

## “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 I

□ 记者 刘淑芬

### 编者按

错误的生活习惯再小,日积月累也会导致疾病发生或使原有病情加重;正确的生活习惯再小,积累起来也可以让你远离疾病或使你恢复健康。你有什么样的生活习惯?那些习惯健康吗?4月21日,本刊与巨尔乳业集团联合开展了市民生活习惯大调查,我市广大读者和网友踊跃参与了此次调查。调查结果显示,不少洛阳人的生活习惯存在着或多或少的问题。

记者将此项调查结果梳理一番,并请市第一中医院治未病中心主任赵继红给予点评。

### ★卧室是否有窗户?卧室是否保持空气流通?

调查结果:88.1%的卧室有窗户,81.1%的卧室能够保持空气流通。

专家点评:调查证实人们的健康意识很强。大家都明白,卧室虽然是为了休息而存在,但通透是必要的。卧室白天应保证阳光充足,空气流通,以免潮湿之气及污浊之气滞留。卧室必须有窗户,在睡前、醒后宜开窗换气,对健康有益。

### ★床是什么类型的?

调查结果:使用硬板床的人占26.8%,棕垫36%,席梦思31.9%,其他软垫床5.3%。

专家点评:选择床垫应考虑其软硬度、弹性及透气等性质,重要的是能够保护腰椎,能够平均地承托整个人的体重。床铺硬度宜适中,过硬会使人难以安睡,睡后周身酸痛,太软则不利于脊椎。

### ★枕头的高度是多少?

调查结果:无枕头的占3.5%,枕头低于5厘米的占33%,5厘米~10厘米的占56.5%,高于10厘米的占7%。

专家点评:枕头的高度一般应在10厘米左右为宜,这也是多数人的选择。过高、过低的枕头都对健康不利。枕头太高,颈部会有压迫感,容易打鼾;而枕头太低,第二天可能出现眼睑水肿等症状。有时出现落枕也和枕头的高度不合适有关。由于个体差异,每个人头枕骨大小、颈项长短不一样,因此选择的枕头高度也不尽相同。

### ★是否开空调睡觉?空调开多少度?

调查结果:选择不开空调的人占64.9%,选择开空调的占35.1%,空调温度大多设置为24℃~26℃。

专家点评:空调设置的温度,夏天最好为26℃,冬天最高为20℃。这样的设置是科学的,夏天有点热但人不会出汗,冬天有点冷却不会冻手。中医讲究“天人合一”,夏天就得热,冬天就得冷,有热有冷才益于人体健康。

### ★每天晨起是否刷牙? 三餐后是否漱口? 每天睡前是否刷牙?

调查结果:90.4%的人每天晨起刷牙,72.8%的人会在三餐后漱口,22.7%的人每天睡前不刷牙。

专家点评:三餐后漱口,是保护牙齿健康的有效措施。睡前不刷牙最直接伤害的就是牙齿和牙龈,而口腔内存在的细菌还会成为胃溃疡的一大诱因。

### ★每天是否都看电视60分钟以上? 每天是否都在电脑前或玩掌上游戏60分钟以上? 每天或经常用手机30分钟以上?

调查结果:看电视60分钟以上的占52.7%,每天玩游戏60分钟以上的占58.1%,经常用手机或通话30分钟以上的占25.6%。

专家点评:看电视多的人比起看电视少的人,其心血管疾病的发生风险要增加一倍多。适度游戏益脑,沉迷游戏伤身。长时间连续玩游戏,无论姿势正确与否,都将有损人的颈椎及其他机体机能。而当人们使用手机时,手机会向发射基站传送无线电波,而无线电波或多或少会被人体吸收,这些电波就是手机辐射。

### ★每天是否都步行30分钟 或爬楼梯? 每周是否都做运动?

调查结果:64.4%的人每天会步行或爬楼梯,80.6%的人每周会做运动,有19.4%的人不运动。

专家点评:缺少适量的运动,会让身体“生锈”。不运动,不仅使身体灵活度下降,还少了排毒的机会。每天做一做简易的健身操或者其他有氧运动,多跟大自然接触,人自然会精神百倍。

### ★每天晨起是否喝水? 每天晨起喝什么水? 每天晨起喝温水还是凉水? 每天喝几杯水?

调查结果:每天晨起喝水的人占到77.9%,喝温白开水的占到82%。在回答“每天喝几杯水”的问题时,大部分人的选择是3杯,还有人仅喝一两杯。

专家点评:早晨醒来喝上一杯水,不仅可以帮助人醒肤,还有助于新陈代谢,帮助排除体内积累的毒素。早晨一杯水,还可以预防结石。人每天最好喝8杯水,饮水量在1000ml~1300ml才合理。每次喝水不能过多,要一杯一杯分时分喝,不能一口气灌下去,否则使电解质失去平衡,产生化学反应,头晕眼花,并容易代谢更多的水分。

### ★几点吃早餐?早餐一般吃什么?

调查结果:78%的人会在7点~8点吃早餐,早餐的选择以牛奶、豆浆、牛肉汤、稀饭、馍居多,吃鸡蛋的人只占到13.6%,选择吃叶子菜的人寥寥。

专家点评:早餐最好要搭配得均衡一点、丰富一点,要补充充足的维生素、蛋白质及纤维素。最好吃上一个鸡蛋、一碗粥、一个水果,还要尽可能地搭配一些蔬菜。早餐吃得好,可以保证一上午精力充沛。长期不吃早餐或不好好吃早餐,会对肠胃造成危害。

### ★几点吃午餐? 午睡吗?睡多久?

调查结果:90%的人在12:00左右吃午餐,多数人会睡午觉,午觉时间大多在一个小时左右。

专家点评:午餐不仅是为身体补充食物能量的时间,也是身体、大脑得以放松的时间,一定要让自己离开电脑桌,用30分钟的时间好好吃个午餐。最好吃一份主食、三份蔬菜、一份肉类、一个水果、一把坚果。午餐吃完后,一定要午休。午休半小时左右即可,不能睡太长时间。

### ★几点吃晚餐?是否吃夜宵?

调查结果:大部分人会在晚上6点~8点吃晚餐,吃夜宵的人占到12.1%。

专家点评:晚上6点左右进晚餐较合适,晚餐不能太晚,也不要太饱。过晚过饱可使身体不舒服,诱发失眠。常吃夜宵不好,除了胃得不到休息,还对身体健康有影响,易得结石,营养无法消耗,诱发失眠。一般在睡前3小时~4小时不宜再进食。

### ★是否每天吃蔬果?每天吃几个蔬果?

调查结果:每天吃一两个蔬果的人占86%,3个以上的只有12.2%。

专家点评:调查显示,人们吃蔬果的量不足。蔬果除了含有丰富的维生素、矿物质,还含有丰富的膳食纤维,既可防止便秘,又可减少有害物质对肠壁的损害,预防肠癌。另外,大多蔬果属碱性食品,而一般高蛋白食品属酸性食品。肉、米、麦等食物消化后往往会产生酸性物质,这就需要蔬果和水果来中和,维持体内酸碱平衡。水果每餐餐前使用即可,量要适度,也可根据自己的体质类型选择偏热性或偏寒性的水果。

### ★早上几点起床?

调查结果:46.5%的人选择在6点之前起床,44.5%的人选择7点起床,还有5%的人10点以后起床。

专家点评:健康的关键在于顺应自然,每天太阳升起时,人体生物钟就会发出指令,交感神经开始兴奋,这时就该起床了。根据一年四季太阳运行规律的不同,人的起床时间也应有所变化,春夏两季应该晚睡早起,秋天应该早睡早起,冬天则应早睡晚起。睡懒觉不好,大脑皮质抑制时间过长的话,可引起大脑功能障碍,导致理解力和记忆力减退,还会使免疫功能下降,扰乱肌体的生物节律,使人懒散,产生惰性,同时对肌肉、关节和泌尿系统也不利。

### ★床怎样放置?

调查结果:南北向放置的占35.7%,东西向放置的占64.3%。

专家点评:床应当南北向摆放,头朝南或朝北都有益于健康,床不宜东西向摆放。地球的南极和北极之间有一个大而弱的磁场,如果人体长期顺着地磁的南北方向睡,可使人体器官细胞有序化,调整和增进器官功能,有益于健康,主要表现为睡得好、精力充沛、食欲增加,神经衰弱、高血压等慢性病患者,自觉症状有所改善。

