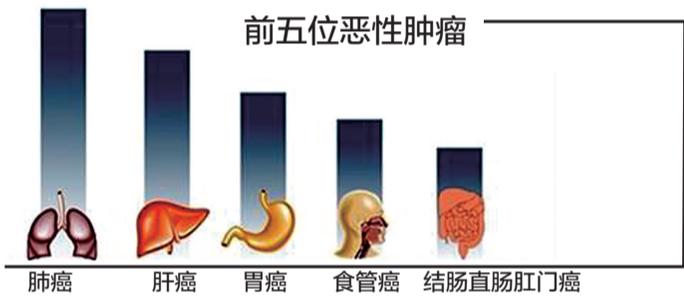
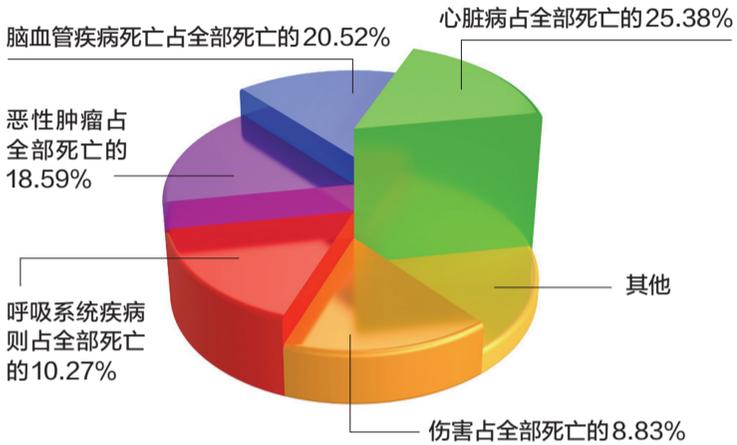


# 死因监测年度报告公布 恶性肿瘤成为“三大杀手” 离心血管疾病和肿瘤

## 3 心脏病、脑血管疾病、恶性肿瘤是三大杀手



本版制图 周高虹

## 4 不良生活方式导致慢性疾病发生

慢性病的发生与不良的生活方式有关,如吸烟、酗酒、身体活动不足、肥胖、超重、高盐高脂高糖饮食、工作节律过快、压力过大等。

“慢性病有五大不健康因素”,郑州市疾控中心专家告诉记者,第一是吸烟,包括二手烟的危害,是导致年轻人患心肌梗死的最大因素。

第二是不运动,进门乘电梯,出门就打车,很少体力活动。第三是饮食不健康。“盐吃得太多,30%的高血压是因为吃盐过多引起的,饱和脂肪酸、反式脂肪酸这些不健康的食品食用比较多,还有含糖的软饮料,高热量摄入,导致肥胖和糖尿病。”

第四是有害饮酒。大量饮酒有很大

害处,不仅伤肝脏,还会增高血压,甚至导致死亡。如果长期大量饮酒还会导致心脏收缩、心率衰竭和心房颤动。第五是精神压力过大。《2010年中国城市大调查》结果显示,城市白领处于亚健康状态的达76%,处于过劳状态的接近60%,真正意义的健康人仅占2.5%左右。

合理膳食  
适量运动  
戒烟限酒  
心理平衡

## 5 “十六字诀”让你远离80%的心血管疾病和40%的肿瘤

市疾控中心专家建议,要控烟戒烟,在室内与公共场所不吸烟;倡导运动,适量进行体力活动,每天至少运动30分钟,每周至少运动5天;合理膳食,每天吃足量的蔬菜与水果,减少盐、糖和食用油的过量摄入;减少过量饮酒;保持心态乐观,正确看待世界,保持规律生活。

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是健康的四大基石。研究表明,如能做到这16个字,约80%的心血管疾病、糖尿病和40%的肿瘤都是可以预防的。

· 简化受理 · 随到随办 · 规范收费 · 热情服务

# 拨打12306客户服务电话 即可办理铁路货运业务



### 郑铁货运直通车

0371-12306 WWW.12306.cn

在中国铁路客户服务中心网站(www.12306.com)点击“我要发货”或拨打郑州铁路局货运营销中心电话:0371-12306