

## 不运动会比父母辈少活5年? “千步族”,动起来!

在我们身边有这样一个庞大的群体:

早上去上班出门15步就有电梯→出电梯后80步上车→到单位地下停车场出汽车120步到单位电梯→单位电梯到办公室30步。办公桌前坐下开始工作,其间仅有喝水、上洗手间“N”次,行走不会超过100步。中午吃外卖盒饭,直接送到办公室,下午上班到下班重复上述过程。满打满算1天活动量不超过1000步。

家——办公室——家,两点一线的生活轨迹,让他们的运动越来越少,伴随而来的是生活习惯受到影响,生活作息慢慢变得不规律,身体各个部位的小麻烦在不断增加。

专家提醒,忙碌的生活节奏中,如能有意识地保持良好的生活方式,才是保持健康的最佳方法。

在专家眼中,不合理的饮食、不规律的生活、加上一天不超1000步的极少运动量,是生活方式病的主要成因,它会增加肥胖、高血压、冠心病、脑中风等心脑血管疾病以及糖尿病和部分恶性肿瘤的患病风险。但如果养成良好的生活方式,则使得40岁左右人的健康程度和20岁左右生活方式不良的年轻人的健康状况几乎一样。

样。

健康的生活方式,其实就是从日常生活点滴做起,从改变吸烟、酗酒等不良的生活习惯做起,从合理安排膳食结构做起,从动起来开始。 C18~19·健康最亮点

神经内科七成病人偏头痛  
C22·养生大百科

不舒服给家庭医生打电话  
C22·养生大百科

制图 周高虹

省、市医保定点单位

省、市、中原区新农合定点医院

CCTV-1 专题报道的爱心医院

## 华山三毫米腹腔镜微创 小改变 大不同 杜绝术后疤痕累累

### 妇科检查 49元 原价219元 活动套餐

- 彩超检查 原价80元
- 妇检 原价5元
- 阴道分泌物检查 原价10元
- 细菌性阴道病检查 原价34元
- 宫颈排癌检查 原价38元
- 阴道镜检查 原价30元
- 尿常规检查 原价7元
- 血常规 原价15元

腹腔镜微创手术

PK

传统开腹手术



郑州华山医院  
Zhengzhou Huashan Hospital

地址: 郑州市陇海路与华山路交叉口



800080032 无节假日



预约热线  
(0371)

# 6768 1120

www.0371fk.com

登陆