

## 广东省第六届东江虫控论坛在我市举行

# 11市(区)签订诚信自律公约



**本报讯(记者陈新年)** 8月31日,第六届东江虫控论坛在珠海2000年大酒店举行。活动中,广州、深圳、东莞、韶关、佛山、珠海、中山、江门、肇庆、南海、顺德等11市(区)的有害生物防制协会共同签订了由广东省有害生物防制协会倡导并发布的《广东省有害生物防制行业诚信自律公约》。

近年来,虫媒传染病如登革热、寨卡病毒病等在全球肆虐流行,特别是2017年以来,登革热在我国云南、广东、浙江、山东、台湾、香港、澳门等地都有一定规模的流行,对社会安定、经济发展、生命健康都构成了严重威胁。为了及时总结交流我国在虫媒传染病防控领域的研究进展和存在的问题,并为今后的虫媒传染病防控提供对策和指引,广东省有害生物防制协会制定了《广东省有害生物防制行业诚信自律公约》,并号召全省各地市(区)的行业协会共同签订。

据了解,《广东省有害生物防制行业诚信自律公约》的发布,旨在推动我省有害生物防制行业的诚信经营、健康有序发展,促进我省有害生物防制企业自觉抵制不良竞争,优质优价,合理规范用药,对环境友好,更好地为建设健康广东服务。

据悉,东江虫控论坛始于2013年,本届东江虫控论坛由肇庆市东江职业培训学校主办,主题是“健康、专注、共享、共赢”,旨在贯彻《“健康中国2030”规划纲要》,专注服务改善广大人民群众的健康生活环境,分

享卫生创建与巩固食品安全管理、病媒生物防制管理经验、探讨前沿技术,共同提升健康服务水平,推动健康城市建设。

我市爱卫办有关负责人表示,本次论坛交流,为健康城市建设、食品安全管理体系建设提供丰富的理论指导和实战经验,给有害生物防制工作提供新的技术和新的方法,为整个行业的健康发展提供新的思路,必将对推进食品安全管理、病媒生物管理、卫生创建与巩固及健康城市建设起到很大的促进作用。

## 普及健康常识,培育健康人群

# 我市首家健康城市培训中心昨日成立

**本报讯(记者陈新年)** 8月31日上午,广东省松茂健康城市培训中心正式成立。市爱卫办有关负责人表示,该培训中心的成立,不仅填补了我市健康城市培训的空白,也是全省首个专业服务于健康城市创建工作的培训机构,标志着我市健康城市建设迈入实质性阶段。

珠海就成为全国首批国家卫生城市之一,26年来先后3次顺利通过复审,被全国爱卫会重新确认为国家卫生城市。2016年,再次获得“国家卫生城市先进市”荣誉称号。

在创建国家卫生城市过程中,市委、市政府更加重视全市医疗卫生事业发展,早在2010年,珠海便提出了创建健康城市,2014年珠海出台了《珠海市创建健康城市行动计划》,2016年珠海市成为广东省唯一被全国爱卫办确定

的全国首批38个健康城市试点市之一,今年珠海迎来第四次国家卫生城市复审。

广东松茂健康城市培训中心负责人邹治松表示,该公司把“一切为了人民的健康”作为己任,更好地全面地协助政府推动和发展珠海健康城市建设。

挂牌现场,该培训中心为武汉大学博士蒋洪,吉林大学珠海公共管理学院院长姜健,北京师范大学珠海学院教授颜亨梅,中山大学南方学院

医学与健康管理系刘文华教授,东莞有害生物协会会长王新艳等专家颁发聘书。

武汉大学蒋洪博士和吉林大学珠海公共管理学院院长姜健在发言中建议该中心定期举办各种健康培训班,每年举办一期健康城市建设研讨会,让健康城市成为珠海的品牌。同时,也希望通过加大健康城市建设的宣传力度,营造健康环境、普及健康常识、培育健康人群、发展健康文化、构建健康社会。

## 仙鹤点头,犀牛望月,金龟摆头 做这三个动作可保护颈椎

做颈椎操,可以保护颈椎的稳定性。

**仙鹤点头** 类似于麦氏的颈项牵拉。先做预备姿势(立正姿势,两脚稍分开,两手撑腰)。

练习时,低头看地,以下颌能触及胸骨柄为佳。还原至预备姿势。动作宜缓慢进行,以呼吸一次做一个动作为宜。

**犀牛望月** 类似于麦氏抬头拉颈。预备姿势同“仙鹤点头”。

练习时,缓慢抬头,双目仰望天空。还原至预备姿势,呼吸一次做一个动作。

**金龟摆头** 类似于麦氏侧弯颈椎。预备姿势同“仙鹤点头”。

练习时,头颈向左侧弯,左耳尽力靠向左肩,还原至预备姿势。头颈向右侧弯,右耳尽力靠向右肩,还原。动作要配合呼吸,缓慢进行。  
(新华网)

## 百岁老人有共同点:

# 每天喝杯茶 中午打个盹

美国《读者文摘》网站近日刊文,总结了百岁老人的长寿特征。

**自我感觉年轻** 英国伦敦大学研究发现,感觉比实际年龄年轻3岁或以上的老人8年内死亡的可能性比自觉年老的人低得多。感觉自己年龄大,死亡风险增加41%。

**多吃果蔬** 日本冲绳岛的居民拥有世界最高的百岁老人比率,他们的果蔬食用量很大。食用果蔬多的女性5年内死亡的几率比很少吃的人低46%。特别是紫色水果(如葡萄、蓝莓)含有多酚类物质,可降低患心脏病和老年痴呆症的风险。

**适应力强** 美国纽约西奈山伊坎医学院的老年医学教授罗赞·莱比锡介绍,适应力可帮助老人避免压力和焦虑,从而延长寿命。

**吃深海鱼** 血液中Omega-3脂肪酸含量高的人比含量低的人至少多



资料图片

活2年。Omega-3脂肪酸主要来自深海鱼。

**中午打盹** 哈佛大学对希腊伊卡里亚岛2.3万名居民的生活习惯考察后发现,每天午睡30分钟的人死于心脏病的几率比其他人低37%。

**生活有目标** 加拿大卡尔顿大学的研究显示,有生活目标的人意志坚定、死亡率低。

**中年时身体棒** 中年时身体棒的人(男性8分钟内能跑完1.6公里,女性为10

分钟)在70多岁后患上老年痴呆症、癌症、心脏病和2型糖尿病的可能性较低。

**腰围苗条** 腰围94厘米以上的女性40岁后的预期寿命比腰围69厘米以下的短5年。腰围109厘米以上的男性比腰围89厘米以下的人预期寿命短3年。

**喝茶** 每天喝一两杯茶对心脏很有好处。绿茶和红茶都含有儿茶素,能帮助舒张血管。  
(人民网)

## 瑜伽或助降血压

加拿大一名16岁中学生在欧洲心脏病学会年会上报告,他做的一项实验显示,每天做15分钟瑜伽有助降血压,效果相当于常用降压药利尿剂。这名学生正与加拿大拉瓦尔大学专家合作,着手更大规模实验。

英国《每日电讯报》8月29日援引阿肖克·潘迪的话报道,60名正在接受治疗的高血压患者参与他的实验。他把志愿者随机分成4组,一周练习5次,每次15分钟,第一组侧重放松休息,第二组做拉伸,第三组做深呼吸练习,第四组做简单的瑜伽动作,如下犬式、猫牛式。三个月后,放松组血压没有改善,拉伸组血压降低4.5%,深呼吸组血压降低7.1%,瑜伽组血压降低最多,达到9.7%。

潘迪说:“结果显示,瑜伽可能是降低血压的一个重要工具。只是是一些简单体式,不需要多少柔韧性,其实任何人都可以做到,所以适用范围广泛。”他认为,瑜伽调节血压的好处很大一部分可能在于深呼吸。

不过,潘迪强调,这不是结论性研究,瑜伽不能取代降压的常规治疗手段。

拉瓦尔大学的保罗·波里尔教授说:“对高血压患者而言,瑜伽可能比较有趣,能更好地调节压力水平,进而调节血压。瑜伽或许能纳入心脏康复治疗。”波里尔正在帮助潘迪做更大规模的实验。

英国心脏基金会医学副主任梅廷·阿夫基兰说,这项研究显示,瑜伽的一些元素可能对某些人有一定的降压效果。  
(新华社微特稿)

## 英国拟禁止向儿童出售功能性饮料

英国政府正在磋商禁止向儿童出售功能性饮料。根据禁售提议,一旦禁令生效,违反者可面临最高2500英镑(约合2.2万元人民币)罚款,处罚力度相当于向未满18岁人群出售香烟。

一名政府消息人士告诉英国《泰晤士报》,禁售提议肯定会实施,正在磋商的是“怎么实施,而不是是否实施,我们肯定会实施”。

禁售提议适用于每升含咖啡因超过150毫克的功能性饮料。

过量饮用功能性饮料可能导致儿童摄入过多糖,从而增加肥胖风险,饮料中的咖啡因可导致儿童出现头疼或亢奋等状况。

分管公共健康事务的议员史蒂夫·布莱恩说:“我们都有责任保护孩子免受不利他们健康和教育的产品的伤害……我们的孩子对这些饮料的消费已经比其他欧洲国家孩子多50%,教师们担心功能性饮料导致孩子在学校成绩不佳。”

英国不少大型零售商已经拒绝16岁以下人群购买功能性饮料,但是英国整体零售市场的五分之一,包括不少小商店,不限制购买这种饮料的消费者年龄。  
(新华社微特稿)