

# 一定要趁年轻养成这5个好习惯



资料图片

三四十岁,是人生的黄金年龄,孔子曰“三十而立,四十不惑”,说明来到这个阶段,就应该树立人生的目标。对健康而言,三四十岁也是一个黄金阶段,如果这时候还没有意识到不良生活方式对健康的影响,等到了人生的“下半场”,很可能会追悔莫及。最新研究发现,拥有5个健康生活方式,能延长预期寿命,年轻人赶快学起来!

## 生活方式影响预期寿命

我国学者此前在世界著名期刊《柳叶刀》子刊发表了一项研究,分析了5项健康生活方式对我国人群30岁时预期寿命的影响。近日,该研究团队在《自然》子刊再次发表了这项研究的重要结果,分析了这5项健康生活方式对我国人群40岁时预期寿命的影响。

## 五个可延寿的好习惯

说到这里,您是不是很想知道究竟哪五种生活方式可以延长寿命?下面我们逐一来说:

**远离烟草** 是指不吸烟,或者由于疾病以外的原因而戒烟。建议正值三四十岁而且吸烟的你,为了老年的健康生活,应该马上戒烟。

**限制酒精** 不饮酒,或者少量饮酒,

也就是纯酒精摄入量男性每天<30克,女性每天<15克。

**积极运动** 体力活动水平在同年龄段及同性别人群中处于中等以上水平。根据我国调查数据,只要您达到每周不少于3次、每次至少30分钟的中高强度身体活动,就能处于各年龄段活动水平的前列(前12.5%

以内)。

**均衡饮食** 具体来说,就是做到每天吃新鲜蔬菜,每天吃新鲜水果,每周吃1天到6天红肉,每周4天以上吃豆类,每周1天以上吃鱼类。

**健康体重** 是指体重指数(BMI)在18.5~27.9之间,而且男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。

一项具有里程碑意义的研究,填补了我中国人有关综合生活方式与预期寿命相关量化研究的空白,此前该类研究主要集中在北美和欧洲人群。

研究发现,拥有五项健康生活方式,将降低由心血管病、癌症和慢性呼吸系统疾病带来的死亡风险,从而延长寿命。

疾病的健康寿命。可见,对健康而言,也应该“三十而立,四十不惑”。在30岁,应该建立一套适合自己的健康生活方式,而到了40岁,要继续践行这些健康生活方式,这需要有强大的内心,不惑于“外物”,才能延长健康的寿命。据《北京青年报》

除了选择保湿性能强的洁面产品外,润肤剂的选择也十分重要。进入秋季,建议换为保湿效果较好的霜剂。可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品,成分配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。



## 健康教育

医院内分泌科主任医师章惺惺表示,女性绝经后,随着卵巢功能的下降,雌激素分泌减少,导致破骨细胞活动力相对变强,骨量流失速度会加快。

“骨质疏松症可防可治,早期筛查和防治可有效延缓其发病进程,但大多数人对该病缺乏足够的认知和重视,患病知晓率低和防治意识薄弱,导致很多人在出现严重疼痛甚至骨折时才就医,从而错过了最佳干预时机。”章惺惺说。

对此,曹高忠提出防治骨质疏松症需多管齐下。在强化骨质疏松症的专业干预方面,曹高忠建议在更多的二级以上医院开设骨质疏松门诊,建立上、下级医院的双向转诊渠道,适时将骨密度检测项目纳入城镇参保居民健康体检,加强高危人群的骨质疏松筛查,做到早防早治。同时应当对涉及老年人办事就医、交通出行等所需的家庭和公共场所,通过增设扶手、无障碍坡道等设施,推进适老化和无障碍建设。

据中新网

## 健康生活方式养成要趁早

上面提到的大型研究发现,在中青年阶段坚持健康的生活方式数量越多,对预期寿命的正向影响越大,提示我们尽早建立并坚持健康的生活习惯。

研究发现,在30岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,同时具备5项健康生活方式的男性预期寿命将延长

8.8年,女性将延长8.1年,这里指的是整体寿命。

在40岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,拥有5项健康生活方式的男性,其健康预期寿命将延长6.3年,女性将延长4.2年。注意,这里指的是没有心血管病、癌症或者慢性呼吸系统

## 警惕“人生最后一次跌倒”

### 专家:骨质疏松症可防可治

一个急刹车,打个喷嚏,咳嗽几下或是提个重物,竟然就骨折了?不少老年人没有想到,骨折背后的“元凶”是骨质疏松症。随着人口老龄化加剧,中国的骨质疏松症患病率快速攀升,骨质疏松性骨折的发生率也处于高速增长期,其已成为中老年群体面临的严重健康问题,因此骨质疏松症也被称为“沉默的杀手”。

温州市政协委员、温州医科大学附属第一医院主任药师曹高忠表示,骨质疏松性骨折是骨质疏松症的严重后果,特别是老年人,跌倒后容易发生髋部骨折,其后果更为严重,常被称为“人生最后一次跌倒”。

不久前,40岁的王女士(化名)与家人开车外出时,一个急刹车,坐在后排的她撞上了前排座椅,没想到因此进了医院。事发后,王女士感觉腰部一阵剧烈疼痛,随后立即被送往医院就诊。经检查,王女士被诊断为“腰椎压缩性骨折”。进一步检测发现,王女士的骨密度T值只有-3.0,被确诊为重度骨质疏

松症。医生说,由于王女士的骨质疏松程度较重,在轻微外力作用下就发生了骨质疏松性脆性骨折。

才40岁怎么就骨质疏松了?王女士大为不解。她表示,自己没有不良的生活习惯,日常饮食较为均衡,作息规律。甲状腺激素、自身免疫性相关抗体等相关检查均未见异常。医生进一步了解得知,王女士的月经已停3年有余,最终确诊为卵巢早衰引起的继发性骨质疏松症。而之前她对此却浑然不知,也未进行及时规范的防治。

专家表示,骨质疏松症是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病,可发生于任何年龄,尤其是绝经后的女性和老年男性。

“其实很多人不知道,骨质疏松的高发人群中,老年女性居多,尤其是绝经妇女。全国骨质疏松症流行病学调查显示,我国65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%,其中女性为51.6%,男性为10.7%。”温州医科大学附属第一

## 干燥脱皮? 秋冬季护肤指南来了

秋冬季空气干冷、多风,脱皮、泛红、干痒……不少人的皮肤也随之闹起情绪。下面,就请相关专家给大家介绍几个秋冬季护肤的小窍门。

### 秋冬也别忘记防晒

进入秋冬季节,防晒产品依旧必不可少。不仅是户外有紫外线照射,室内照明物也会产生日晒效应,因此室内室外都需要防晒。防晒的方式包括规避防晒、遮挡防晒以及使用防晒护肤品。

**规避防晒** 上午10点至下午2点,减少外出。必须外出时尽量选择树荫下或者阴面这些具有遮阳的地方活动。

**遮挡防晒** 可通过打遮阳伞、戴帽子太阳镜(深色为宜,但不宜影响视觉)、穿防晒服、戴防晒口罩面罩等实现,尽量选择有防晒指数的衣物。

**防晒护肤品** 包括防晒霜以及含有防晒成分的润肤剂。需出门前15分钟提前涂抹。秋冬季在室内防晒性能至少为SPF15、PA+,室外活动或旅行至少为SPF20、PA++。食指头大小的量(5g或5ml左右)足够一次涂抹全脸。全身曝光部位均需涂抹防晒产品。此外,紫外线也导致毛发干枯粗糙,失去弹性和光泽,头发上也可喷防晒产品。

### 清洁别太狠 保湿是王道

天气转为干冷,大家会明显感到皮肤干燥不适,甚至出现干痒。此时,夏季使用的祛油能力较强的洁面产品就该停止使用了,要选择弱酸性或中性的温和型洁面产品。使用后,面部可形成一层锁水膜,在清洁的同时实现保湿。尽量不选用可以揉出丰富泡沫、洗完脸油腻感瞬间消失的洁面产品。

除了选择保湿性能强的洁面产品外,润肤剂的选择也十分重要。进入秋季,建议换为保湿效果较好的霜剂。可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品,成分配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。

此外,夏季过后皮肤如果出现肤色加深、色斑等情况,可以选用美白祛斑类的产品,如含有维生素C、维生素E、熊果苷、传明酸等成分的美白产品。

### 跳过这俩护肤的坑

**保湿面膜敷的时间越久越好吗?** 为了保湿,有人会敷一夜面膜,这是错误的。建议按照产品说明书,敷15分钟到20分钟,去角质产品建议敷10分钟到15分钟。时间过长,肌肤吸收不了,面膜干燥后会吸收肌肤的水分,导致皮肤变干。

**外出时,随时喷保湿喷雾,对吗?** 面部干燥紧绷时,可以使用保湿喷雾,但面部的水珠应在30秒内及时擦干,并涂抹保湿剂。时间过长,肌肤表面的水珠会带着皮肤内的水分一起向外蒸发,导致皮肤更加干燥。

据《北京青年报》