

# 不健康生活习惯你有几个

□记者 朱娜

## 10种不健康的生活习惯

看看以下10种不健康的生活习惯，你有几种：

1. 每周没有固定的锻炼身体时间。
2. 感冒、拉肚子、胃疼等小病从来不到医院看，能忍就忍。
3. 经常不吃早餐。
4. 经常久坐不动。
5. 不能保证充足的睡眠，每晚12点以前没睡过。
6. 一日三餐不能按时吃饭。
7. 出于减肥的目的，只吃少量的主食。
8. 摄入新鲜的水果、蔬菜较少，爱吃油炸、煎类食物。
9. 工作压力大，精神长期处于紧张状态。
10. 每天使用电脑超过6小时。

每个人都有不同的生活习惯，在你诸多生活习惯里哪些是不健康的？你可能很少想这个问题，但是有很多人的生活习惯都不科学，长此以往将会严重影响身体健康。近日，本刊对30个市民就不健康生活习惯进行了调查，同时就这些不健康的生活习惯对人体有哪些危害，请专家进行了点评。



## 调查：年轻人不重视生活规律

参与此次调查的共有30个市民。此次调查内容为10个不健康的生活习惯，如经常不吃早餐、不能保证充足的睡眠、一日三餐不按时吃、久坐不动、没有固定的锻炼

时间等。

18岁至30岁的被调查人群表示，调查表中的不健康生活习惯他们多数都有，并且已经习以为常，现在并没有感觉出来身体有多

不健康。相反，41岁至50岁的被调查人群，较重视健康的生活习惯。他们认为，养成一个好的生活习惯胜过吃补药。31岁至40岁的人群，他们也清楚有些生活习惯是不健康的，但因为工作太忙或形成习惯太久一时改不了等，而无法改变现有的生活习惯。

## 精神长期紧张排首位

调查结果显示，在10个不健康的生活习惯中，精神长期处于紧张状态、小病不就医、摄入新鲜的蔬菜水果较少、经常不吃早餐、一日三餐不按时吃排在前三位。这5个不健康的生活习惯，也是18岁至30岁的年轻人选择最多的。

**精神紧张引发疾病。**精神紧张是目前较普遍的，多数来自工作上的压力。市中心医院心理咨询科医生史静杰表示，精神长期紧张不单会诱发精神疾病，还会导致体内一些激素分泌失衡、心跳加快等现象。尤其是年轻女性受到精神刺激后，极易诱发甲亢。人们保持良好的心态，学会适当地放松给自己减压，是预防疾病的一剂良药。

**小病不就医易酿大病。**多数男性表示，一些小毛病能抗就抗过去，根本不用理会。因此，许多上班族会将疾病一拖再拖。久而久之，小病也被拖成了大病。河南科技大学第一附属医院普内科主任李正斌介绍，一些看似常见的小病，如果不及早治疗，则会错过最佳治疗时间，甚至会积累成大病。当病情反复发作，或服药得不到有效治疗时，请及时到医院就医。

**蔬菜吃得少，不行。**市妇女儿童医疗保健中心营养学硕士陈丽丽说，蔬菜里含有丰富的维生素、矿物质，还有丰富的膳食纤维，可以促进肠道蠕动，促进排便，提供人体所需的微量元素。过少摄入蔬

菜水果会出现维生素缺乏的症状，如夜盲症、口腔溃疡、败血症等。每人每天需摄入一斤蔬菜，其中有半斤要是大叶类蔬菜。

**早餐吃好很重要。**能吃上一顿营养的早餐，是一些上班族的奢望。此次调查有12人表示经常不吃早餐。即使吃早餐，也是以蛋黄派、饼干等应付了事。经过一晚上，胃已经空了，第二天如果不吃早餐，胃酸以及各种消化酶会对胃壁造成破坏，容易形成胃溃疡等消化道疾病。

**三餐无点伤胃。**因为工作繁忙，许多人一日三餐不能按时吃。晚饭过晚进食或进食过饱，然后直接躺在床上睡觉，这样虽然人已经休息，但胃还在辛苦地工作，过多的食物会加重胃肠负担。长期无规律饮食，会导致消化道溃疡、糖尿病等疾病。

## 中年人不爱体育锻炼

排在后5位不健康的生活习惯分别是：极度缺乏体育锻炼、睡眠不充足、久坐不动、用电脑时间过长、吃主食过少。其中，极度缺乏体育锻炼是许多人都有过的生活习惯之一。

**锻炼少多得病。**生命在于运动，许多人却意识不到体育锻炼对身体健康的重要性。有12个中年人表示，他们不参加体育锻炼是因为工作太忙，下班还要回家忙家务，根本没有时间参加体育锻炼。河南科技大学第一附属医院肿瘤内二科主任高社干说，适量的体育锻炼可以促进人体血液循环，增强人体的免疫力，使人体不被病毒等侵袭。此外，还会让人们看起来更有精神、更年轻。缺乏体育锻炼可

能导致心血管疾病、糖尿病、骨质疏松、癌症等疾病。

**睡眠不足脾气暴躁。**不能保证充足的睡眠也是不健康生活习惯之一，调查中有10人表示，经常不能保证8小时的睡眠。成人每天至少应保证8小时的睡眠。经常睡眠不足，会使人心绪焦虑紧张，免疫力下降，脾气变得暴躁，还会使人神经衰弱、患心血管疾病等。

**坐以待毙不是吓唬人。**现代白领从早晨上班到下班，除了吃饭、倒水、上厕所会起身走几步路，剩下的时间就是坐着。河南科技大学第一附属医院神经内科主任说，久坐不动会让人体的血液循环缓慢、血管受损，之后有可能造成下肢静脉曲张。尤其是老年人久坐不宜超

过2小时。除此之外，久坐会使胃肠道蠕动慢，使颈椎、腰椎等受到损伤。

**用电脑过久伤眼。**由于工作方式和生活方式的改变，许多人的生活离不开电脑。他们除了上班要面对电脑，下班后还要盯着电脑看。过度使用电脑，最直接受到伤害的就是眼睛。干眼症、视力下降等都是过度使用电脑引起的。

**不吃主食等于慢性自杀。**一些女性出于减肥的目的，每天只吃少量的主食，或者只在中午吃主食。这样的做法等于慢性自杀。人体每天需要的能量由三大营养素碳水化合物、蛋白质、维生素提供。其中，碳水化合物提供的能量占55%~60%。因此，主食是每天必不可少的。长期摄入主食较少，会使人体营养不良，摄入的蛋白质不能更好地转化和吸收。

## 医学前沿

### 运动前不宜拉伸肌肉

进行运动之前，做做弓步压腿和扩胸，我们已然习以为常了。近日美国“msnbc”网站报道了爱尔兰莫里克大学的一项新研究。报道称，在进行大幅度运动比如球类运动之前，不应该做肌肉拉伸，这只会使关节和韧带变得收紧，而达不到放松效果，这会让人在之后的运动中容易受伤。

莫里克大学运动学教授基兰·奥沙利文说：“在充分活动之前，人的肌肉和韧带处在脆弱阶段，拉伸会让其变得更加紧绷，如果投入运动训练，则是非常危险的。”

对此本报记者采访了北京体育大学孙卫星教授，他表示，近年，国内外对于运动热身的研究越来越多，确实运动前拉伸很容易造成扭伤和拉伤。原来我们经常做的弓步压腿、侧压腿和转体拉伸操等，现在都不鼓励在运动前进行了。孙卫星强调，“但这并不是说运动前就不需要热身，慢跑是必需的热身活动。在慢跑后，进行小幅度的关节拉伸也是可以的，但一定不能做大幅度的震颤拉伸。因为这会对局部的肌肉纤维造成损伤”。(人民网)

### 牙齿不全者更易死于心脏病

一项新的研究显示，笑起来可看到缺牙的人要比仍有一口洁白牙齿的人更有可能死于心血管疾病。

发表在最近出版的《牙周病学》期刊上的这项研究称，心血管疾病，尤其是冠状动脉疾病，与一个人剩下的牙齿数目关系非常密切。瑞典研究人员对7674名男女进行了调查，大多数人都患有牙周病，平均患病时间为12年，研究人员还调查了在这期间死亡的629人的死因，其中299人死于心血管疾病。研究结果显示，那些不到10颗牙齿的人，死于冠状动脉疾病的风险，比同龄同性别而有25颗以上牙齿的人要高7倍。

研究人员解释说，把牙齿数量与心脏病联系起来的理论在于，口腔与牙周的感染可散布到心血管系统，造成低程度的慢性发炎，而发炎是目前已知会导致心脏病及其他心血管疾病发作的危险因素。(健康网)

### “微型望远镜”可救老年性黄斑变性

据国外媒体报道，“微型望远镜”用于老年性黄斑变性或高龄相关性黄斑变性(AMD)患者的治疗已通过美国FDA批准。

该植入式微型望远镜可代替晶状体，使图像放大2倍以上。该装置适用于75岁及以上患有终末期AMD相关的盲点的患者。受试者将接受佩戴体外望远镜装置的训练，以了解他们是否可能受益于植入产品。

AMD可损害眼睛黄斑，致使视野中心的视力丧失。这种疾病主要影响老年人，往往使他们无法识别面孔或看电视等。约有800万美国人被确诊罹患该疾病，其中25%患者有严重视力损害。

FDA表示，要求该装置的标签警告使用者其有较大的眼角膜损害风险。

(前沿医学资讯网)

## 健康说吧

# “临床路径”别成合理的“过度检查”

出生不到一周的婴儿，79小时内做189项检查。事后婴儿家长质疑医院做不必要的检查以收取费用。院方解释：这些检查大多包含在一个套餐里，即便没必要，医生也无权将其从套餐里剔除，名目繁杂的检查费用无法避免。(7月12日《南方日报》)

就医过程中产生的经济后果，让这位患儿家属莫名其妙。而另有3名患儿被做了全套检

查，花费5000元至1万元，家长也不清楚，这些检查究竟和孩子有什么关系。

很显然，这种“套餐检查”不但让人吃不消，而且是“霸王硬上弓”。尤其在信息不对等的情况下，这种“套餐检查”几乎就是连蒙带唬，诚如广东省卫生厅副厅长廖新波所说：这已经成为“乱检查多收费”的借口。

值得注意的是，所谓“套

餐检查”，是医院根据“临床路径”制定出来的。既然“临床路径”是这些医院自己制定的，“既当运动员又当裁判”，自己监督自己，如何让人信得过？

“临床路径”原本是个好东西，目的在于规范医疗行为，降低成本、提高质量。在很多国家，“临床路径”是统一的，在收费上也有严格的标准。可一经“拿来”，便有人把经念歪了，在试点阶段的实践中，医

院的“临床路径”往往各自为政，使得好端端的一件事失去了标准，引发争议。如此“临床路径”，实质上是“过度检查”披上合理的外衣。如果“临床路径”这样搞下去，没有检验标准，毫无秩序，又缺乏监督，最终只能肥了医院，受害的还是患者——被绕上了这条“路径”，挨了宰恐怕也只有打掉牙往肚里咽，连说理的地方都找不到。(人民网)