

中国成年男性平均身高近1.7米,女性平均体重59千克

最新健康数据公布! 你达标了吗?

23日,国新办举行发布会,发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》。身高体重、膳食营养、体育锻炼……来看看这些国人最新健康数据,你达标了吗?

中国人长高了!

据介绍,2015年至2019年,国家卫健委组织中国疾控中心、国家癌症中心、国家心血管病中心开展了新一轮中国居民慢性病与营养监测,覆盖全国31个省(区、市)近6亿人口,现场调查人数超过60万,具有国家和省级代表性,根据监测结果编写形成《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》。

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,优质蛋白摄入量不断增加。

另外,近年来,中国人还“长高了”!

数据显示,中国成人平均身高继续增长,18-44岁男性和女性的平均身高分别为169.7厘米和158.0厘米,与2015年发布结果相比分别增加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,6岁以下儿童生长迟缓率降至7%以下,低体重率降至5%以下,均已实现2020年国家规划目标。

中国人胖了!

中国人长高的同时,也长胖了!本次发布的数据显示,居民超重肥胖问题不断凸显。

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

中国人吃盐少了。

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,居民畜肉摄入量较多,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。

因慢性病导致的过早死亡率水平是评价一个国家和地区慢性病预防控制水平的重要指标。世界卫生组织将发生在30-70岁的死亡定义为“过早死亡”。

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。

每周至少1次体育锻炼的成人不足四分之一

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%的居民过去一个月内测量过体重;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。

据中国新闻网

京沪高铁
浮动票价来了

新华社北京12月23日电 如今,乘坐高铁出行已成为许多人的首选。不过,“说走就走”的朋友要注意啦,京沪高铁自23日起对相关车次票价进行优化调整,开始实行浮动票价。

根据京沪高铁公司此前公告,23日起,京沪高铁公司对京沪高铁运行时速300至350公里的高铁动车组列车公布票价进行优化调整,改变目前固定票价的做法,根据客流情况,区分季节、时段、席别、区段等,建立灵活定价机制,实行优质优价,有升有降。

各站间执行票价将以公布票价为上限,实行多档次、灵活升降的票价体系,为旅客出行提供更多选择。京沪间二等座初期最低票价498元,降幅10%,最高票价598元,涨幅8%。

京沪高铁公司相关负责人介绍,2011年6月30日京沪高铁开通运营以来,客流量大幅增长,平均客座率高位运行,九年多来始终执行单一票价,未能体现出产品结构的差异化和优质优价的原则,定价市场化程度不高。

该负责人表示,此次调整中票价有升有降。按照旅客对图定旅行时间、席别服务的不同需求合理调整票价,让广大旅客有更多的出行选择,同时体现优质优价,统筹考虑图定旅行时间和客座率等因素,合理安排列车票价档次。

全国377万人
报考2021年硕士
研究生招生考试

新华社北京12月23日电 记者23日从教育部了解到,2021年全国硕士研究生招生考试将于12月26日至28日举行,全国报考人数为377万。

教育部对各地疫情防控和考试组织等工作进行了再部署,并提醒广大考生按规定做好考前防疫准备和考试准备,严格遵守考场纪律,不信谣、不传谣,安心备考。考前要详细了解考点相关防疫要求,如体温监测、核酸证明、健康码等,提前按规定做好各项准备。同时,尽量减少不必要的外出和聚会活动。

据了解,教育部近期会同公安、网信、工信、市场监管等相关部门联合开展考试环境综合治理专项行动,严厉打击涉考违法违纪活动。

长沙地铁6号线
建设进入铺轨阶段

12月23日,在长沙地铁6号线韶光站地铁工地,中铁电气化局的工人操作铺轨机进行铺轨作业。

当日,长沙地铁6号线建设正式进入铺轨阶段。据了解,长沙地铁6号线为东西向骨干线路,全长48.11公里,全部为地下线,共设车站34座,预计2021年年底试运行。新华社发

