

亲,你有“老年病”吗?

许多慢性病呈现年轻化趋势

慢性疾病年轻化

12年来,随着政府更加重视健康教育、大众媒体对健康教育的推动,加上年轻群体对新观念的接受速度更快,年轻群体在健康观念上有了长足的进步。

健康观念的提高,却并不能完全遏制疾病的发生。年轻人的生活方式仍然存在诸多不健康的地方,很多疾病出现了年轻化趋势。

北京市2012年发布的健康白皮书显示,北京市18岁至30岁男性的血脂异常患病率已达到58.5%;女性略好于男性,但是18岁至30岁女性血脂异常患病率也达到27.4%。

>>专家点评

年轻群体在健康观念上的进步首先可以从体检的重视窥得一斑。

但与此同时,本该是最具活力的时期,一些年轻人却发现自己患上了糖尿病、心脑血管疾病等一向被认为是“老年病”的疾病。

而且,运动少加上膳食结构不合理,很多年轻人超重。肥胖意味着更多的疾病风险。此外,相较于12年前,现在年轻人颈椎不好的越来越多,而此前颈椎病多数情况下仅出现在老年人群中。

>>温馨提醒——黄金时期重在预防

清华大学第一附属医院体检科主任徐彭1.8米的身高,体重十几年来一直保持在150斤左右,如此标准的身材,让徐彭得以自豪地称“绝对对得起体检中心主任的称号”。而这样的健康体魄,来自于他对健康细节的关注,对健康生活方式的坚持。

徐彭建议年轻人也要注重保持健康的生活方式,定期到正规医院体检,积极戒烟戒酒、控盐、多运动,这样才能把握人生的黄金时期,以健康的身心迎接人生的高峰。

饮食从味道到养生

12年前,下馆子绝对是潮流之选,而如今,在餐馆遍地开花的年代,和外出就餐相比,在家自己做一桌营养大餐意味着健康和美味。

>>专家点评

12年前,年轻人多以外出就餐为荣,而现在,年轻人对就餐地点选择的变化,一定程度上体现的是他(她)们对饮食的基本态度;12年前,最关注的是味道,而现在最关注的却是养生。

专家表示,如今年轻人无论是否能够“管住嘴”,但至少对于健康饮食的观念是熟稔于心的,也愿意在发现疾病苗头时去积极改善。

>>温馨提醒——就餐兼顾营养与安全

为了健康,应尽量减少盐分摄入,吃得清淡一些。

为了控制摄入量,可以选择量化包装的食物,在选择食物时多关注食物的热量、饱和脂肪酸和非饱和脂肪酸的量以及其中的糖量及盐分。

如果外出就餐的话,首先是看个人需求,是需要口味还是营养,如果过分注重口味的話,可能带来的就是不健康。

此外,在选择餐馆时,要注意目前国内餐馆的等级和工艺、技术、卫生,因此在选择时也要关注餐馆等级,以保证吃得安全。

健身意识逐步普及

“年轻人有使不完的力气”,在12年前,健身对一些年轻人来说还是很个性的事,而如今,城市里大大小小的健身馆林立,健身成了很多都市白领每日的必修功课。

>>专家点评

十多年前,很多人认为健身房很陌生,是高端消费场所,甚至成为身份的象征。而现在,健身房已成为大众消费场所,年轻人是健身房的主要消费人群。而健身项目也从有氧操慢慢拓宽到瑜伽、功能性训练、力量训练、心肺

功能训练等。健身项目分得很细,团体课如舞蹈类的分类也都更多样化。

>>温馨提醒——只做有氧运动会降低肌肉量

目前很多人的健身目的是为了减肥,而出汗就减肥是很多人的认识误区。

到如今,仍有很多人喜欢早起晨练,专家认为早晨6点身体还没醒,体内能量也不足,建议缓和运动,避免受伤。接近10点再从从事较高强度的运动,而且运动前要补充足够的热量作为能量。

对于健身方式的选择,肌肉是代谢与燃烧脂肪一个很重要的工具,只做有氧运动,会降低肌肉量。有氧运动,简单来说也就是一种氧化作用。过长时间的有氧运动,使得身体来不及储备抗氧化物质来中和这些大量产生的自由基,导致身体处于过多自由基的环境下,加速老化。如果你平常蔬果摄取不足,抗氧化营养补充也不够的人,再加上过长时间的有氧运动,那么身体的氧化就真的会很快,当然,老化就会更快。

求美不再只恋“洋货”

爱美之心人皆有之。在2000年前,国内的国际性美容化妆品品牌和企业很少,2000年后,国际性美容化妆品品牌快速进入中国。在2000年~2005年,人们对来自国外的国际产品非常迷恋和崇拜,美容化妆品市场尤其是日化板块的国际品牌一度一统天下。但是2008年后,尤其是最近3年,随着国内多个民族品牌的成长壮大,越来越多的国内消费者不再盲目迷信洋品牌,尤其是年轻人,很多人开始喜欢并信赖国内本土品牌,推崇并支持国货。

>>专家点评

最近12年,随着对外开放的全面发展,人们对美的追求从最初的只追求面部美容,到了追求头发、身体的全面美容。近来,色彩与服饰的搭配也开始受到重视,由此也催生了不少新兴职业。这些变化和趋势表明,中国的美容行业已经进入繁荣兴旺的美好时期。

不过,目前国内美容行业从业者的素质普遍不高,缺乏专业资质,美容毁容事件频发,因此在选择美容机构时需谨慎。

>>温馨提醒——身心美容需兼顾

美容需要内外兼养,除了注重皮肤护理外,食用一些对皮肤有益的食物也是必需的。

身心美容是现在最大的时尚。环境(如日晒、噪音、寒冷、酷热)压力会增加皮肤内的氧化反应,诱发皮肤老化、色素沉着、毛细血管扩张等多种皮肤美容问题。心理(如紧张、烦恼、忧虑、睡眠缺乏)压力通过下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴,促使多种皮肤刺激因子的释放,诱发和加重痤疮、痤疮(即痘痘)、斑秃、黄褐斑等多种美容性皮肤病。

因此,通过适当的方式放松心情,舒缓压力,及时清除皮肤的应力效应,避免压力蓄积诱发和加重各种皮肤美容问题,才是最好的美容方式。

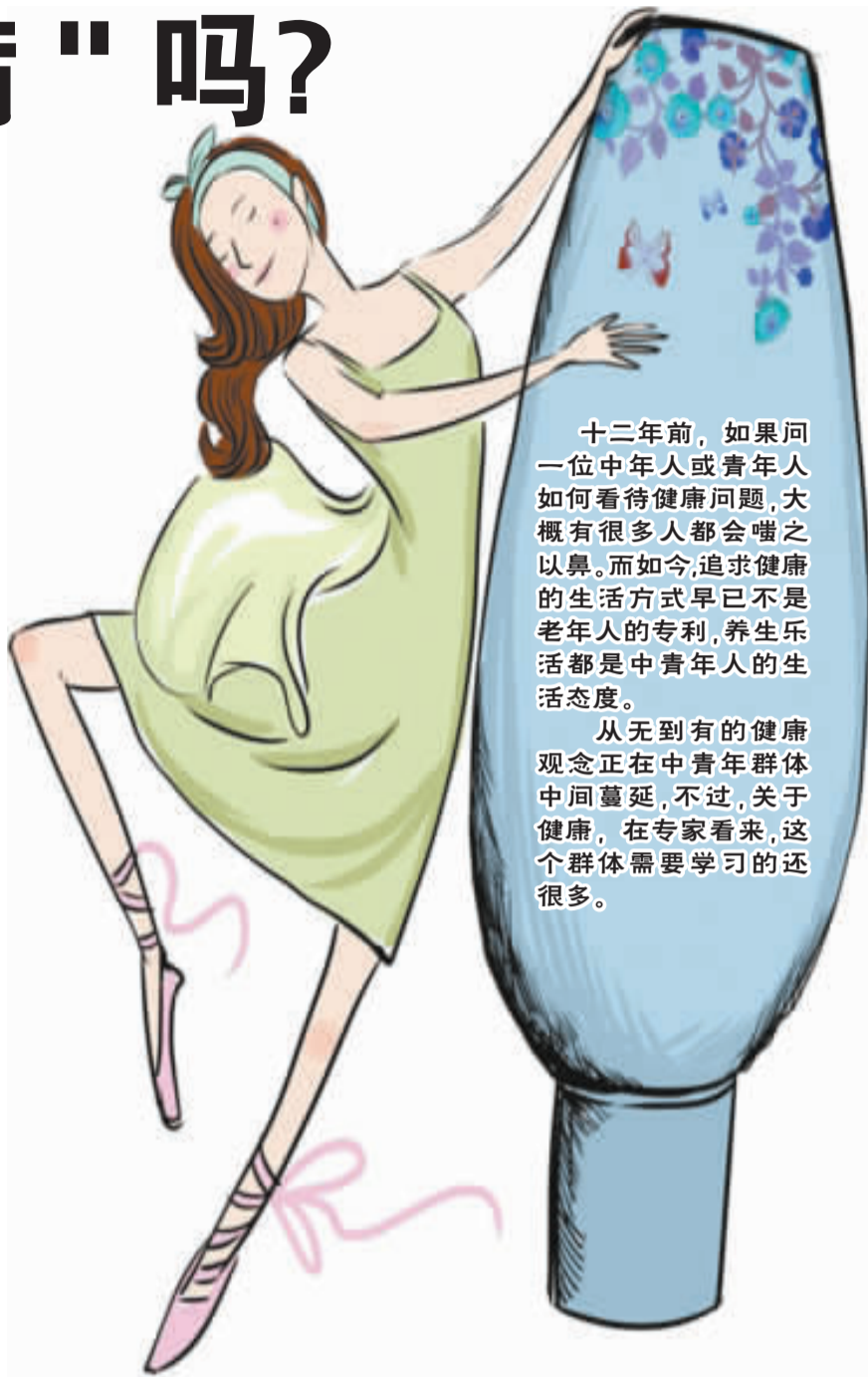
癌症呈现年轻化趋势

中年人是一个家庭的中流砥柱,但是这些处于黄金年龄的中年人也是癌症的高危人群。以往在老年人群中常见的癌症,现在已经开始提前到中年发病。

全国肿瘤登记中心日前发布的《2012中国肿瘤登记年报》表明,我国近20年来癌症呈现年轻化、发病率和死亡率走高的趋势,乳腺癌、肺癌、结肠癌、甲状腺癌等癌症的发病年龄均出现提前。

>>专家点评

工业化进程产生的环境致癌物质,在人体的潜伏期大多是10~20年,此时人生正好进入中年。而中年人的生活负担最重,精神压力较大,导致免疫力降低,抵受不住致癌物的刺激。同时,中年时期人体激素水平发生改变,容易诱发乳腺癌、子宫内膜癌等。



十二年前,如果问一位中年人青年人如何看待健康问题,大概有很多人都会嗤之以鼻。而如今,追求健康的生活方式早已不是老年人的专利,养生乐活都是中青年人的生活态度。

从无到有的健康观念正在中青年群体中间蔓延,不过,关于健康,在专家看来,这个群体需要学习的还很多。

>>温馨提醒——癌症并非绝症

患者应该被爱和温暖包围,家人的支持和陪伴对于这些年轻患者起着举足轻重的作用,会让患者显示出更加强大的毅力。

要认清癌症认知的两大误区。一个误区是很多人认为癌症是绝症,治不好的,其实一部分癌症是完全可以治愈的。晚期癌症一般无法做到根治,但是经过合理的治疗,相当一部分病人能长期带瘤生存,并保持较好的生活质量。

另一个误区是治疗癌症要花很多钱,花钱越多效果越好。

治疗中晚期癌症需要多种手段进行综合治疗,花费确实不菲。但并不是花钱越多,效果越好。肿瘤治疗的个体化差异很大,昂贵的药物不一定就是合适的药物,需要根据病情选择合理的治疗手段。

营养失衡导致“富贵病”“井喷”

12年,足够父母将儿女培养长大,他们自己却走进中年。日前,一项针对90后大学生父母健康的调查显示,在影响他们身体健康的十大问题中,高血压居首位。同时,一些职业病也困扰着90后的父母们,干部“三高”明显,白领颈椎腰椎告急。

>>专家点评

这12年来,由于营养失衡、压力增大、运动减少等原因导致的慢性病发病趋势明显上升。

>>温馨提醒——自我保健随时做

日常的一些良好习惯,对于90后的父母可以起到意想不到的保健作用。

儿女不妨给父母做做亲情按摩保健,如让父母经常用热水泡脚,能刺激足部穴位,增强血脉运行,双脚放热水中浸泡5~10分钟,然后

用手按摩脚心。

还可以给父母按摩:用两手食指和拇指沿脊柱两旁,用捏法把皮肤捏起来,边捏边向前推进,由大椎起向尾骶腰部进行,重复3~5遍。倒捏脊法可以舒通肾脉,降低血压。

健康观念从舌尖开始转变

中年人大多是家中掌勺的主力军,他们的健康观念和行为习惯在很大程度上影响着全家人的健康。如今城市书店里各种教人合理用餐、营养平衡的书籍被摆放在显眼的位置,人们健康的膳食观念正在逐渐形成。

>>专家点评

与12年前相比,现在的中年家庭主妇开始注意饮食的荤素搭配、营养健康了,家里也有了限盐勺、限油勺。人们的饮食理念从向往大鱼大肉,到鱼肉不再是奢侈品,再到绿色健康饮食的回归,一系列变化折射出人们饮食文化的文明和进步。

>>温馨提醒——提升科学认知,减少食物浪费

虽然我们的餐桌观念在不断地改变,但是仍然对一些食物知识了解太少。有的人因为不想吃某些食物成分,或者害怕其中的某些部位吃了不好,就把食物中的一部分扔掉。最常见的情况是,人们因为害怕胆固醇,就把蛋黄扔掉,完全不管其中含有的丰富营养;因为害怕莫须有的激素,就把鸡翅尖和鸡脖子扔掉;因为害怕农药,就把果皮厚厚地削掉,把外层很多的菜叶扔掉。

然而,浪费食物会让我们的食物变得更不安全。如果大家都能减少浪费来削减对食物数量的需要,把注意力和努力放在如何提高食物的品质方面,很多安全方面的问题就能减轻。

(京华)