

# 中国主要城市居民健康行为“体检”报告出炉

## 北方人容易胖 南方人睡眠差 云贵地区抽烟狠 重庆心理问题搜索多

您生活的城市健康吗?哪些城市居民肥胖率高?哪些城市居民失眠严重?哪些城市居民吸烟较多?哪些城市居民健康消费高?

近日,清华大学发布了《清华城市健康行为指数》,该报告基于2019年数据,对全国80个主要城市的居民进行调研,覆盖27个省,涉及人群5.5亿人。报告显示,我国城市健康行为指数总体水平较好,中等水平及以上城市数量占比达78%。

该报告由清华大学中国新型城镇化研究院、万科公共卫生与健康学院联合研究编写。除常规官方统计与调查数据外,课题组还汇总分析了约10亿条穿戴式设备数据,约50亿笔健康类消费数据,约2亿用户移动APP使用规律及搜索数据,由此得出“健康行为指数”。

在城市排名中,杭州位列第一,武汉位列中心城市健康行为评价第九名。

### 北方人更容易胖

报告显示,南方城市居民生活习惯指数整体优于北方城市。北方城市肥胖人群比重明显高于南方城市,不过南方城市居民睡眠不良问题较严重。云贵地区烟民众多,15岁以上人群吸烟率高达30%-40%。

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%。这与北方饮食习惯中,面食和肉类比重较大、热量更高有关。

其实北方人“胖”出有因,主要和饮食有关。2020年5月,在上海举行的新冠疫情防控工作新闻发布会上,中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光指出,长江中下游居民长期形成的饮食结构有利于心血管代谢性疾病的防控,类西方的“地中海饮食”(全世界公认的健康饮食),这种饮食方式,称之为“江南饮食”。

这种饮食的特点包括:主要使用菜籽油和花生油,较多豆制品、海产品、白肉、鱼制品。因为江南饮食在营养体系上和地中海饮食相似,而江南饮食从降脂和降糖两个角度则优于地中海饮食。所以,这也是为什么南方人普遍比

北方人瘦的重要原因。

### 南方人的睡眠差

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、三亚市,达到12%以上。而浙江、上海、川渝的公众睡眠时长较高,失眠人群比重低于6.8%。

中国中医科学院针灸研究所主任医师黄涛表示,很多时候,失眠患者都会躺在床上千头万绪胡思乱想而难以入睡。要想在晚上11点前入眠,提前上床静心安卧,摒除杂念很关键。

总之,睡前要把紧张的情绪释放出去,比如听听音乐,晚饭后吃一小块巧克力、喝杯热牛奶,泡泡热水脚都是不错的方法。

### 浙江人生活更健康

浙江、四川、贵州、重庆的居民在运动、体重和睡眠方面相对保持良好,但海南、山东、河南居民总体评分较低,生活习惯有待改善。

适当运动和良好的睡眠是控制体重的基础。2021年1月,西班牙巴塞罗那大学的研究人员在《BMC医学》杂志上,刊登了研究了350万人的研究后发现:“腰粗肚子大”肥胖的人患癌风险也高!

这项在350万人中进行的大型研究表明,体重指数(BMI)较高的肥胖者患12种癌症的风险增加。研究人员对这些参与者进行了平均8.3年的长期随访,其中超过20万(202837)名参与者被诊断为癌症。

### 贵阳人最爱运动

贵阳、杭州、桂林、大连和青岛的经常运动人群比例相对较高,但全国成年人的运动量明显不足。在得分最高的贵阳,每周平均参加至少3次以上体育锻炼的人群也仅占3.54%,中心城市平均值仅为1.83%。

也就是说,我们距离2022年全国至少37%的居民达到锻炼标准,还有很远的路要走。

《健康中国行动(2019-2030年)》锻炼标准:

每周参加体育锻炼频度3次以上,持续时间30分钟以上,强度达到中等以上。中等强度运动指运动时心率达到最大心率的64%-76%的运动强度,最大心率等于220减去年龄。

南京医科大学第一附属医院康复医学中心主任励建安在医疗健康圈内是出了名的运动达人。他一直强调一个观点:运动就是医药!

励建安认为,运动非但不会磨损关节,还会令关节更加结实耐用。人体的组织器官不同于金属轴承,凡是生物体都会越用越好,比如大脑越用越灵活,肌肉越用越发达,运动也可以使关节更强大。

### 深圳人健康花费多

在人均体育健身消费支出中,深圳居民每年的支出最多,达到2105.5元,广州、北京、上海、南京也位列前茅。

报告还显示,一线和新一线城市居民健康投入较高,其中深圳、杭州、广州、南京、上海位列前茅。在人均医疗消费支出方面,不同城市存在较大的差距,北京市人均支出最高,达到2700元/人,是西宁市的5.7倍。

### 云贵地区吸烟问题严重

从15岁以上人群吸烟率来看,80个中心城市的平均吸烟率为23.6%,低于全国平均水平(26.6%)。

北京、上海等地严格控烟措施实施多年,取得了一定的效果。但我国西南地区吸烟率较高,达30%-40%,其中云贵地区尤为严重,这与当地烟草种植产业和生活习惯有一定关联。

全国中心城市人均烟草消费额约为1300元,北方地区平均低于1000元/人,西南地区贵阳和昆明市则超过2100元/人。

中国医学科学院肿瘤医院防癌科原主任袁凤指出,烟酒是打开癌症大门的推手,每天吸烟20支以上的人,患癌风险比不吸烟者高出若干倍,且女性比男性患癌风险更大。

您可千万别别:我家隔壁的“二大爷”吸了

一辈子烟了照样活到80岁,这只是个例,也是您的自我安慰。吸烟不仅和肺癌有关,它还会让人更易得胃癌、结直肠癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症,都是铁证如山。

### 重庆心理问题搜索率高

此外,课题组成员同样关注城市居民的心理健康问题,他们以“抑郁、忧郁、自闭”等30组网搜索关键词为对象,采集人均搜索量进行统计,发现中心城市远高于地级市。

其中重庆市指数得分高达92.79,天津(78.64)、上海(77.42)、成都(69.34)、北京(67.92)位列前五。由于中心城市生活压力较大,公众心理健康问题相对严重。

其实,不少的疾病背后可能都有压力、抑郁因素存在。浙江大学医学院附属第二医院乳腺肿瘤中心副主任医师陶思丰2019年在健康时报刊文提到,人体研究中,慢性压力及充满压力的生活方式已被证实与心血管疾病、抑郁、肥胖、胃肠疾病等有关。

推荐大家每周适当增加运动,运动是释放心里压力最好的方式之一。运动能够促进人体与压力做斗争的内啡肽分泌。生活中,不少人发现在坚持运动一段时间后,心情好了,压力感也少了。建议每周坚持150分钟有氧运动,每天可30分钟以上。

### 最健康的人原来在这里

杭州健康行为指数排名第一。报告显示,在中心城市排名中,杭州位列第一,和上海、深圳、广州一起成为“优秀”级城市,其后依次是“良好”级的重庆、成都、大连、北京、武汉、宁波、南京、福州。

排名位于优秀和良好级别的城市,主要分布于东部沿海和长江经济带,呈现出“弓箭型”分布。

另外,从成人运动人群比重来看,贵阳、杭州、桂林、大连和青岛的经常运动人群比例相对较高,杭州人排名第二,也名列前茅。

综合健康时报、中新社、武汉晚报

# 每年2000起电动车火灾,如何拦下这个“定时炸弹”

新华社记者 吴文诩 向定杰 杨静

## 拦不住的“定时炸弹”

据应急管理部消防救援局发布的数据显示,全国每年约发生2000起电动车火灾。其中80%的火灾都是充电时引发;而致人伤亡的案例中,90%发生在门厅过道以及楼梯间等场所;超过一半的电动车火灾发生在夜间充电的过程中。

针对一些住户乱停乱放、电动车“上楼入户”、私自拉线与昼夜充电现象,一些小区业主与物业管理人员纷纷吐槽管理乏力,“总不能在每个楼道门口专门派人看着吧”“有些小区物业都没有”“邻居说了又得罪人”。

家住北京市西城区椿树园小区的刘女士说,自己小区每天都有人把电动车推进电梯上楼,不仅影响大家出行,还特别危险。尽管楼道贴着“电动车电瓶禁止在楼道充电和上楼”的告示,但仍然挡不住这一危险行为。

北京市消防救援总队有关负责人表示,当前没有任何法律规定禁止电动车“上楼入户”,主要的手段还是建议和倡导。一些小区缺乏停放以及充电场所。一些人因怀有侥幸心理和缺乏消防安全常识,怀抱“定时炸弹”还不知晓。

云南省消防救援总队有关负责人介绍,电动车火灾高发区主要在“城中村”,老旧小区、群租房等场所。此类场所违规住人、违规用电、违规充电等问题较为突出。同时,由于缺乏专门的物业管理机构和从业人员,消防安全管理缺位,占用、堵塞疏散通道,私设铁栅栏和防盗窗、封锁安全出口等问题较为普遍,一旦发生火灾极易导致人员伤亡。

## 居民安全充电需求难满足

据有关部门统计,目前上海市1.3万个居民小区中,仅4000余个小区加装电动车集中充电场所。记者调查发现,充电设施布局不合理,日

常维护管理不到位,缺乏消防设施设备,难以满足居民安全充电需求,变相滋长了“入户充电、人电同屋”乱象,增加了火灾风险。

云南省昆明市官渡区消防救援大队大队长杨爱勇介绍,电动车停车场要满足相关消防规范,相关设施要符合“防过充”等要求。因没有强制措施,加之会增加开发商、物业投入成本,施工单位一般不会主动考虑,加上土地规划限制,因此疏导难度不小。

花果园是贵阳最大的城市综合体,入住45万余人。物管工作人员表示,有很多电动车车主都没有按照规定将车停放在指定区域,很多人为了图方便直接停在单元楼门口。记者在停车场内发现,即便墙上张贴了“禁止非机动车停放”的标识,有些业主依旧我行我素。

贵阳市民并桦说,自己所在的小区楼下无停车位和充电桩,小区充电非常不方便,长期向物业反映,但迟迟没见动静。物业最近反馈称,小区充电桩还在规划中,不知道何时能建成。

此外,业内人士指出,有些厂家为了图便宜,擅自改装增加续航里程,电池未按规定标注生产执行标准,核心材料质量低劣,无断电保护装置。

“违规改装改造电动车,也是导致火灾多发的重要原因。”北京市消防救援总队防火监督处工程师尤建军说,当前一些外卖、快递从业人员,为追求速度和延长续航时间,给电动车违规改装或加装大容量蓄电池、大功率电机,违规串接蓄电池、使用不匹配充电器。一些居民在电动车发生故障无法使用时,为贪图便宜选择非正规门店和非专业人士进行维修,也增加了火灾风险。

## 加强从严管理,跟进规划建设

为有效消除电动车火灾安全隐患,全国多地已立法从严治理。今年5月1日起正式施行的

《上海市非机动车安全管理条例》明确规定,禁止电动车在楼道充电,违者最高罚5万元。成都市物业管理协会紧急发布的《关于进一步加强物业服务区域电动车停放充电管理的紧急通知》,要求对在共用走廊、楼梯间、安全出口处等公共区域停放电动车或者为电动车充电的行为予以坚决制止并组织清理。

近期,北京市也在全市范围内开展为期两个月的消防安全隐患集中排查专项行动,其中将重点整治电动车违规停放充电问题,集中整治在建筑门厅、楼梯间、公共走廊以及地下室、半地下室等室内公共区域停放充电,在员工宿舍、公寓等有人居住的场所内停放电动车,使用不匹配或质量不合格的充电器为电动车或其蓄电池充电等多个问题。

为了不让电动车“进楼”,北京市西城区、贵阳市乌当区已经在一些条件成熟的社区加装了电动车楼宇阻入系统,一旦有车进入电梯,系统会第一时间识别,发出报警提示。北京市西城区消防救援支队防火监督二处副处长张桐表示,电动车火灾的防范和治理须“疏堵”结合,既要源头上规范老百姓的充电行为,又要为其提供安全、便捷的充电场所。此外,还应督促社会单位或者物业管理服务单位加装集中的充电设施,解决老百姓的充电需求。

受访消防专家表示,要加大对已建成的住宅小区非机动车集中停放场所及充电设施建设的投入,推动已建成的住宅小区新建、改建、扩建敞开式地面车棚等集中停放场所及充电设施。住宅小区、出租屋、商业园区、工业园区要实行电动车集中停放管理,缓解停车难、充电难问题,有条件的区域要实行电动车集中充电,安装智能充电设施,加装简易喷淋、火灾报警等自动消防和视频监控设施。对于电动车使用频繁、充电困难的运营用户,应推动集中式换电柜和充电桩的普及。



屡禁不止 新华社发 朱慧卿作