2000-3000步的效果。”

### 重要提醒: 基础病人群,需谨慎运动

值得注意的是,即使是运动,也不是适合所有人。肖长江说,自己亲耳所闻,前不久位于东塘的冶金设计院小区就有2人因跳广场舞,突发脑溢血而不幸离世。“广场舞有些动作幅度太大,扭腰扭脖子扭得太厉害,音乐太激昂容易导致产生晕厥、诱发心脑血管、心肺等疾病。”

他提醒,有心脑血管疾病、心肺疾病、慢性呼吸病等的市民要在医生指导下进行运动,尤其是经检查发现在运动中会出现血压下降的人群,是运动的高危人群。以竞技体育为载体的西方运动方式,对一般人来说,一定不能过度。要衡量运动是否达标,可以用“运动时心率=170-年龄”这个公式来进行简单测算,过高过低都不好。

### 倡议:每天一万步, 生活小事来替代

“运动的关键在于坚持,不少人办了健身卡,可才1个月,就不知道丢哪里去了。”金东晖说,只要有心,完全可以将运动融入到生活中的细小环节。烹调、洗衣,甚至看电视、阅读,都可以转化成运动。为了让普通市民便于操作,有心的专家还把日常生活中的诸多行为换算成了完成1000步所需的时间。如以4000米/小时中速步行10分钟的活动量为1个千步当量,各种活动都可用千步当量换算。

■三湘华声全媒体记者 洪雷 实习生 胡紫烟 通讯员 王艳姿

### 家居活动千步活动量表

健康的一天,应走上一万步。实在没有时间,看看下面的图表吧,一项家务活做到规定的时间,就相当于一千步哦。别偷懒,给自己一个健康的身体吧。



和孩子游戏(中度用力,走/跑)



扫地、扫院子、拖地板、吸尘



手洗衣服



整理床铺、搬桌椅



擦窗户



看孩子(轻度用力)



做饭或准备食物



洗盘子、熨烫衣物

### 遇病情复杂病人很为难? 疑难病诊治病房解难题

本报8月6日讯 虽有住院指征,但因为病情复杂,涉及多个科室,到底该看哪个科,不仅病人犯难,医生也很是为难。这是目前国内大型综合医院面临的共同问题。日前,湘雅二医院尝试建立疑难病诊治病房,有望有效解决这种问题。

68岁的张奶奶患糖尿病12年,冠心病8年,肾病3年。7月底,因为肺部感染、心力衰竭、血糖升高送进了湘雅二医院急诊科抢救,经抢救后,病情平稳了,需要住院进一步治疗,但是张奶奶病情涉及呼吸科、心内科、内分泌科、肾内科多个专科。

专家表示,张奶奶这样的病人是目前国内大型综合医院面临的共同问题。一方面,越来越多的医院为了减少医疗纠纷,也为了加快病床周转,都愿意选择诊断明确、病情单纯、治疗效果好的患者。另一方面,随着医学科学的进步,大医院的专科越分越细,有些专科甚至只收治某一种疾病,医生的知识面越专也越窄,多重疑难病患者不得不在多科室看诊。

为此,中南大学湘雅二医院今年5月尝试建立疑难病诊治病房,专门收治涉及多个专科、病情复杂、难以确定收治专科以及在外院或门诊就诊,因诊断不清无法收住相应科室的患者,并建立了疑难病诊治流程、会诊规范。最后,张奶奶被送进了该院的疑难病诊治病房,痊愈出院了。

据了解,该院自5月开病房以来,共收治了各种疑难病例60余例,组织全院相关专科会诊100余次,效果良好。

■三湘华声全媒体记者 洪雷 实习生 胡紫烟 通讯员 柴湘平 王玉林

### 健康快讯

### 湖南军医首次出征索马里

本报8月6日讯 8月5日下午,解放军163医院举行第十五批赴亚丁湾索马里海域护航医疗保障誓师出征仪式。此次参加护航,是湖南部队首次执行亚丁湾索马里海域护航任务,也是首次参加反恐护航卫勤保障。据悉,这次护航编队由889太湖号综合补给舰、999井冈山号两栖船坞登陆舰、572衡水号导弹护卫舰组成。

■三湘华声全媒体记者 洪雷 实习生 胡紫烟 通讯员 罗衡辉

### 女孩患上巨指症,写得一手好字

本报8月6日讯 9岁的芳芳来自娄底新化,三年级的这个暑假,她将接受一次重要的手术。原来,芳芳患有巨指症,她右手的中指、左脚的大脚趾既粗又长,比正常的手指大了3-5倍,严重影响了她的学习和生活。目前,她正在省人民医院小儿骨科等待手术。

记者来到病房的时候,芳芳正坐在凳子上认真地写暑假作业。虽然右手巨大的中指对拿笔有点困难,但芳芳字迹非常工整。

省人民医院小儿骨科刘宏教授介绍,巨指症畸形以手指或脚趾体积增大为特征的先天性畸形,比较少见,在四肢先天性畸形中的发生率约为0.9%。医生们准备为芳芳施行手指、脚趾的缩短术及骨骺阻滞术,一方面改善外观畸形和功能,另一方面阻止手指(脚趾)的继续生长。

■三湘华声全媒体记者 洪雷 实习生 胡紫烟 通讯员 周瑾容