

“再不运动,你将比父母辈少活5年。”近日,此微博一出,在网上引起轩然大波。在专家看来,运动量不足确实会影响身体健康,而且不运动会比父母辈少活5年这一说法,也是美国运动医学科学院等联合调研中国、美国、英国、巴西、印度等国青少年缺乏运动的状况后发布的结论。在现实生活中,上楼有电梯、出门有车开、到单位久坐的“干步族”不在少数。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,这样的一群人正成为生活方式病的主要群体。郑州晚报记者 李鹏云

医学指导:河南省人民医院儿科副主任医师陈凤民
郑州大学第二附属医院消化内科副主任医师卢高峰

新闻事件 体育课上频频发生悲剧

再不运动,你将比父母辈少活5年,人类历史上将首次出现平均寿命的负增长……微博上盛传的这则消息并非危言耸听,而是由美国运动医学科学院等联合调研中国、美国、英国、巴西、印度等国青少年缺乏运动的状况后发布的结论。

这一说法,在现实生活中也一直被不断出现的事件给加以印证。5月16日,某大学学生小茹在体育课上参加800米考试中猝死。5月19日,武汉某高校19岁女大学生黄某在体育课上打排球时,心脏骤停,经抢救两个多小时后心跳才恢复正常。6月3日,洛阳大四男生打网球猝死……

这一桩桩事件无声地在提醒人们,平时缺少运动潜在危害有多大。而很多院校为了避免此类事故的发生,均将学生的体育锻炼“简化”甚至取消,而这样做虽能保护青少年无性命之忧,可也在无形中却为健康埋下了隐患。

“你看现在孩子在学校上体育课,能逃的都逃了。组织跑1500米,第一圈就喘不过气,跑完全程脸比白纸还白,我们见着既心疼,又为他们身体担忧。”一名家长说,“现在学生身体素质真不如我们从前的身体素质,跑步猝死的案例也时有发生。有时强制让孩子锻炼身体,又怕身体吃不消出危险,真是不知该咋办。”

现实困惑 “成人病”突袭青少年健康

“我们那个时代生活条件差,不像现在吃的种类多,玉米面、高粱面、红薯面是常态,都不知道啥是快餐。当时家里能有辆自行车都很不错了,有事出去大部分都是跑着去,跑十几里地是常事,根本不像现在动不动打车或开车出去。”72岁的何大爷说。

“常吃快餐、含糖饮料及零食,常看电视和玩电子游戏久坐不动,与青少年疾病逐年上升有很大关系。”河南省人民医院儿科副主任医师陈凤民说。看电视时往往会边吃零食边看,能量本身没怎么消耗,零食反倒增加了能量摄入。有调查发现,每天看电视1小时的儿童,肥胖、高血脂的危险性会增加12%,每

天看电视超过3小时的儿童肥胖率高达31.2%。

陈凤民说,由于现在生活条件好了,交通出行很便利,但这些生活环境的改变却也限制了青少年的活动空间,减少了户外活动的机会。“你看现在住在有电梯楼房的孩子,几乎没有走楼梯的习惯。在大城市里,近10%的学生都会坐私家车上学,要不就是骑电动车上学,基本上没有动动腿、动动脚的机会。”

运动量不足、不良的运动习惯、营养不良均衡等让高血压、糖尿病、高血脂、肥胖症……这些我们认为只有成年人才能得的病,如今已威胁到青少年的身体健康。

身边聚集 八成人承认自己是“懒人”

其实,“犯懒病”的不只是孩子。去年,英国权威医学杂志《柳叶刀》公布的研究结果也显示,全球有1/3的成年人“懒得活动”,运动量不足,导致每年约有500万人死亡。

某媒体就此作过一项主题为“你犯懒病了吗”的调查,结果八成参与调查者承认自己是“懒人”,而运动量不足、久坐不动等则成为影响国人健康的重要“杀手”。据估算,运动量不足作为诱因,关联6%的冠心病病例、7%的II型糖尿病病例和10%的乳腺癌和结肠癌病例。

清华大学第一附属医院综合大内科吴扬在接受媒体采访时也称,体育运动对于每个人的健康起到非常重要的作用,生命在于运动,运动可使人体格强壮,体形美观,缓解学习、工作的疲劳。同时,运动还可加快体

内新陈代谢,增强吸收功能,使人精力充沛,体力旺盛。该专家表示,运动除了防止肥胖外,还能有效地降低患心血管疾病、癌症、糖尿病和骨折的危险。

某中医院主任医师李建表示,一直以来,久坐都是对办公室人群的一大健康威胁。在他看来,从中医的角度讲,人在活动时则会加快气血流动,使全身供血、供氧充足,而久坐不动的静态生活方式会影响人体的气血流动,使人的气血流动减弱、减慢,容易导致人体出现供血、供氧不足的情况,导致各脏器功能减弱,出现各种不适。

因此,他建议,无论是上班还是看电视,或是打牌娱乐等,都不宜时间太长。建议坐上半个小时到一个小时就起来活动一下,即使在室内也可以适当运动,伸展四肢。

医疗快递

北京小儿心脏病专家来郑坐诊

8月31日(本周六),北京安贞医院小儿心脏中心主任刘迎龙将在郑州人民医院颐和医院为全省疑难先心病患儿进行会诊和手术。

刘迎龙教授是国内小儿心脏外科权威专家,全国政协委员、享受国务院特殊津贴,擅长儿童和成人各类先天性心脏病的治疗,如房缺、室缺、四联症等;复杂先天性心脏病如肺动

脉闭锁、心内膜垫缺损、大动脉转位、三尖瓣下移、肺静脉异位引流等。作为郑医颐和·北京安贞河南小儿心脏外科诊疗中心主任,今后的每周六,刘迎龙教授均将定期在郑州人民医院颐和医院坐诊和手术,让河南患者足不出省即可在家门口享受到国内最权威专家的诊治。

郑州晚报记者 邢进 通讯员 封宁

不运动,会比父母辈少

专家称:都市人八成“犯懒病”,最好

专家支招

不同年龄段人各有“运动餐”

陈凤民说,根据人在每个时期的不同身体状况,大致可以把人的运动阶段分为学龄前、青春期前、青春期到30岁、30岁到45岁、45岁到60岁和60岁以上。



学龄前

供选择的运动项目很多,比如捉迷藏、跳舞、溜滑梯、打秋千等,总体原则是家长要多带孩子出门活动。

青春期前

身体处在快速成长状态,适合耐力型运动,每天至少累计60分钟中等到较大强度的体力活动或运动,如长跑等,但切忌不要过度,避免适得其反。

青春期到30岁

运动可以缓解精神压力,宜选择游泳、跑步、室内器械等多种运动方式,每次运动时间不要低于半小时。

焦点解答

中等以上强度运动有益健康

采访中也有专家提醒说,其实对于都市上班族而言,无论做多少锻炼,需要静坐的活动都会对健康构成风险,而低强度的运动能够降低这种风险,中等到剧烈的运动更可以改善健康。生活中的运动,哪些属于静坐活动?哪些属于低强度的运动?哪些又属于中等到剧烈的运动呢?图表数据告诉您。

