



国家卫计委发布中国居民十年健康数字 成年男女平均身高 167.1厘米和155.8厘米

国家卫计委6月30日发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》,分析评估了十年来我国居民营养和慢性病状况的变化。

国民平均身高增加

报告显示,2012年我国18岁及以上成年男性和女性的平均身高分别为167.1厘米和155.8厘米,与2002年相比,6岁至17岁城市男女儿童青少年身高平均增加2.3厘米和1.8厘米;农村男女儿童青少年身高平均增加4.1厘米和3.5厘米,农村居民身高增长幅度高于城市。以12岁年龄组为例,十年间城市男女生身高平均增加3.8厘米和2.3厘米,农村男女生身高平均增加5.1厘米和4.4厘米。

专家指出,除遗传因素外,影响人发育生长的主要有营养、疾病和体育锻炼。在骨骺线闭合前,孩子要多吃蔬菜、牛奶、牛肉等食品,保证充分营养。同时,可以多参加跳绳、游泳、篮球、慢跑、跑楼梯等运动,保证充足睡眠。

超重肥胖问题凸显

报告指出,我国居民超重肥胖问题凸显,全国18岁及以上成年男性和女性的平均体重分别为66.2kg和57.3kg。全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%,比2002年上升了7.3和4.8个百分点,6至17岁儿童青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%,比2002年上升了5.1和4.3个百分点。不论成人还是青少年,超重肥胖增长幅度都高于发达国家。

国家卫计委疾病预防控制局国家卫生计生监督专员常继乐指出,在对肥胖的监测中发现,我国居民在谷类、蔬菜类方面相对欠缺,但脂肪摄入量明显增加。这次报告显示,我国居民脂肪类饮食已经超过30%,而食物营养指南推荐的标准是25%至30%,已经超过上限很多。

城市女青年营养不良有加重趋势

数据显示,十年间,我国居民膳食营养状况总体改善,2012年居民每人每天平均能量摄入量为2172千卡,

蛋白质摄入量为65克,脂肪摄入量为80克,碳水化合物摄入量为301克,三大营养素供能充足,能量需要得到满足。与2002年相比,成人营养不良率为6.0%,降低2.5个百分点。儿童青少年生长迟缓率和消瘦率分别为3.2%和9.0%,比2002年降低3.1和4.4个百分点。

报告指出,在成人中,我国多数群体营养不良率有所降低,但农村老年人的营养不良率仍然较高,城市青年女性的营养不良状况有加重趋势,需要予以重视。

死于慢性病的占死亡人数86.6%

报告显示,2012年全国居民慢性病死亡率为533/10万,占总死亡人数的86.6%。心脑血管病、癌症和慢性呼吸系统疾病为主要死因,占总死亡的79.4%,其中心脑血管病死亡率为271.8/10万,癌症死亡率为144.3/10万(前五位分别是肺癌、肝癌、胃癌、食道癌、结直肠癌),慢性呼吸系统疾病死亡率为68/10万。经过标化处理后,多数慢性病死亡率呈下降趋势。

在各种慢性病中,高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺病在全国18岁及以上成年人中的患病率分别为25.2%、9.7%和9.9%,癌症发病率年平均增长约4%,2013年发病率为235/10万。

对于慢性病的危险因素,专家分析说,吸烟、过量饮酒、身体活动不足和高盐、高脂等不健康饮食是慢性病发生、发展的主要行为危险因素。经济社会快速发展和社会转型给人们带来的工作、生活压力,对健康造成的影响也不容忽视。

对于如何面对慢性病的严峻形势,加强防控,中国人民大学医改研究中心主任王虎峰建议,一是要健全服务网络,慢性病的诊断和明确需要专科医生,同时,由于慢性病往往伴随数十年,对于日常医疗服务、病情监测要求较高,需要经常回访,并给予日常饮食、锻炼指导等,还需要全科医生和健康管理护士的全程监管;二是慢性病防控中最不能缺位的就是患者本人。患者要学习补充健康常识和所得疾病的相关知识,下决心矫正自己不良生活方式和嗜好,为后续治疗取得良好效果打下基础。

据新华社电

湖北原副省长郭有明受审 被控受贿2380万元



郭有明在法庭上落泪。新华社发

据新华社电 6月30日上午,湖北省人民政府原副省长郭有明受贿案在河南省南阳市中级人民法院一审公开开庭审理。

检方指控:2001年至2013年,郭有明利用其担任上述职务的便利,为湖北稻花香集团董事长蔡宏柱、宜昌富连江复合材料有限公司董事长余鸿之等四个单位和个人,在企业改制、返还土地出让金等事宜上提供帮助,郭有明直接或通过其妻张福兰、其子郭绚、其弟郭有字、特定关系人肖琳非法收受上述人员给予的财物共计折合人民币2380.8331万元。

中美联手侦破 留美女生被杀案 嫌犯逃回中国后被捕

据新华社电 日前,中美警方联手侦破中国留美女大学生邵某被杀案,作案后逃回中国的温州籍犯罪嫌疑人李向南(留美学生)已被我公安机关逮捕。

2014年9月,中国留美女大学生邵某被害。经美国警方侦查,发现邵某男友李向南具有重大作案嫌疑,李向南作案后已逃回中国。经浙江公安机关工作,犯罪嫌疑人李向南于2015年5月13日向温州公安机关投案。6月上旬,应美方邀请,公安部刑侦局专门派出工作组赴美国调查取证。现已查明,李向南与邵某系恋爱关系。2014年9月7日凌晨,因感情纠纷,李向南将邵某掐死后逃回国内。2015年6月19日,李向南被逮捕。

【名门府】欢乐老带新 畅游青岛海泉湾

——中旅·名门府VIP客户海泉湾体验之旅 圆满落幕

择邻而居,让邻居变朋友,不如直接让朋友变邻居!中旅·名门府启动“欢乐老带新”活动——但凡老客户介绍新客户成功购房,就送豪华度假!

6月26日-6月28日,第二季“老带新”业主的青岛海泉湾度假区之旅圆满落幕,美丽的大海、舒适的温泉还有壮阔的崂山让业主们流连忘返,每个人脸上都挂满了笑容。

阳光、沙滩、海浪、温泉, 上山下海畅玩青岛

港中旅青岛海泉湾度假区内云集了豪华五星级会议度假酒店、海洋温泉、奥特莱斯商业街、大剧院、海鲜大世界,五大特色产品与阳光、沙滩、大海等海洋元素相得益彰,是难得的休闲度假胜地。一行人置身其中,精彩的旅行就此启幕。

海边无疑是第一站,如洗的碧空,金色光泽的沙滩缓缓铺向大海深处,清澈的海浪一波波轻抚着海岸,众人迫不及待地冲进大海的怀抱,尽情嬉戏玩闹。玩累了便去旁边的奥特莱斯血拼,欧洲风情小镇式的建筑、古



典的购物长廊、露天的喷泉广场,购物的同时也在欣赏美景,品类齐全的国际品牌让人目不暇接,名门业主们纷纷下手屡获战利品。

“夏天来海边玩最凉爽,青岛这个城市我很喜欢。这次旅游安排得非常合适,第一天海边玩,第二天爬崂山,我儿子虽然年纪小也坚持自己爬到山顶,对他也是一次很好的锻炼。”带着孩子来的周小姐对这次出游赞不绝口。“泰山虽云高,不如东海崂”,青岛崂山“海山第一名山”的美誉不是浪得虚名,业主们登顶之后无不惊叹大自然的鬼斧神工。

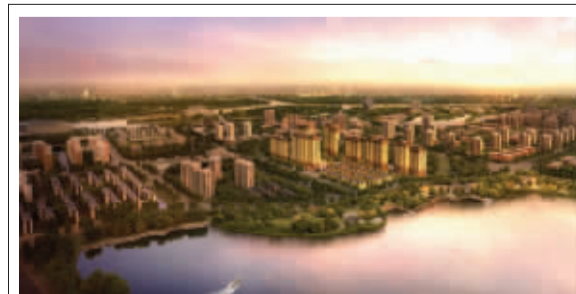
老带新购房送旅游, 名门府带你看世界

作为百年央企港中旅在宁波的开篇之作,名门府位踞三江口中心之地,享宁波大剧院、来福士广场、老外滩、江北万达、天一广场等繁华配套,坐拥主城区最



大的湖景公园——日湖公园;近邻江北实验小学、实验中学、江北中心幼儿园三大名校。

目前,中旅·名门府约110-220㎡湖景高层,约330-390㎡城央湖墅,倾城热销中。买了房还带出游,如此给力的购房优惠岂容错过?!



VIP热线: 0574-2765 5888

滨湖体验中心: 江北区湖西路与清湖路交界往北200米
(日湖公园西侧)

