

《2009 ‘中国城市健康状况大调查’系列报告之 《2009 ‘中国城市市民健康状况白皮书’》

60年前，我们的爷爷奶奶从来不会为了减肥等问题困扰，如何温饱地生存是他们的头等要事。

30年前，我们的父母也从不会担心运动量不足和严重缺乏日光下的有氧运动这些问题。他们专注于活动量并不小的工种，并一做就是很多年。

10年前，我们刚刚开始了解富贵病和贫困病的区别，猛然发现，身边越来越多的人患上的是富贵病，而不是贫困病了。

今天，中国的城市化进程持续保持高速增长，目前我国有660个城市，其中直辖市4个，副省级城市15个，地级市260个，县级市381个，随着农村城市化建设的推进，城市数量还会逐渐增加，据专家估计在未来的10年内，我国城市数量极有可能突破1000个。截止2008年，中国的城镇

化率已超过50%，城市人口已超过6亿，其中东部、中部和西部地区的城市数量分别占中国总数的百分之四十四、百分之三十七和百分之十九。

城市化率不断高升的数据表明市民的经济及生活水平也在不断攀升，生活在城市我们开始关注食物和疾病的关系，开始刻意塑造自己的体形，开始关注自己的身心健康……

此次调查延续时间长达半年，地域覆盖北京、上海、广州、深圳、成都、济南，天津，大连，武汉，南京等大中城市，调查内容涵盖城市人群的生活、工作、情感、心理、婚姻与家庭等多个角度，无论从横向，还是从纵向都旨在做一次全面而深入的关于中国城市健康状况的梳理和呈现。

背景资料部分

参与调查人群的年龄比例

18-25岁：19.8%
26-35岁：37.2%
36-45岁：25.6%
45岁以上：17.4%

参与调查人群性别比例

男：女，2：3

参与调查人群的收入比例

2000以下：
2000-5000元：24.3%
5001-10000元：39.2%
10001-20000元：11.7%
20000以上：11.2%

城市参与的比例

本次调查涉及31个省直辖市，589个城市，大城市参与数量多，范围广，按照参与调查城市的数量排序，排名前十位的城市为：

北京：15800
上海：13900

广州：11700
深圳：9700
南京：7820
武汉：7680
成都：6340
济南：6010
杭州：5300
沈阳：4750

疾病状况部分

健康人群癌症筛查率为9%，中国城市市民需加强防癌意识

从根据慈铭体检集团近8年累计超过300万健康人群检查数据显示，经专家分析，目前影响城市市民健康的九种癌症为：有鉴于宫颈癌和前列腺癌有性别差异，建议不放在全人群的排序中。建议采用：“乳腺癌和宫颈癌已经成为严重威胁女性生命的可预防性癌症。而男性生命也同样受到可以早期诊断早期治疗的前列腺癌的威胁。”

随着目前恶性疾病发病率逐渐年轻化，名企业家、名主持人英年早逝屡见不鲜，提高防癌意识已成当务之急，同时也介于目前晚期癌症后期治疗的昂贵和无法治愈性，提高市民的防癌意识，同时也为老百姓实现早期发现，早期治疗，延长生命提供了可实现的条件。把可怕的癌症遏制在早期提供了可能。

常见疾病发生状况

疾病VS年龄	18-25岁	26-35岁	36-45岁	45岁以上
超重、肥胖	15.35%	21.63%	35.16%	51.74%
血脂异常	3.46%	28.08%	39.13%	40.25%
脂肪肝	10.03%	26.04%	37.92%	38.79%
血糖升高	11.51%	13.53%	16.25%	21.32%
肝功能异常	8.86%	14.23%	16.24%	20.92%
颈椎疾病	25.43%	42.86%	50.43%	68.42%
痔疮	3.58%	9.46%	18.49%	19.67%
尿酸增高	4.84%	6.12%	9.25%	13.25%
前列腺疾病	8.72%	21.86%	28.46%	37.16%
乳腺增生	29.43%	34.75%	45.42%	56.76%
宫颈疾病	10.76%	24.13%	37.45%	38.76%

数据来源：慈铭体检集团

疾病VS城市	北上广深	其他城市
睡眠问题	31.76%	19.84%
妇科疾病	39.43%	42.16%
内分泌紊乱	41.46%	38.43%
肺部呼吸系统问题	18.43%	24.10%
前列腺增生、尿路感染等泌尿系统疾病	24.21%	26.75%
心脏方面	18.75%	17.45%
脂肪肝、乙肝等肝脏疾病	36.75%	33.57%
肠胃消化系统疾病	49.43%	38.17%
颈椎、腰椎及骨质增生	34.76%	24.7%

数据来源：2009中国城市健康状况大调查

市民疾病发生年轻化，“三高”不再是中老年人专利

城市生活水平的提高，饮食结构存在营养过剩现象，使富贵病——“三高”，在我国城市发病率明显上升，千万别以为高血压、高血脂和高血糖是50岁以上长辈的专利，其实它们已经是很普遍的疾病，并开始渐渐威胁起年轻人的健康来。30~40岁的男性是“三高”患者大军中的“主力”，30岁左右人群“三高”发病率为20%~30%，而且年轻白领们往往工作繁忙，压力大，体育活动也少，所以才受“三高症”的困扰。值得注意的是，这些“富贵病”很少独来独往，若不及时干预，会发展成为糖尿病和心脑血管病等疾病，成为威胁市民健康的幕后推手。

城市经济越发达，市民身体越差

“目前最困扰您的健康问题？”问卷显示，排名前三位的疾病是肠胃消化系统疾病，脂肪肝、乙肝等肝脏疾病，颈椎、腰椎及骨质增生。这主要是城市市民生活压力大，工作紧张、经常加班等压力因素之外，长时间上网、应酬过多、饮食不科学、作息无规律、缺少体育锻炼造成的。

调查显示，城市经济越发达，市民身体越差，中国目前城市经济最发达的北京、上海、广州、深圳四城市与其他城市数据对比均相对偏高。

城市九成以上女性存在健康问题，只有三成的女性定期做妇科检查

城市女性大多为职业女性，她们不仅要承受工作的压力，同时还要担负照顾家庭的责任。城市女性中超过四成的人患有乳腺疾病，接近五成的人患有宫颈疾病，5%的人患有卵巢囊肿，在已婚生育的女性中超过三成的人患有子宫肌瘤。乳腺癌已占我国城市女性恶性肿瘤的第一位，更令人担忧的是其增长速度太快，每年递增2%—3%。城市女性应更加关注自身的健康问题，定期进行妇科检查是疾病预防和治疗的有效手段，大多数的女性都认为应该定期做妇科检查，但仅有三成的人付诸行动。

生活方式部分

您的一日三餐定时定量吗？			
每天都能做到	基本做到	有时做到	从没做到
20.1%	22.1%	38.6%	19.2%

您的饮食结构一般是怎样的？			
三餐都保证有水果蔬菜	吃饭时会吃蔬菜，但有时想起来才吃点水果	经常在外面吃，不能保证每餐吃蔬菜水果	不爱吃蔬菜，以肉食为主
3.7%	35.4%	38.1%	22.8%

您健身或运动的频率大约是（18-29岁与50岁以上人群对比）			
每周3次以上	每周1次	偶尔进行	从不健身
10.8%	18.4%	30.1%	42.7%
63.9%	18.4%	12.3%	5.4%

您的作息很规律，每天都早睡早起吗？			
非常符合	基本符合，但有时做不到	偶尔能做到	从来不规范，经常熬夜
9.8%	16.3%	28.4%	45.5%

您的睡眠质量很好，每天晨起时都很有精神吗？			
非常符合	基本符合，有时感觉没睡够	虽然每天睡眠时间够了，但感觉质量不好	睡眠时间严重不足，经常失眠睡眠
4.6%	18.5%	26.8%	50.1%

您每天的工作时间在			
8小时以下	8-10小时	10-12小时	超过12小时
20.6%	28.1%	27.7%	23.6%

城市市民饮食搭配不平衡

调查发现，市民一日三餐的规律性，结果有48%的人认为“有规律”，有15.6%的人“无规律”，有29.5%的人认为自己的饮食规律性不强、时有时无，6.9%市民认为

数据显示，随着物质生活水平的提高，市民更加注重肉食的搭配，蔬菜水果相对偏少，尤其在青年人中，经常食用蔬菜水果的人更少，其中18-29岁人群对蔬菜水果摄入频率明显低于其他人群。

近七成市民感觉睡不好，睡不够

调查结果令我们惊奇的是几乎没有人认为自己睡眠时间和质量都很好。68%的人每天早上起床都觉得睡不够，没有精神。虽然17%的人基本能保证睡眠时间，但睡眠质量中等。有15%的人睡眠质量不高，甚至经常失眠，睡眠成了市民不可多得的享受。一线城市的疲劳度相对较高，超过60%的人感觉比较疲惫。

年轻人没有老年人运动多

针对市民参加体育锻炼或有规律去户外活动的调查发现，有40.2%的市民表示“经常”锻炼，有35.2%的市民表示“很少”锻炼，有24.6%的市民表示“没有”锻炼。但从年龄上看，18-29岁的青年人表示“经常”锻炼的仅有26.1%，51.2%的青年人“很少”锻炼，“没有”锻炼的占22.7%。相反，50岁以上的人“经常”锻炼的人比较多，分别占59.4%。

近半市民感到心理压力

调查显示，市民心理压力大和情绪低落状况比较突出。市民过去一年经常或总是感到压力很大和疲倦感的占45.75%；经常感到情绪低落的占27.60%。这其中30-39岁年龄段的市民情况最突出，51.64%的人过去一年经常或总是感到心理压力大，29.37%的人经常感到情绪低落；其次是20-29岁年龄段的市民，心理压力大的占49.25%，情绪低落的占30.32%；第三是40-49岁年龄段的市民，两个比例分别为45.32%、27.27%。男性心理压力比女性大，有47.71%男性市民过去一年经常或总是感到压力很大，而女性这一比例为41.35%；但是女性出现经常情绪低落的比例比男性略高，为27.87%，而男性为27.35%。

调查显示，当情绪低落或烦闷时，市民采用的解脱方法比例最高的是找家人或朋友倾诉，占45.79%；其次是憋在心里，独自安静，占23.92%；第三位是玩乐，占21.88%。选择就医的最少，只有2.09%。男女在寻求解脱

方法方面也有所不同，男性采用做运动、上网聊天或玩游戏的多于女性，而女性选择找人倾诉、玩乐、逛街、发脾气等多于男性。

健康观念部分

如果您感觉身体不适，但不清楚原因，通常会如何处理？

去体检中心进行健康筛查：12.8%

去医院彻底的检查，寻求专家的意见及建议：8.6%

凭自己的常识做出判断：35.7%

询问家人或身边的朋友：20.3%

忽视不顾：18.4%

其他：4.2%

市民健康意识淡薄，近五成市民从不体检

市民对健康知识了解不够多，在日常的生活中不注意养生保健，营养知识缺乏。另外，市民对健康的了解程度仅仅局限在人的身体健康上，对健康整体概念的理解不全面。在感觉身体不适时，因为健康意识淡薄，把小病、慢性病拖成了大病而后悔不迭，不仅给自己留下无法弥补的伤害，同时也给家庭、社会带来伤害和巨大的经济负担。中国城市市民的健康意识是治疗为主，往往忽视预防，这一反常现象提示，我国医疗卫生事业必须从过去重治疗转为以预防为主，新医改方案突出了健康教育的重要性，以推动公众健康观念的转变。

健康体检是确保身体健康的重要手段。调查发现，有26.4%的市民表示“定期到医院或专业体检中心做健康体检”，有26.6%的市民表示“偶尔做”，有47.0%的市民表示“从来不做”。没有健康体检意识，做检查时病已经很严重了。

市民健康透支大过健康投资

调查发现收入越高的人健康状况越差，透支健康越严重。对于专业的健康检查数据依然不乐观。慈铭体检韩小红博士指出，现在城市市民没有健康投资的理念，不注重平时的疾病预防，其实很多的疾病在专业医师的指导下通过合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡等健康干预手段，不仅可以避免或减少不良生活方式所引起的疾病，还可能使一些高危疾病的病理变化逆转。