



## 卫健委发布2018年中国居民健康素养监测结果

# 城乡居民健康素养水平稳步提升

新华社北京8月28日电 8月27日,国家卫生健康委员会发布2018年中国居民健康素养监测结果。结果显示,城乡居民健康素养水平由2012年的8.80%上升到2018年的17.06%,比2017年增长了2.88个百分点,继续呈现稳步提升态势。这是我国开展健康素养监测以来增长幅度最大的一年。

健康素养水平在城乡、地区、人群间的分布不均衡依然存在,农村居民、中西部

地区居民、老年人群等的健康素养水平相对仍较低。中国健康教育中心主任李长宁表示,2018年,我国居民健康素养总体水平持续提升。从城乡分布来看,城市居民健康素养水平为22.44%,农村居民为13.72%,城市高于农村,但农村的提升速度高于城市。从地区分布来看,东部地区为22.07%,中部地区为13.51%,西部地区为13.23%。其中,东部地区增长了3.36个百分点,中部地区增长了1.96个百分点,西

部地区增长了3.35个百分点,西部提升速度高于东部和中部。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。从2012年起,我国对31个省(自治区、直辖市)的336个监测点,对15~69岁常住人口的基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等方面进行动态监测。

## 四种常见睡姿各有利弊

# 不同情况适宜不同睡姿

仰卧、侧卧、趴着睡……哪种睡姿最适合你呢?老睡不好?可能是你的姿势不对。

### 四种常见睡姿的利与弊

#### 仰卧

优点:不压迫身体脏腑器官。

缺点:容易导致舌根下坠,阻塞呼吸。不适合打鼾和有呼吸道疾病的人。

#### 俯卧

优点:采用这种睡姿,睡觉时会感到安全,也有助于口腔异物排出;同时对腰椎有毛病的人有好处。

缺点:压迫心脏和肺部,影响呼吸,患有心脏病、高血压、脑血栓的人不宜选择俯卧。

#### 左侧卧

优点:有利于胃酸排入消化道。

缺点:压迫心脏、胃部,容易让人在睡觉时翻来覆去,睡眠不稳定。

#### 右侧卧

优点:不会压迫心脏,睡眠有稳定感。

缺点:容易导致胃酸返流,影响右侧肺部运动。

据统计,有65%的人习惯侧睡,30%习惯仰睡,而5%习惯俯睡。选择睡姿并无绝对好坏,对于一个健康人来说,大可不必过分拘泥

自己的睡眠姿势,因为一夜之间,人往往不能保持一个固定的姿势睡到天明,绝大多数人不断变换着睡觉姿势,这样更有利于解除疲劳。

### 不同情况适宜不同睡姿

#### 胃病患者

主要有胃溃疡、各型胃炎等。对这类患者而言,最好是朝右侧睡,那样有利于消化道内食物由上而下的顺畅运行。但是胃食管返流这种消化功能障碍的病人最好左侧睡,如果右侧睡,从胃部返流向食管的胃酸量会大大多于正常情况,而且持续不断,容易引起胃部灼烧。

#### 心脏病

心脏代偿功能尚好者,最佳睡姿为右侧卧,会使较多的血液流向右侧,相应减轻心脏的负担。若已出现心衰,可采用半卧位,以减轻呼吸困难,切忌左侧卧或俯卧。

#### 高血压

最好平仰或侧卧,尤其要注意的是,应该选择一个合适高度的枕头,一般在15cm左右为好,枕头过低会使脑部血流量增加,过高也会使人感到不适。

#### 肺气肿

应该仰卧或侧卧,并抬高头部,双手向上微伸,以保持呼吸通畅。切忌俯卧。患有肺结核的人则应该侧卧,有利于将气管内存

留的积血咯出。左肺有病,适宜左侧睡;右肺有病,适宜右侧睡。

**胆结石** 宜右侧卧,以免左侧卧时,结石受重力作用脱落到胆囊颈部,引起胆绞痛。

**颈椎病** 最好睡硬床,并保持平躺的姿势,枕头千万不要过高。对于患有多种疾病的老年人来说,睡姿最好以侧卧为主。这种姿势可以帮助改变脊椎及双腿的弯曲度,让本来就觉少的老人们睡得更踏实。

**糖尿病或醉酒** 适合仰卧,这样方便将手、脚全部展开。但不要蜷缩身体,否则容易引起神经麻痹。

**长期卧床的中风或慢性病人** 要注意随时变换睡姿。如果家人疏于照顾,总是让病人仰卧,很容易在背部及臀部等部位长出褥疮。因此,最好的方法是,让患者2-3小时翻一次身,由仰卧改侧卧。

**椎间盘突出** 若处于急性期,最好采取侧睡或仰睡姿势,以减轻椎间盘压力,患者会感到较为舒服。

**孕产妇** 孕妇宜左侧卧位,勿仰卧位,以解除妊娠子宫对脊柱前方大血管的压迫;分娩后最好俯卧位,以便恶露尽快排出。

(新华社电)

## “爱目行动”进拉萨



8月26日,拉萨市城关区小学的学生在学校接受视力筛查。

当日,由中国儿童少年基金会等单位发起的“爱目行动”在拉萨市城关区开展公益活动。

活动对整个拉萨市辖区内小学和初中学生进行视力筛查,建立视力档案,由北京儿童医院及其他地区儿童医院为拉萨市贫困儿童提供绿色就诊通道,进行免费医疗救助。 新华社发

## 最坚固的牙齿是自然健康略带黄色 并不是所有人都需要做牙齿美白

洁白的牙齿一直是爱美人士追逐的目标。琳琅满目的牙齿美白品令人眼花缭乱,各式各样的牙齿美白方法也不胜枚举,让人无从分辨,稍不留神,就会步入误区。但是牙齿真的是越白越好吗?

一些人不仅追求牙齿美白,甚至追求亮白,要求像明星一样。事实上,健康牙齿的本色并没有那么白,最坚固的牙齿是自然健康略带黄色的牙齿。因为我们的牙齿表面覆盖着一层牙釉质,牙釉质主要由95%至97%含钙和磷的磷灰石晶体的无机物构成,呈透明或半透明状态,钙化程度越高,牙釉质越透明。而牙本质呈淡黄色,当牙釉质钙化完全时,牙本质就会显现出来,因此健康的牙齿看上去是偏淡黄色的。

反之,当牙釉质钙化程度越低,透明度越低,就会呈现为不正常的白色或乳白色。因此,专家表示,与自己的肤色相宜的牙色才是自然、协调的美,所以并不是所有人都需要做牙齿美白。

很多年轻人以为牙齿越白越健康,在挑选牙膏的时候专门买标注着美白功效的牙膏,其实这种认知也是错误的。牙膏一般都是由摩擦剂、发泡剂、芳香剂以及成型剂构成,其中最主要的成分就是摩擦剂。刷牙时,摩擦剂与牙齿进行摩擦,从而达到去除牙渍以及污垢的效果。所以,各种牙膏的效果应该是差不多的,主要都是起到清洁牙齿的作用,即使专门标注着美白功效的牙膏,其美白的作用也很有限。 (据新华社电)

## 坐着办公8小时有害健康 拉伸运动可放松肌肉

外媒称,8小时工作制已经成为很多人习以为常的事情,但是这样的方式如何影响身体健康,工作期间该如何休息才能缓解疲劳,依然困扰着人们。

西班牙心脏病学家贡萨洛·迪亚斯·巴维奥表示,研究证实,在办公室坐着办公8小时有害健康,此外还有损注意力和自控力。如果长时间保持坐着或者站立姿势,很容易感到腿疼和肩颈痛。

他还强调,长时间保持一个姿势、坐着办公时姿势不正确、

在电脑前或电视前久坐不动、工作环境压力过大都会对身体健康产生不良影响。

迪亚斯·巴维奥还指出,为了预防久坐不动带来的危害,最佳锻炼方式应当是在工位上经常做一些和缓而不激烈的运动,持续时间在5到10分钟为宜。简单的运动有助于增强体质、舒展肌肉,同时放松紧张工作带来的焦虑情绪。抽时间做做运动不但不会影响工作,还可以提高工作效率,改善与同事之间的人际关系。 (据新华社电)