

中国人长高了也长胖了

根据报告,我国成人平均身高继续增长,儿童青少年生长发育水平持续改善。与此同时,我国居民超重肥胖形势严峻,城乡各年龄段居民超重肥胖率持续上升。报告显示,中国居民体格发育与营养不足问题持续改善,城乡差异逐步缩小。中国城乡居民膳食能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物三大宏量营养素摄入充足,优质蛋白摄入不断增加。

根据称,我国18~44岁男性和女性平均身高分别为169.7厘米和158厘米,与2015年发布数据结果相比分别增加1.2厘米和0.8厘米。儿童青少年生长发育水平持续改善,6~17岁男孩和女孩各年龄组身高均有增加,平均增加值分别为1.6厘米和1.0厘米。

我国18岁及以上居民男性和女性的平均体重分别为69.6千克和59千克,与2015年发布结果相比分别增加3.4千克和1.7千克。城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。

6~17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,6岁以下儿童超重率和肥胖率分别为6.8%和3.6%。

吸烟率略有下降

报告显示,近年来,居民吸烟率略有下降,非吸烟者的二手烟暴露率由72.4%下降至68.1%。饮酒者中几乎每天饮酒的比例由25.5%下降到19.9%。

不过数据显示,目前中国15岁及以上居民吸烟率仍达26.6%,其中男性为50.5%,女性为2.1%。18岁及以上居民30天内饮酒率为28.3%,其中男性为46.2%,女性为10.2%。

吃盐变少了

报告称,中国家庭人均每日烹调用盐9.3克,与2015年发布结果相比下降1.2克。不过,这与每日5克的推荐量相比差距仍然较大。

另外,中国居民不健康生活方式仍然普遍存在,膳食结构不合理问题仍未得到有效改善。

居民畜肉摄入较多,膳食脂肪供能比持续上升,城乡合计已到达34.6%,农村首次突破30%推荐上限。

水果、豆及豆制品、奶类消费量仍然偏低,膳食摄入的维生素A、钙等不足依然存在。

家庭人均每日烹调用油达43.2克,超过一半的居民高于30克/天的推荐值上限,同时,居民在外就餐比例不断上升,食堂、餐馆、加工食品中的油、盐也应引起关注。

另外,儿童青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显,18.9%的中小学生经常饮用含糖饮料。



慢性病患病仍呈上升趋势

报告数据还显示,中国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%,糖尿病患病率为11.9%,高胆固醇血症患病率为8.2%,40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率为13.6%,与2015年发布结果相比均有所上升。

居民癌症发病率为293.9/10万,仍呈上升趋势,肺癌和乳腺癌分别位居男、女性发病首位。不过数据也显示,中国重大慢性病过早死亡率逐年下降,因慢性病导致的劳动力损失不断减少。

2019年,中国居民因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等四类重大慢性病导致的过早死亡率为16.5%,即每个人在30~70岁间死于四类重大慢性病的可能性为16.5%,与2015年的18.5%相比下降了2个百分点,降幅达10.8%,提前实现2020年国家规划目标。

2019年,中国居民慢性病死亡率为685/10万,因慢性病导致的死亡占总死亡的88.5%,其中因心脑血管、癌症和慢性呼吸系统疾病死亡的比例为80.7%。

心脑血管病死亡以缺血性心脏病和脑卒中为主;癌症死亡的前五位依次为肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结直肠癌;慢性呼吸系统疾病死亡以慢性阻塞性肺疾病为主。

另外,糖尿病虽然不是中国居民的主要死因,但糖尿病并发症导致的死亡对居民健康的威胁也不容忽视。

民众心理健康问题日益凸显

近年来,人们的生活节奏、工作压力都在明显加大,我国居民心理行为问题和精神障碍的人群逐渐增加。根据2019年数据显示,我国抑郁症的患病率达到2.1%,焦虑障碍的患病率是4.98%,抑郁症和焦虑症这两个患病率接近7%。

另外,针对不同人群特点,加强重点人群的心理健康指导,有针对性地来防、治相关的精神疾患。

居民主动锻炼的比例不高

居民对自己健康的关注程度也在不断提高,定期测量体重、血压、血糖、血脂等健康指标的人群比例显著增加。

18岁及以上居民中,有近60%的居民过去1个月内测量过体重;40岁及以上居民中,未诊断为高血压的人近3个月内血压检测率达50.1%,未诊断为糖尿病的人年度血糖检测率为39.3%,未诊断为血脂异常的人年度血脂检测率为29.2%。

不过,随着居民职业劳动强度的普遍降低、出行的日益方便、以及家务的明显减少,居民身体活动不足问题仍然普遍存在,同时居民主动锻炼的比例不高,每周至少进行1次体育锻炼的成人比例不足四分之一。

□张尼

2020

我们被这些新词汇改变

2020年发生了太多不可预见的新闻事件,以至于连《牛津英语词典》都无法像往年一样评出一个年度词汇,而是列出了一个词汇表。

这是变化的一年,环境的不确定性促使大量新的词汇在今年涌现,其背后是新趋势、新行业、新生活方式、新潮流的涌现。这些新事物,改变了2020。

新型冠状病毒

作为2020年的不速之客,新型冠状病毒深刻地改变了人们的生活,同时也改变了人们对于“人与自然关系”的思考。

逆行者

1月23日,武汉关闭离汉通道。4月8日,武汉“解封”。这中间的76天,大概是武汉人乃至全国人经历过的最漫长的76天。

有一群人改变了疫情的走向,他们是钟南山院士、张伯礼院士,是骑车三天两夜回武汉上班的甘如意医生,是搭建起医护人员后勤保障线的“摆渡人”,是奔波于社区的“药袋哥”,是千里送菜的爱心农民,也是驰援武汉的全体医务人员。

在2020年,他们有个共同的称呼“逆行者”。这些逆着人群行走的人,才是改变世界的英雄。



云监工

同样改变世界的还有2020年的网友们,虽然担忧恐惧,但很多人仍怀有一腔热血。虽然不能冲在一线,但他们充分利用互联网信息技术,发挥众筹智慧,用特殊的方式守望相助。

比如在线观看武汉火神山、雷神山医院建设现场24小时直播,云上监督医院建设进程,也就是“云监工”。

比如在网上下单,给医院匿名寄物资,这些订单都没有注明准确的收件人,只写着“请交给任何医务人员”。

居家隔离、远程办公、网课

而疫情对于人们生活最大的改变,是将“云”字带到了各个角落,不只有云监工,还有云医疗、云展览、云课堂、云诉讼……

为阻断病毒的传播,人们必须遵守疫情防控的各类措施,居家隔离或集中隔离,14天成为一个新的度量单位。

客厅舞狮子、鱼缸钓鱼、视频打牌……从宅在家的自娱自乐到复工后的花式居家办公,很多人都将“苦中作乐”的精神发挥到极致。

对于不得不在家上网课的学生来说,并不意味着就放松了,在家也要穿校服、作息时间和在学校相同,有的还自备上下课铃,上网课也有满满的仪式感。

口罩、核酸检测、健康码

2020年,人们的生活还增加了三件必不可少的东西,口罩、核酸检测和健康码。

疫情初期,口罩“一罩难求”的情形还让人记忆犹新。如今,口罩已经成为人们日常生活的标配,“口罩文明”成为一种新的生活方式。

作为新冠病毒感染确诊的金标准,很多人也都清楚了核酸检测的流程,现在国内各大医院的核酸检测能力和速度都是“杠杠的”。

人们出行的标配则是健康码,“一码通行”让复工复产更加科学有序,这也是中国抗疫进程中的一个创新发明。



直播带货、消费券

今年,新的解决方案也在出现。自2月起,越来越多企业复工复产。但受疫情影响,线下顾客大幅减少,库存积压商品滞销。这时,直播带货展现独特优势。它不仅拯救了众多柜姐、销售员的工作,还吸引了CEO带货主播天团,甚至县长和市长们也开始走进直播间,帮助农产品拓宽销售渠道,助力农民增收。

与消费有关的还有消费券,为振兴消费,全国多地都发放消费券,涵盖餐饮、文旅、智能产品等多个领域。

天问一号、嫦娥五号

在纷争和挑战之外,2020年同样是收获的一年。7月23日,天问一号在中国文昌航天发射场由长征五号遥四运载火箭发射升空。

11月24日,中国探月工程嫦娥五号探测器在文昌航天发射场顺利升空。12月17日凌晨,嫦娥五号返回器携带月球样品着陆地球。



民法典

对于中国的法治进程而言,今年最新的成果应该是《中华人民共和国民法典》。7编、84章、1260条款文、超10万字内容,从生老病死到衣食住行,民法典与我们的生活息息相关,堪称一部“社会生活的百科全书”。

新增的“离婚冷静期”备受热议,以后人们的离婚登记程序将增加一个步骤,即30天的离婚冷静期。

摘帽、最可爱的人

2020年还是脱贫攻坚决战决胜之年,是中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年。

其背后有两个关键词,一是摘帽,即摘掉贫困县的“帽子”。经过8年的持续奋斗,2020年,中国现行标准下农村贫困人口已全部脱贫,贫困县也全部摘帽,贫困人口实现脱贫。

二是最可爱的人,70年前,197653位烈士为国捐躯,这个数字不能被忘却,伟大的抗美援朝精神也将跨越时空、历久弥新。

后浪、打工人、尾款人

2020年,互联网空间涌现了大量新的词汇,其中很多都与人相关。

比如后浪,五四青年节前夕,短视频《后浪》刷屏。这本是给新一代年轻人的寄语,却同时激起前浪和后浪的热议。

还有打工人,它几乎成了各行各业劳动者的统称,也让大家达到了前所未有的共鸣。它是年轻人对于生活重担的调侃,也是对于平凡人生的不甘,是属于成年人的一种黑色幽默。

相比之下,尾款人则是一种扎心的狂欢。付完定金后,都是尾款人,付完尾款后,变成吃土人。

凡尔赛文学、她力量

2020年还出现了不少新的概念及名词。对奢华生活的“崇拜”,催生了一个词——凡尔赛文学。精通“凡学”的人,都能熟练掌握欲扬先抑、明贬暗褒的技巧,知道如何用低调的方式炫耀自己。

最后,还有一个不容忽视的词“她力量”。2020年,不管是在现实生活中,还是在影视作品或网络上,一直都有“她”的身影。她是帮扶贫困女孩圆梦的张桂梅校长;是第一时间进驻武汉、为疫苗研发“白头”的陈薇院士;是文昌航天发射场最年轻的女指挥员周承钰;也是众多的女性援鄂医护人员……她们用实际行动展现女性力量,践行着女性的价值和担当。

□袁秀月