

“健康增1岁”市民生活习惯调查分析——

# 良好生活习惯 是健康根本 II

□ 记者 刘淑芬

★是否每天都喝酒？

是否每周都喝酒？喝什么酒？喝多少酒？

调查结果：24.7%的人会每天喝酒，22.5%的人会每周喝酒。喝酒的人当中 24.7%喝白酒，28.6%喝红酒，46.7%喝啤酒。

专家点评：科学家经过大量的调查研究，发现经常适量饮酒的人，患心血管疾病的危险远比从不饮酒的人小，但过量饮酒对人体的伤害很大，尤其空腹饮酒伤害更大。过量饮酒伤肝，肝脏受损后，视力必然下降，身体解毒能力也下降，造成免疫力下降，容易感染其他疾病和患肿瘤。

★是否吃辛辣食物？

调查结果：吃辛辣食物的人占受调查者的 42%。  
专家点评：吃辛辣食物可增进食欲，但不宜吃得过多，因为它的刺激性太强，有引起或加重肾脏病、高血压、胃炎、便秘及皮肤生疔疮的害处。特别是患有急性或慢性喉炎、痔疮的人更不宜多吃。

★是否每天都吸烟？每天吸多少烟？

调查结果：每天吸烟的人占受调查者的 10%，其中每天吸一包的人占到 40%。  
专家点评：吸烟有百害而无一利。吸烟的害处很多，它不但危害吸烟者的健康和生命，还会污染空气，危害他人。研究发现，吸烟是产生自由基最快、最多的方式，每吸一口烟至少会产生 10 万个自由基，从而导致癌症和许多慢性病的产生。因此，主动和被动(吸二手烟)吸烟都要积极避免。

★睡前是否泡脚？泡脚多长时间？

调查结果：74.7%的人会在睡前泡脚，32.7%的人泡脚时间在 10 分钟左右，19.2%的人泡脚时间为 20 分钟，21%的人泡脚时间为 30 分钟。

专家点评：人体的五脏六腑在脚上都有相应的穴位，经常泡脚，不仅能保持足部清洁，防止足癣等皮肤疾病，还可以舒筋活络，改善血液循环。睡前泡脚不但可以促进脚部血液循环，降低局部肌张力，而且对消除疲劳、改善睡眠大有裨益。泡脚时间不宜过长，以 15~30 分钟为宜。

★洗澡用冷水还是热水？

调查结果：96%的人选择用热水洗澡。

专家点评：洗澡用热水最好，热水可以消除疲劳，但过热的水容易烫伤肌肤，长期使用过热的水洗澡会加速皮肤老化。用冷水洗也不好，洗澡水过冷会使皮肤毛孔突然紧闭，血管骤缩，致使体内的热量散发不出来。

★晚上几点睡觉？入睡是否困难？是否能熟睡？

调查结果：91.7%的人在晚上 10 时~11 时睡觉，入睡困难的人占 11.4%，不能熟睡的人占到 24.4%。

专家点评：晚上睡觉最好在 11 点之前，及时、充足的睡眠有助于维持人体正常的新陈代谢，也有助于形成修补人体机能的物质。如果入睡困难、浅眠、早醒、失眠，且持续两周以上，就应该到医院就诊，而不应随意选用镇静剂。

★是否每天大便？大便是否规律？

调查结果：68%的人每天大便，大便规律的人占到 80.9%。

专家点评：正常人每天排便一两次，有的人两三天一次，无排便困难及其他不适症状均属正常。如果一个星期排便少于两次，就是便秘或其他肠道疾病，不能随意反复服用泻药。如果排便一天三次及以上，就有可能是消化系统出问题了，要及时就医。

★便后用什么卫生纸？

调查结果：人们选择的有磁化卫生纸、普通卷纸、木浆纸、原浆纸等等。

专家点评：很多卫生纸带有大量的细菌，如大肠杆菌、幽门螺杆菌、痢疾杆菌等，特别容易诱发炎症，所以选用卫生纸一定要注意选用经过消毒的正规产品。

★是否习惯用卫生纸擦拭餐具、水果？是否习惯用抹布擦干锅、碗、盆、杯等餐具及水果？抹布是否每隔三四天水煮消毒？

调查结果：有 5.7%的人会用卫生纸擦拭餐具、水果，有 16.7%的人会用抹布擦干锅、碗、盆、杯等餐具及水果，47.8%的人每隔三四天水煮抹布消毒。

专家点评：用卫生纸和抹布擦拭餐具、水果是错误的。许多卫生纸消毒不过关，上面的细菌很多，用这样的卫生纸擦拭碗筷或水果，并不能将物品擦拭干净，反而会在擦拭的过程中带来更多的病菌。抹布在使用一周后滋生细菌的数量之多令人大吃一惊，用它擦干锅、碗、盆、杯等餐具及水果会造成二次污染。抹布应该每隔三四天用水煮沸消毒一下。

★是否将变质食物加热后再吃？

调查结果：有 8.8%的人会将变质的食物加热后再吃。

专家点评：将变质的食物高温高压处理后再吃，并不能彻底消灭细菌。正确的做法是把变质食物倒掉。

★起床后是否马上叠被子？

调查结果：14.4%的人会在起床后马上叠被子。

专家点评：人每天都要排出大量的汗液，起床后马上把被子叠起来，汗液就会留在被子里，时间一长，不仅有汗臭味，也给病原体创造了生存环境。起床后应先把被子翻过来，晾 10 分钟后叠好。另外，最好每周晾晒一次被子。

★是否长期使用一种药物牙膏？

调查结果：长期使用一种药物牙膏的人占受调查者的 20.7%。

专家点评：不宜长期使用一种药物牙膏。因为药物牙膏一般具有较强的刺激性，会造成口腔黏膜的损害。一种药物牙膏使用时间过长，也会使细菌产生抗药性，最好每三个月更换一次牙膏。几种牙膏交替使用，既可防止口腔内的细菌对药物成分产生耐药性，又能避免某些药物被长期反复使用而过度摄入体内。

★每天是否晒太阳？

调查结果：有 68.1%的人选择每天晒太阳。

专家点评：研究发现，皮肤通过照射紫外线可以合成维生素 D，从而促进钙的吸收，有利于骨组织发育。上午 6 时~10 时，下午 4 时~5 时，是晒太阳的好时机。不科学地晒太阳也会给身体带来损伤，上午 10 时~下午 4 时，忌长时间晒太阳，此时的阳光会对皮肤造成伤害。易过敏的人也尽量少晒太阳，外出时尽量做好防护工作。

★是否使用抗菌肥皂或洗液？

调查结果：43.3%的人会使用抗菌肥皂或洗液。

专家点评：细菌虽然会让人生病，但是它还能“刺激”人体自身的防御系统健康地发展。如果过于“迷恋”抗菌肥皂或洗液，会削弱身体的抗菌能力，导致皮肤过敏。

★是否爱清洁、勤换洗？

调查结果：91%的人爱清洁、勤换洗。

专家点评：爱清洁、勤换洗是良好的生活习惯，平时要勤换洗衣物，勤打扫卫生。枕巾、被单容易堆积螨虫、灰尘、头皮屑等，易使细菌滋生，最好经常换洗。贴身的内衣也要常换洗。

★屋内是否有绿色植物？

调查结果：83.5%的人屋里有绿色植物。

专家点评：绿色植物是天然的清道夫，可以清除空气中的有害物质，如芦荟、吊兰、虎尾兰、一叶兰、龟背竹等。绿色植物在光合作用下有利于氧的合成，可以保持空气新鲜，同时可为室内增色，令人心情愉悦。

★吃饭时是否看电视？

调查结果：习惯边看电视边吃东西的人不少，占 75%。

专家点评：人吃饭时，消化液分泌增多，全身的血液会重点为胃肠道服务。如果吃饭时看电视，血液就会被分流到大脑，不但影响消化，时间长了还易发生头晕、眼花。吃饭时看电视还有一个坏处，就是控制不了食量，容易变胖。

★是否经常参加娱乐活动？

调查结果：经常参加娱乐活动的人占到 70%。

专家点评：在工作压力加大、生活节奏加快的情况下，经常参加一些娱乐活动可以放松心情，还可以和别人进行友好的交流，建立良好的人际关系。

★是否经常和家人或朋友聊天？

调查结果：选择“是”的人达 95.2%。

专家点评：通过聊天可以增长自己的见识，了解一些自己不了解的事物，寻找工作和生活中的乐趣，能更好地与人沟通。同时，和谐、温馨的人际关系是身心健康的重要基础，也是工作和生活中减压的重要方式之一。



534 医院  
耳鼻喉中心  
电话：65180599  
QQ：1425530050  
网址：534ebh.com