

营造健康支持性环境 科学传播健康知识 开展“三减三健”，向慢性病说“不”

本报记者 杨蕾

今年9月1日是第13个“全民健康生活方式日”，我区积极围绕主题“三减三健”开展活动，进一步贯彻落实“全民健康生活方式行动”第二阶段的行动，营造健康支持性环境，科学传播健康知识，提升全民健康素质，为建设美丽大丰奠定坚实基础。

“慢性病发病逐年上升，且呈年轻化。”区疾控中心健康教育科科长丁亚男介绍，近年来，随着人们生活水平的不断提高，高血压、高血糖、高血脂等疾病逐步成为威胁人民健康的头号公敌，严重影响了人们的身心健康及生活质量。而慢性病与生活习惯息息相关，因此，在日常生活中，要养成良好的生活方式，努力做到“三减三健”，远离疾病。“全民健康生活方式日”活动的开展，就是

提醒人们要改变生活方式，关注自身健康，远离疾病。”

何为“三减三健”？丁亚男介绍，即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼，其中每一项都与慢性病防控息息相关。食盐摄入过多可使血压升高，发生心血管疾病的风险显著增加。另外，吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。建议成人每人每天食盐摄入量不超过6克。2-3岁幼儿摄入量不超过2克，4-6岁幼儿不超过3克，7-10岁儿童不超过4克。65岁以上老年人应不超过5克。高油、高脂肪、高胆固醇，是血脂异常的危险因素。长期血脂异常又可引起脂肪肝、冠心病、脑卒中等疾病。建议健康成人每人每天烹调用油量不超过25-30克。饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素；添加糖与饮食质量不佳、肥胖和慢性疾病风险有关。建议每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。“口腔健康与全身健康密切

相关。”丁亚男说，成年人每年应至少进行一次口腔检查，儿童每年一次，每天早晚刷牙两次，餐后要及时用清水漱口，少吃含糖食物以及少喝碳酸饮料。超重或肥胖者应长期坚持减重计划，提倡安全减重，定期测量体重指数。健康体重对骨骼健康也很有帮助，健康骨骼，避免骨质疏松和其并发症。预防骨质疏松，要多吃含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食，少饮酒不吸烟，老人要预防跌倒，高危人群要早去正规医院接受检查和治疗，平时也要多晒太阳促进钙的吸收。

提倡全民健康生活方式，我区一直在行动。我区以推进健康大丰建设为引领，坚持政府主导、部门协作、动员社会、全民参与，通过开展“三减三健”全民健康生活方式行动，形成全社会共同行动推广健康生活方式的氛围。“三减”方面，积极建立完善减盐支持性环境，引导餐饮企业、单位食堂积极采取控盐措施，深入学校、社区等广泛开展宣

传，增强居民低盐饮食意识。倡导低盐低油的健康饮食习惯，引导餐饮企业、集体食堂和公众共同采取措施控制油脂摄入量，以儿童青少年为重点人群，鼓励减少含糖饮料和高糖食品的摄入。同时引导餐饮企业、集体食堂积极采取控制添加糖使用量的措施，减少含糖饮料的供应。“三健”方面，以儿童青少年和老年人为重点人群，学校、托幼机构和社区为重点场所，通过“小手拉大手”，鼓励幼儿园儿童和小学生将口腔健康知识和信息带回家，鼓励儿童带动家长形成爱牙护齿的家庭氛围。针对老年人开展“健康从牙开始”社区口腔健康促进活动，改善居民口腔健康行为。以职业人群和儿童青少年为重点人群，营造维持健康体重的支持性环境，针对不同年龄人群提出科学建议，倡导天天运动，维持能量平衡，保持健康体重的健康生活方式。以中青年和老年人为重点人群，提高居民对骨质疏松的认识和健康自我管理的能力。



9月7日—8日，我区第七届全民健身运动会(镇区部)比赛在奥体中心举行。本次比赛共设篮球、乒乓球、羽毛球、田径、拔河、游泳六个大项，400多名运动员、70名裁判员参与其中。图为男子五人制篮球比赛现场。王楼楼 摄

“当时他被压在翻倒在河里的农用车上，已有10多分钟，岸上围观的妇女在呼喊‘快救人’。闻讯后，我立即赶了过去，他整个身体都闷在水里。我是一名党员，救人我责无旁贷。”近日，肖长桂向笔者介绍他让一名溺水后呼吸停止的村民杨兴明重新苏醒过来的情形。

今年64岁的肖长桂，是草坝镇双梁村人，1976年加入了中国共产党。乐于助人是他一贯的品质。

7月22日下午4时许，肖长桂正在水稻田里除草，突然不远处传来了“快救人！快救人！”的呼喊声，他立即丢下手中的农活，光着脚一路奔了过去。只见双梁村三组新横河有一辆侧翻的农用车，肖长桂急切地问道：“人在哪里？”“快，人就压在车下面，已有10来分钟了。”他立即跳进河里，一边让人联系附近的挖掘机，把侧翻的车子翻过来，一边寻找被压人员。肖长桂摸到了落水的杨兴明，可是杨兴明被重重地压在淤泥里，无法拉上来。不久挖掘机过来了，肖长桂与岸上的人配合用钢丝绳慢慢地把农用车拉上岸。然后肖长桂使尽全身力气，将杨兴明托出水面，并将杨兴明推到岸边，大家一起将杨兴明拖上了岸，此时，杨兴明就是一个泥人，周围人用水把他的脸冲了一下，他的脸上没有一点血色，呼吸也已停止，大家不知所措，有人拨打了“120”急救电话。

肖长桂说：“我不是医生，但我从电视上和红十字组织的急救培训上了解到，当出现停止呼吸这种情况时，应该将受伤人员平躺，按压胸前并进行人工呼吸，所以面对这种情况，我就试着做了。”杨兴明出事已经10多分钟了，120过来起码还得半小时。等不了了。肖长桂立即在杨兴明的胸口使劲地按压起来，一下两下三下，大约按压了20多下，一口泥水从杨兴明嘴里流了出来。肖长桂继续不停地按压，杨兴明嘴里又流出几口泥水，接着肖长桂又对杨兴明进行人工呼吸，大约10多分钟，杨兴明有了轻微的呼吸，肖长桂继续人工呼吸，渐渐地杨兴明睁开了双眼。

杨兴明苏醒后，120急救车也赶到了。苏醒的杨兴明感到身上剧烈疼痛，腿部、腰部均已受伤，肖长桂帮助杨兴明将身上满是泥巴的衣服脱下，换上干净的衣服，抬上救护车，这时肖长桂才深深地吸了口气，脸上露出了欣慰笑容。

杨兴明住院后，肖长桂曾多次探望。杨兴明腿部被划开了一道20多公分的伤口，断了3根肋骨。杨兴明出院后，立即和家人赶到肖长桂家，感谢他的救命之恩。杨兴明拉着肖长桂的手不住地说：“感谢你救了我的命，要不是你救了我，我已不在人世，你就是我的再生父母。”周围的村民对肖长桂的行为更加敬佩。肖长桂说：“我是一名党员，这是我应该做的。”

据杨兴明回忆，当天他是帮助双梁村修建农村公路拖土的，当行至新横河双梁村三组时，突然车子不听使唤，径直冲向河里，他准备从车上跳下来，可是没来得及，就被侧翻过来的车子压到下面。当时他拼命挣扎，但无济于事，被呛了几口水，然后就什么也不知道了。谈起这些，杨兴明眼眶里充满泪水。

肖长桂妙手救起杨兴明的事迹传开后，周围千群纷纷点赞，称赞肖长桂是新时代的好党员、最美的草坝人。(周汉明)

村民溺水呼吸停止 老党员援手抢救

践行核心价值观 凝聚社会正能量

今日视点

季节交替 脑血管疾病易高发

天气渐渐凉爽，在这夏秋交替的时节是脑血管疾病的高发时节，更需要人们注意。每年这个时候，医院里监护室就会非常的紧张，因为每到这个时节，脑血管疾病引起颅内出血的人数就会突然增多。

气温低，人体新陈代谢缓慢，使血液黏稠度增加，患有脑血管病人身体受冷空气刺激，血管骤然收缩、血压升高，血压波动，既可以引起脑出血，也可以引起脑梗死。除气温变化外，情绪不佳、饮食不规律、过度劳累、排便不畅都是诱发脑血管疾病的高危因素。

专家提醒，中老年人要注意饮食和休息，如果出现头晕头昏头痛，伴有恶心呕吐，包括视物模糊的状况，经过休息后仍旧不能得到缓解的，就需要留心自己的身体情况，尤其是有高血压的患者，要留心自己是否合并脑血管方面的疾病，建议及早去医院就诊并进行脑血管方面的针对性检查。

(王家喻)



中秋临近，月饼销售进入旺季。9月8日，在大润发超市，月饼销售区摆满了各种品牌、各种口味的月饼。其中散装月饼、现烤月饼吸引了不少顾客。邱鹏 摄



俭以养德 杜绝穷奢



大地馈赠 拒绝浪费