

卫生部:我国八成人缺乏锻炼

郑州有了“社区宣讲团”

每周进社区学校讲健康

□记者 邢进 实习生 肖雅文

昨日,记者从郑州人民医院获悉,按照卫生部《全民健康生活方式行动总体方案》和省卫生厅对此工作的实施方案,该院率先成立社区宣讲团。

今后,社区宣讲团将深入到社区、农村、机关、学校、企业进行宣讲,为广大大市民普及健康知识,传播健康生活方式理念。

卫生部数据:八成人缺乏锻炼

在奥运会期间微博上曾流传一个段子:“奥运会就是一群急需运动的人看一群急需休息的人在运动。”近日,卫生部发布的一些数据解释了这一段子反映的问题。

2010年中国慢性病监测显示,我国18岁以上居民83.8%从不参加业余锻炼,其中城市居民为73.2%,而且这一数字低于2002年的

78.4%。

仅有11.9%的居民经常锻炼,他们每周锻炼3次以上,每次至少10分钟。

缺乏锻炼的男子死亡危险更大

那么,不参加锻炼的时间用到哪儿了?

报告显示,我国18岁以上居民平均每日有4.6小时用于阅读、看电视、使用电脑等静态行为。

而18~29岁静态行为时间最长,为5.4小时,29岁后,静态行为时间则随年龄增长呈现下降的趋势。

与经常运动和锻炼的健康男性相比,缺少运动和锻炼的男子死亡的危险要高出2~3倍,死于心血管疾病的危险要高出3~5倍。

可以说,缺乏运动和锻炼对健康的危害不亚于高血压、高胆固醇、糖尿病以及吸烟。

所以提高全民健康意识和健康生活方式的

行为能力,创造长期可持续的支持性环境,提高全民的综合素养,促进人与社会和谐发展。被定为卫生部《全民健康生活方式行动总体方案》的总目标。

社区宣讲团每周至少一次活动

郑州人民医院相关负责人说,根据此目标,社区宣讲团以社区居民和社区卫生服务中心为服务对象,旨在实现“五个一”和达到“两个100%”。

“即致力做到每周至少一次活动,推出一名名医、名护,介绍一项新业务,推出一个特色科室,进行一次免费健康筛查,同时努力达到社区覆盖率100%,周边社区居民知晓率100%。”

同时,通过社区宣讲团活动,提高社区居民防病意识,普及急救、自救知识,促使广大居民保持健康的生活方式,减少慢性病的发病率和危害性。

凭学生证或录取通知书 买机票可打三五折

□记者 李雪

昨日,记者从郑州机场获悉,郑州机场与海航联合推出情系商都“学子行”,爱在海航“校园飞”活动。为方便郑州学子出行,8月27日~9月15日期间,海航推出“校园飞”巨惠活动,活动期间,凡乘坐海航郑州至海口、大连、乌鲁木齐、广州、厦门、深圳等地的航班,凭学生证或录取通知书购买机票,学生本人即可享受单程三五折优惠机票,同时每位学生还可以购买两张陪伴亲友的往返机票哦,同样也是三五折。

郑州铁路局 发380万“开学红包” 资助3221名寒门学子

□记者 李雪 通讯员 杨晨

“我们很幸运,在大学圆梦的路上,感谢有您的一份关怀。”接过郑州铁路局给的“开学红包”,考入西南交通大学的新生侯佳旭感动地说。和侯佳旭一样,来自郑州铁路局管内各站段24名困难职工子女代表也得到了1000至4500元助学金和学习用品。

“不让一名困难职工子女上不起学”是金秋助学的宗旨。郑州铁路局管内特、重困难职工家庭有500多户,一般困难职工家庭2000多户,这些家庭由于生活困难往往难以支付子女上学的各种费用。据悉,今年该局筹措资金380余万,对3221名困难职工子女进行助学补贴。

另外,记者昨日从铁路局获悉,因车底变更,自即日起到另有通知时止,D1001次(郑州—西安北)暂时只发售2012年8月27日及以前的车票,请旅客及时调整出行安排。

C1证咋能开大货车呢? 货车司机被拘留

民警:有驾照就能“动车”是误解

□记者 汪永森 实习生 陈娟 通讯员 沈豪杰

昨日,郑州警方在严查大货车涉牌涉证集中行动中,查获一起因套用他人驾驶证、准驾不符的货车司机,最终该司机被警方拘留。

小伙套用他人驾驶证被拘留

上午6时,郑州交巡警三大队民警在南三环郑平路附近查获一辆豫P号牌大型半挂货

车,驾驶员张某给民警出示了湖南某地车管所办理的A2驾驶证。

民警用警务通查出该驾驶员仅有周口车管所办理的C1驾驶证。

三大队民警郑斌介绍,张某涉嫌套用他人驾驶证,其本人现有的驾驶证为C1,允许驾驶小型汽车,若要驾驶大型货车,必须考取A2证,否则就是无证驾驶。依照交通法相关规定,张

某面临5000元罚款,15日以下行政拘留。

有驾驶证就能“动车”是误解

交巡警三大队大队长王金柱介绍,近期民警在执勤过程中发现为数不少的客货运驾驶员不具备客货运驾驶资格,他们铤而走险套用他人客货运驾驶证上路行驶,带来极大的交通安全隐患。“只要有驾驶证就能动车”是不少驾驶员眼中的误区。

