

不吸烟、不喝酒、健康饮食、积极锻炼、保持健康体重、维持健康体脂

做到这六点可以长寿

世界卫生组织调查显示,慢性病的发病原因60%取决于个人的生活方式。北京大学科研人员近日发表在《中华流行病学杂志》上的一篇文章指出,如果能在六方面有所改善,即不吸烟、不喝酒、健康饮食、积极锻炼、保持健康体重、维持健康体脂,就可以减少约39%的死亡。其中,由出血性卒中、恶性肿瘤和呼吸系统疾病导致的死亡分别可减少41%、27%和46%。

北京大学研究人员通过对中国慢性病前瞻性研究项目数据进行分析得出上述结论。在梳理了涉及全国5个城市和5个农村地区50余万名30~79岁成年人平均随访13年的数据后,他们发现,与西方相比,中国人的行为生活方式和疾病谱均有较大不同。出血性卒中,食管癌、胃癌、肝癌等消化系统肿瘤,慢性阻塞性肺病等的发病率比西方更高,这与我国居民的烟酒习惯、不良饮食偏好和体力活动不足相关。

烟酒茶不分家危害大

与西方国家相比,中国吸烟和饮酒者主要为男性,且多有烟、酒、茶不分家的习惯。

《世界卫生统计报告2020》显示,全球吸烟率呈现稳步下降趋势,2018年15岁以上人群吸烟率为23.6%。但在研究调查的我国10个地区中,吸烟率最低的海口也有近一半男性吸烟,且吸烟量每日超过1包。这很可能是我国心血管疾病、肺癌、慢性阻塞性肺病高发的主要原因之一。例如,与从不吸烟者相比,城市人群吸烟者死于肺癌的风险增加了近2倍,农村人群增加了1.3倍。此外,我国男性中近1/3经常饮酒,在日常有适量饮酒习惯的人群中,超七成男性和超四成女性有不规律大量饮酒的经历,男性一年平均狂饮5.6次,女性2.4次。而每周摄入酒精量每增加



280克,出血性卒中风险就会增加近六成。

专家说,烟酒协同是引发我国居民,特别是男性居民慢性病高发的主要罪魁。其中,脑卒中已成为我国居民第一位致残和致死原因,疾病负担远超欧美国家。

除嗜烟嗜酒外,我国有喝茶习惯的人占比也很高,超半数男性和1/5女性过去1年中每周喝茶。理论上,茶叶中的茶多酚(尤其是类黄酮)有助抗炎、抗动脉硬化、抗癌等,经常喝茶可以降低新发缺血性心脏病、急性冠脉事件和卒中的风险,但国人烟酒茶不分家的习惯,使喝茶益处打了折扣。喝茶者很多习惯烫饮,且吸烟率、吸烟量、每日饮酒率和饮酒量都相对更高,而吸烟、过量饮酒、烫饮都是明确的致癌因素,具有协同作用。研究发现,相比没有这3种习惯的成年人,烟、酒、茶俱全的成年人食管癌风险增加了4倍多。专家说,这一点在河南、广东等地表现得更为明显,习惯喝烫饮已成为这些地区食管癌发病率远高于其他地区的重要因素之一。

水果鸡蛋吃得少

世界卫生组织曾提出,水果和蔬菜摄入量过少是全球十大死亡高危因素之一。美国营养学会2019年年会上发布的一项研究也表明,吃蔬果太少可能导致每年近300万人死于心脏病和脑卒中。然而,相比蔬菜摄入,我国居民摄入水果少的问题更加突出。

美国营养学会发布的研究同时显示,在人口最多的20个国家中,中国吃水果少的问题最为突出,导致的绝对心血管死亡人数最多,每年约为54万人。

本次北京大学的研究同样发现,与西方相比,中国人蔬菜吃得相对较多,约95%的参与者每天食用新鲜蔬菜;但水果吃得不足,只有18%的参与者每天食用新鲜水果。此外,国人鸡蛋摄入也不足,仅13%的参与者达到每天吃一个鸡蛋的膳食营养要求,近50%的人每周有1~3天吃鸡蛋。这成为国人优质蛋白摄入不足的一个重要原因。

吃辣多是国人区别于西方多数

国家的特有行为之一,近1/3的人几乎每天吃辣。辣椒中的辣椒素等物质可能有益健康,研究发现,常吃辣者患恶性肿瘤、缺血性心脏病和呼吸系统疾病的风险相对更低,但专家表示,吃辣虽有一定保护性,也不能忽视它与其他不良习惯的相互作用。吃辣多的人,常有高油、高盐饮食偏好,饮酒吸烟的比例也较高,这都会增加心脑血管疾病和一些癌症的发病风险。

锻炼太少导致中心性肥胖

相比西方人群,中国人体力活动水平不低,但休闲时间体育锻炼的占比相对较低,活动主要以工作和家务为主,其中约2/3的体力活动与职业相关。此外,中国人久坐问题更突出,83.3%的参与者平均每天休闲静坐超过2小时,即使在总体体力活动水平最高的人群中,也有一半人每天休闲静坐时间超过2小时。

由此导致的结果是,国人中心性肥胖者较西方人群更多,约四成居民属于中心性肥胖前期(男性腰围85.0~89.9厘米,女性80.0~84.9厘米)或中心性肥胖(男性腰围大于等于90厘米、女性大于等于85厘米);体重正常者中,仍有超过1/10的人是中心性肥胖前期或中心性肥胖。专家表示,腹部大、胳膊腿细,说明躯体肌肉质量明显偏低,脂肪在腹部、内脏中堆积,这是心脑血管疾病、糖尿病等代谢相关疾病的重要危险因素。

补齐健康生活方式的短板

调查显示,受生活方式影响,我国居民因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病导致的早亡占总死亡的近九成,这与西方发达国家以癌症为主要早亡原因形成鲜明对比。

中国慢性病前瞻性研究项目将

6项健康生活方式定义为:从不吸烟或主动成功戒烟;非每日饮酒和每日酒精摄入量至少低于男性25克、女性15克;饮食至少满足其中四项,即每日摄入蔬菜,每日摄入水果、经常摄入豆类、每周摄入鱼类、限制红肉摄入;积极的体力活动;健康体重指数,即BMI(体重/身高的平方)为18.5~23.9;健康体脂,即男性腰围小于85厘米,女性小于80厘米。目前调查发现,81%的研究对象保持上述2~4种健康生活方式,仅0.7%的研究对象达到所有6项要求。因此,补齐健康生活方式短板是降低我国居民慢病发病率的当务之急。

主动戒烟限酒,少喝烫茶。为提高戒烟成功率,建议吸烟者当众宣布戒烟,在家人朋友的支持下,逐步克服复吸,只有戒烟坚持5年以上死亡风险才能接近从不吸烟者。在限酒方面,也应广而告之,寻求周围人的监督支持。

平衡蔬菜、水果和蛋白质的摄入。专家表示,我国饮食习俗多样,且各地区差异大,可在遵循当地习惯的基础上取长补短;老年人除多吃蔬果外,更应注意摄入足够的蛋白质;在没有不耐受的情况下,建议成年人用以下标准衡量每天的食物摄入量:绿叶蔬菜吃够双手捧起的量;水果1个拳头大小;鸡蛋每天1个;鱼肉、豆制品等蛋白质1只手掌大小;禽肉及牛、羊、瘦猪肉等,体积与食指和中指并拢的长度、宽度相当,与食指厚度相同。

找到喜欢的运动长期坚持。世界卫生组织要求,成人每周至少保证150分钟中等强度的体力活动。专家建议,先选一个喜欢的项目,保证每天有有氧运动30~40分钟,每周抗阻运动2~3次,如提踵、深蹲、俯卧撑、平板支撑等,可使用弹力带、哑铃等辅助。此外,易筋经、太极拳也是好选择。(据生命时报)

这些症状是眼睛发出的求救信号



您是否有看东西变形、视物模糊或感觉眼前有黑影飘动等眼部不适情况?这些小毛病是眼睛健康的预警信号。因此,如果出现眼部不适,一定要引起足够重视,做到早发现,早治疗。

“平时大家要多关注眼睛的健康,如出现视力下降、看东西变形、眼前有闪电和亮光、视野缺失或眼睛有异物感、眼干、灼烧感等情况,一定要重视。”专家说,出现这些情况都是眼睛发出的“求救”信号。

视力下降警惕这种眼病

“视力可谓眼部健康的晴雨表,一旦眼部出现不适,最直接的表现就是在视力上。”专家说,视

力下降是眼病很重要的表现之一。最常见的视力下降表现,就是看远模糊,如果是白内障就会出现视力缓慢下降的情况,结膜炎、干眼症等疾病发展到一定程度也会导致视力下降。一些可致盲的眼部疾病,如视网膜脱离、急性青光眼,则可能在短时间内造成视力大幅度下降。

还有一种情况,如果出现视物变形的情况,最典型的疾病就是黄斑变性。

“因为黄斑是视网膜上重要且敏感的区域,一旦出现问题,会对视力造成不同程度的影响。”专家提示,除了黄斑变性,部分白内障患者也会出现视物变形的情况。有些毛病虽然不会影响视力,

但眼睛又干又涩,严重时会有灼烧感,也让人非常难受。“结膜炎、干眼症等疾病都会导致眼睛像进了灰尘和沙子,如果有相应症状应立即就诊,切勿自己胡乱滴用眼药水。”专家说。

眼前出现黑影飘动或患上飞蚊症

随着年龄增长,很可能眼前会出现黑影飘动或絮状物且形状不一,那么有可能患了飞蚊症。“其实,随着年龄增长或近视度数加深,大部分人都会出现飞蚊症。”专家解释道,生理性的飞蚊症是无害的,但如果“飞蚊”突然增多则需引起注意,及时就医。

除了出现黑影,眼前还可能出现闪电般的亮光,这可能是玻璃体后脱离的症状,如果频繁出现,还是及早检查,因为有可能导致视网膜脱离,严重影响视力。

“视野感觉越来越窄,到最后只能看见正前方的物体,这也是眼睛发出的信号。”很可能患了青光眼,专家称,青光眼是眼压超越了眼球内部组织,特别是视神经所能承受的限度,会引起特征性的视神经萎缩和视野缺损。另外,青光眼还会出现眼睛胀痛、头痛甚至恶心呕吐。

专家提醒,眼睛是心灵的窗户,如果眼睛出现问题,一定要引起重视,及时就诊,切莫因“小信号”拖出大问题。

(据齐鲁晚报)

爱喝酒的人代谢差

代谢是身体将食物转化为能量的过程。为了减肥或健康,人们常改变习惯来促进代谢,但往往适得其反。下面专家总结了几条关于代谢的误区。

错误一:瘦的人代谢更快。身体成分对代谢速度起决定作用。肌肉组织比脂肪燃烧更多的热量。体重更沉的人代谢往往更快,因为他们部分额外的重量是肌肉。

错误二:少吃多餐比一日三餐要好。事实上要看吃的是什么,摄入热量总数决定身体用多少能量来分解食物。如果一个人每小时吃一份含糖零食,而另一个人每小时吃一份蔬菜,后者的代谢功能更好,因为蔬菜需要更多的时间和能量来消化。

错误三:吃辛辣食物促进代谢。大量实验研究了辛辣食物是否能加快代谢,结果显示,吃一碗辣

椒能暂时提高代谢率,但只比正常速度高出约8%,差异不显著。

错误四:喝绿茶促进代谢。喝绿茶只能稍微加快代谢,这种差别很小,从长远来看不会有持久的影响。经常喝绿茶也无法帮助人们减重。

错误五:能量饮料有助于代谢。能量饮料的生产商常声称它能快速补充能量和帮助集中注意力。这只是短暂的效应。能量饮料含大量咖啡因、人工甜味剂和糖,增加肥胖、糖尿病和代谢综合征风险。

错误六:不吃晚饭促进代谢。刚开始体重减轻后,身体比以前需要更少的能量。为继续减重,人体仍需要制造热量赤字,意味着要吃得越来越少。

错误七:酒精不影响代谢。酒精通过肝脏间接影响代谢。肝脏除了清除身体中的外来物质(如酒精和额外的糖),还帮助身体分解食物以生成能量。过量饮酒会损害肝脏,进而影响身体代谢脂肪和碳水化合物化合物的能力。

错误八:男人和女人的代谢速度相同。与女性相比,男性代谢速度更快,因为他们肌肉多而体脂少。这意味着男性休息时,燃烧的热量比女性多。男性在休息状态下的代谢率平均比女性高5%~10%。

错误九:吃早餐促进代谢。早餐对代谢的影响并不比其他正餐更大。能稳定维持体重的人更注重食物的质量和血糖水平。食物的生热效应发生在每餐之后。

(据生命时报)

