

# 北方人容易胖

清华大学日前发布《清华城市健康行为指数》，该报告对全国80个主要城市的居民进行了调研。报告显示，南方人的生活习惯指数整体优于北方人。具体而言，北方人更易肥胖，南方居民睡眠质量稍差，部分西部城市居民心理健康问题相对突出。

## 北方人更容易长胖

报告指出，北方城市肥胖人群比重明显高于南方城市，其中东北、华北地区肥胖人群高达6%~8%。2015年发布的“中国肥胖指数”阶段研究结果也显示，中国北方地区有35%的人肥胖，南方地区为27%。

中国健康促进基金会健康管理研究所副所长韩萍分析称，北方地区之所以成为肥胖“重灾区”，跟气候寒冷、吃得咸、运动少有很大关系。此外，北方人的饮食习惯中，面食和肉类比重较大，摄入的热量也就更高。因此，建议北方人将盐和酱油的使用量减少，烹饪时尽量多学习南方，选择清蒸、白灼的方法。此外，北方人最好多吃点粗粮、鱼肉，少吃精细米面和油脂过高的肉类。

## 南方人的睡眠质量差

报告显示，南方人的睡眠质量相对较差。城市居民平均每周三次睡眠时

长小于6小时的人群比重较高的是海口、南宁、三亚，达到12%以上。

此前，腾讯曾发布《网民睡眠质量报告》，该报告显示，从地域上来看，南方人总体上比北方人更爱熬夜。2015年全国睡眠指数报告显示，海南人的睡眠质量在全国最差。海南省人民医院体检中心主任易慧明分析称，海南地区常年气温高，太阳光强烈，睡眠受到了气候的影响。北方天气冷，气温低，那里的人睡得早，睡时长，睡得好；而海南天气热，人的身体器官比较活跃，长期处于运动期，情绪亢奋，相比气温低的大环境来说，较难静下来。此外，海南人爱喝茶、喝咖啡、吃

# 南方人睡眠差

夜宵等，晚睡的情况也就多了。

## 部分西部城市居民心病重

报告也关注到了心理健康问题。其中，重庆、成都等西部城市居民的心理健康问题相对严重。《黄帝内经》中就曾记载：“西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内。”大概的意思是，西部地区环境相对恶劣，但人们抵御外邪的能力也较强，外邪虽不能伤其形体，但病易生于内，容

易产生内伤之病。

甘肃中医药大学药学院副教授宁艳梅表示，西部地区相对闭塞，日照强度高，紫外线强，人容易肝火旺盛，产生焦虑、抑郁等情绪。建议西部地区的居民平时多登高望远或参加一些娱乐活动，舒缓不良情绪。

## 杭州人最会养生

报告显示，浙江、四川、贵州等地的居民在运动健身、体重管理方面保持着良好习惯。

在城市健康行为指数方面，杭州排名第一。这些年来，杭州人越来越注重养生。酱鸭历来被当成杭州的特色食品，现在因为

“盐和糖含量太高”，杭州人偶尔才吃一次。东坡肉算是杭州知名度最高的菜肴，如今取而代之的是鱼虾等海鲜，盐水虾、清蒸鱼、白斩鸡等少油盐的健康菜品成了寻常人家的日常菜肴。在浙江人的厨房里，蒸、煮、涮等健康烹调方式已逐渐取代煎、炒、炸等不良烹调方式。浙江省多个年度的国民体质监测公报都显示，杭州人在该省所有人群中最爱运动，其中最爱的运动是健步走。“健康小路”在杭州随处可见，每隔200米就有一个计步器标志，运动者只要看一眼，就知道自己走了多少米。

（据《中国人口报》《海南日报》《钱江晚报》）

# 时常头昏脑涨警惕 隐匿性高血压

王女士今年78岁，平时身体健康，但最近半月早晨起床总是头痛，还有昏昏沉沉的感觉。经过相关检查，医生诊断王女士患的是隐匿性高血压。

高血压有两种特殊的类型：白大衣高血压和隐匿性高血压。前者到了医院医生一测血压就高，在家测量或动态血压却都是正常的；而隐匿性高血压则刚好相反，在诊室测量时血压正常，家庭自测或动态血压监测时血压升高。

我国当前整体人群的隐匿性高血压患病率高达10%~30%。由于病情隐匿，较多患者不能获得及时诊治，很容易发展成为持续性高血压。隐匿性高血压多见于老年男性、生活压力较高者、长期静坐的肥胖人群以及有夜间导致高血压生活习惯的人群。隐匿性高血压重在发现，并根据不同的情况进行个体化治疗，包括药物的选择及服药时间的调整，以减少心血管事件和靶器官的损害。隐匿性高血压经合理治疗后可以得到很好的改善。如果时不时出现头昏脑涨等症状，最好进行血压24小时动态监测。

（据《钱江晚报》）



警惕细菌“吃掉”心脏

67岁的朱女士前段时间突然发烧、四肢无力，一周内出现意识模糊，处于病危状态，家人立即将她送医。经检查发现，朱女士是因细菌侵入心脏导致了心脏瓣膜病。为何细菌会“吃掉”心脏呢？

引起心脏瓣膜病的病因大致有三种：1. 细菌感染；2. 退化；3. 其他疾病，主

要指风湿性心脏病。文初提到的朱女士患上心脏瓣膜病，是因为受到溶血性链球菌感染。溶血性链球菌易附着在人体关节、心脏瓣膜上，就会导致瓣膜损伤，致使心脏瓣膜病变。年龄大、人工瓣膜植入者、心内膜已有损害、心脏结构异常、有风湿性心脏病或先天性心

脏病者，或是刚接受心脏手术、留置有导管的病人，均属感染高危人群。

在治疗上，要积极治疗原发病。心脏瓣膜病产生症状的时候往往都是患者伴有心功能下降或心律失常，要给予抗心衰的药物和抗心律失常的药物。此外，还可以选择手术根治。

（据《广州日报》）

# 牙洞虽小不补事大

建议大家只要发现牙齿出现龋洞，不管大小、深浅、在哪个部位，一定要及时修补。老年人的牙齿龋变多发生在牙根，医学上称为“根面龋”。有些人牙齿条件差，钙化差，牙齿软，出现龋齿后，3~6个月就会出现疼痛，出现牙髓炎。

判断和发现龋齿的最佳方法是每隔半年做一次

口腔检查。有龋洞尽早填充，是治疗龋齿的唯一方法。目前填充牙齿的材料有银汞、树脂类、复合树脂、玻璃离子聚合粘固粉等，选择什么材料，主要看功效与需填充的牙齿部位。一般前龋用最基本的银汞材料就行，而出于美观考虑，填充前牙牙缝则选择树脂材料。小孩有龋齿也得及早做填充。

牙周病的自我检查：1. 刷牙时刷毛上有血迹，咬食物时食物上有血迹，说明有牙龈炎；2. 照镜子时，如果有牙龈红肿，一碰就出血，说明有牙龈炎；3. 牙齿有不同程度的松动，牙根暴露或牙龈红肿、有脓，说明已发展到牙周炎；4. 有口臭说明可能有牙周炎。

（据《快乐老人报》）

# 糖友脚麻脚痛或是失明前奏

## 【案例】

此前，一个朋友介绍了一个男性患者，60岁，患糖尿病8年，一直没能控制好血糖。半年前，他开始有些手麻、脚麻伴疼痛，也没太在意，直到一个月前，突然双眼视力急剧下降，一个月内几乎完全失明。雪上加霜的是，一周前开始出现一只脚坏疽，来就诊时，查体发现右足拇指湿性坏疽，右侧踝关节及以下皮温低，肤色青紫伴有剧烈疼痛。医生建议右膝关节以下截肢。后来综合考虑后，先给予抗感染及右足创面处理等，随后其感染控制，最后截掉了右足大拇指，保住了右脚。这也是不幸中的万幸。糖尿病人出现脚麻、手麻疼痛，问题大不大？跟眼睛失明又有啥联系呢？

## 【分析】

糖尿病是以慢性高血糖为特征的终身性代谢性疾病。长期血糖增高，大血管、微血管受损并危及心、脑、肾、周围神经、眼睛、足等产生并发症。手足麻木疼痛往往最先出现，却常被人忽视。

糖尿病引起的手足神经痛有以下特点：初期可能仅是若有若无的麻木感，轻微的间断刺痛。如果不重视并加以控制，随着时间发展，原有的轻微疼痛和麻木逐渐加重为持续性症状，疼痛麻木特点开始多样化，可出现双侧手足自发性烧灼样疼痛、闪痛或电击痛，有针刺感或刺痛，也可表现为行走痛，就算穿最宽大舒适的鞋，也会有难以形容的不适感。进一步发展，轻微刺激就可引起重度疼痛，常从足趾开始，随后双侧对称性扩展，呈袜套状分布并逐渐影响到足部和下肢。糖尿病周围神经病变症状常于夜间加重，导致患者无法入睡。疼痛症状偶尔也可累及双手，指尖常最先受累。

当手足麻木疼痛伴有如上特点，就应引起足够重视。因为出现这样的症状，说明糖尿病已开始造成微血管炎、大血管与神经病变，且有可能已经形成相当程度的损伤。

糖尿病比较严重的并发症，都是在相当长的时间内形成的，并会在某一时期凸显，正如文初提及的患者，就是长达8年时间无明显症状，其后半年很快就出现了糖尿病视网膜病变导致失明和足部溃疡。

此外，糖尿病严重的并发症还包括糖尿病肾病、糖尿病性冠心病、糖尿病性脑血管病等。这些并发症进展缓慢，但可能会在某一阶段突然爆发，造成重大器官功能障碍甚至危及生命。所以糖尿病患者一定要重视手足麻木疼痛这样的早期并发症表现，在医生指导下采取有效的综合治疗手段。

（据《北京青年报》）