



只要把生活习惯改一改,我们或许可以多活小十年!近期发表在国际权威医学期刊《循环》上的一项研究,分析了8年间2.3万名美国居民的健康数据后发现,做到饮食均衡、适度运动、戒除尼古丁、睡眠充足并保持体重指数、血脂、血糖及血压正常的人,在50岁时预期寿命可延长8.9岁。本期健康周刊结合最新研究,集纳了复旦大学附属华山医院心内科主任医师李剑等专家观点,总结出一套延寿秘诀供您参考。

蔡富根/整理

## 生活习惯改一改,或许多活十几年 这套延寿秘诀供您参考!

### 远离烟草

德国马克斯普朗克统计学人口研究所发表在《健康事务杂志》上的一项研究显示,不吸烟能延寿4~5年。“何时戒烟都不算晚。”李剑表示,戒烟的好处立竿见影:20分钟后心率血压下降;2天后食欲恢复正常;2周后肺功能逐渐增强;5年后中风风险逐步降至不吸烟者的水平;10年后肺癌风险减半;15年后冠心病风险与不吸烟者相同。

### 维持健康体重

《柳叶刀·糖尿病与内分泌学》上刊载的一项研究称,相比体重正常人群,严重肥胖者最多减寿达8年。李剑说,健康成年人应将体重指数[BMI:体重(公斤)除以身高(米)的平方]控制在18.5~23.9,老人不应过分追求“老来瘦”,微胖更佳,BMI维持在20~26.9即可。保证规律饮食,避免暴饮暴食,少吃高盐、高糖、高脂类食物等,都有助保持健康体重。

### 做到“彩虹饮食”

梅奥诊所医学博士皮诺罗曾分析了日本冲绳地区高龄老人的生活方式,发现他们吃饭“八分饱”,坚持“彩虹饮食”,即进食多种色彩的水果和蔬菜。《中国居民膳食指南(2022年)》推荐的“东方健康膳食模式”同样强调多吃新鲜蔬果,此外还要注意全谷物、优质蛋白质、豆类、坚果等营养食物的摄入。

### 适量运动

生命在于运动。美国哈佛大学的一项研究发现,每天15分钟或每周90分钟的运动可降低全因死亡率和癌症死亡率,并使个体的寿命平均延长3年。法国圣埃蒂安大学附属医院的一项研究指出,老年人每天坚持快走15分钟就能降低两成早逝风险,推荐每天快走6000~8000步,70岁以上的高龄老人每天快走3000步即可。另有研究发现,参与团体运动或与好友结伴运动的延寿效果更佳,打网球和羽毛球分别可延寿9.7年和6.2年。

### 守住三条“红线”

美国布莱根妇女医院和贝斯以色列女执事医疗中心的研究人员发现,在没有糖尿病和心血管疾病高风险因素的中老年人中,相对较低的血压意味着更低的死亡风险。具体而言,与血压小于140毫米汞柱的中老年人相比,血压低于120毫米汞柱的人群全因死亡风险降低27%,若前者接受降压治疗,可延寿6个月至3年。

李剑表示,60岁以上人群中70%都有斑块,而血脂异常是导致动脉粥样硬化性心血管疾病的重要危险因素。保持较低的血脂水平要做到戒烟、限酒、均衡饮食,减少过多热量摄入,若需服药控制,应尽早就医,定期监测。

中国医学科学院阜外心血管病医院内分泌与心血管病诊治中心主任李光伟及其研究团队发现,无论是男性或女性,糖尿病患者比血糖正常人群的寿命都要缩短10年甚至更多。

### 睡眠质量高

一项由悉尼大学联合南丹麦大学研究人员发表的研究指出,与睡眠健康者相比,睡眠不良(包括时间短、失眠等因素)人群的无心血管疾病预期寿命在女性和男性中分别减少1.8年和2.3年;存在睡眠相关呼吸障碍的女性和男性无心血管疾病预期寿命分别减少7.3年和6.7年。此前,美国贝斯以色列女执事医疗中心的一项研究也显示,经常睡得好的男性比睡得差的男性多活近5年,女性可以多活2年。

### 牙齿洁净完整

“维护口腔健康非常重要。”李剑强调,研究表明,口腔中功能牙数量和预期寿命有关。日本一项研究发现,70岁老人若还有超过20颗牙,5年死亡率可降低60%。2022年《英国医学委员会杂志·老年医学》刊登的一项研究发现,每天刷牙两次和正确使用假牙可延寿2~3年。刷牙时,刷头斜45度轻轻打圈,不要来回“拉锯”,刷够3分钟;定期洗牙,预防牙周病;少吃甜食,多吃高纤维、高钙等食品。

### 常做家务

做家务看似费时费力,但做饭、铺床、晾衣服其实防病养生,有助增强记忆力和腿部力量,提高步行速度。李剑表示,做家务的活动量恰好处于有益老人延寿的水平(4~5个代谢当量)。荷兰鹿特丹大学医学中心的研究发现,女性常做家务能延寿3年,男性平均延寿1年。

### 多笑一笑

西班牙神经病学学会的一项研究认为,笑声有益身心,会将人包裹在幸福感中。30~60秒的大笑就能带来好处,爱笑的人可延寿4年半。李剑说,爱笑是乐观开朗的表现,乐观为健康带来的收益堪比运动。

近日由四川大学华西医院研究人员发表在英国医学杂志子刊《流行病学杂志和社区健康》上的一项研究发现,相比不参加任何社交活动的老人,每天都能和朋友聚聚、聊天的老人预期寿命平均延长两倍。日本东北大学一项针对1.2万名老人长达11年的跟踪调查发现,常参与社会活动的人群比几乎不参与的人群平均延寿4.9年。

### 生活有目标

美国芝加哥拉什大学医学中心研究发现,生活中有很强目标的老人,患大面积脑梗死的可能性低44%。日本也有研究发现,有目标且积极付诸实践的老人,早亡风险比其他人低50%。“有计划地变老更有利于长寿。”李剑表示,有目标的人不会因为某一次的失败而颓废不起,他们能积极寻求他人的帮助和心理支持。即使到了老年,目标感、有奔头也十分重要。

