

# 10件小事会折寿

日常生活中一些看似十分正常且无害的事,可能对健康造成负面影响,日积月累不断地吞噬着人的预期寿命。美国世界新闻网近日撰文,总结了“导致折寿的10大惊人发现”,提醒民众当心日常生活中的“10大长寿杀手”。

**1.性格固执。**美国爱特网报道称,研究发现,性格固执和坚持大男子主义(比如,一味强调“男主外,女主内”等)的男人比性格相对较随和的男人长寿几率低46%。原因是前者更容易选择不利于健康的生活方式,因而早亡危险会更大。

**2.爱吃爆米花。**美国《探索健康频道》刊登最新研究发现,爆米花的黄油味来自化学物质双乙酰。经常吃爆米花会导致该物质过量摄入,增加严重肺病危险,缩短寿命。

**3.体重超标。**英国《每日邮报》刊登最新研究发现,体重超标的人寿命会缩短5年。原因是体重超标更容易导致关节疼痛、头痛和糖尿病等。

**4.过早退休。**美国“网络医学博士”刊登一项新研究发现,与65岁退休的人群相比,55岁退休的人群10年内死亡危险增加89%。研究人员分析指出,两大关键原因是:身体活动量明显减少和生活失去目标。

**5.忽视牙健康。**加州大学伯克利分校一项新研究发现,不经常用牙线清洁牙齿,不仅增加患牙病的几率,而且会增加心血管疾病危险,可能会折

寿6年。

**6.服用安眠药。**英国《每日邮报》刊登一项新研究发现,经常服用安眠药的患者比不服用安眠药的患者早亡危险增加4.6倍。

**7.看电视太多。**据英国《卫报》报道,《英国医学杂志》刊登一项关于“久坐行为”的新研究发现,长时间窝在沙发上看电视会增加早亡危险。每天看电视2小时会导致折寿1.4年。

**8.爱睡懒觉。**据美国哥伦比亚广播公司新闻网报道,加州大学一项为期6年涉及110万患者的睡眠研究发现,每晚睡眠8小时的人比每晚睡眠六七个小时的人早亡危险更大。

**9.长时间乘车或开车。**《美国预防医学杂志》刊登一项新研究发现,每天上下班长时间乘车或开车会导致多种疾病和健康问题,缩短寿命。长时间乘车或开车导致的压力和久坐最容易导致腰围变粗、血

压升高和身体质量指数上升。

**10.吃红肉太多。**据美国全国广播公司(NBC)新闻网报道,每天摄入至少4盎司(约合114克)红肉或加工肉食,会导致早亡危险增加3倍。(据《生命时报》)



## 请推荐一位妇科医生

市民袁女士:我生完孩子后一直脚后跟疼,请推荐一名妇科医生。

小丽:推荐市人民医院中医妇科主任医师孙合群。孙合群擅长治疗妇科常见病及疑难杂症,在男女不孕不育症的诊疗方面有丰富经验,是市中医妇科学术技术的带头人。

## 立秋后如何养胃

市民孔女士:立秋后如何养胃?

爱民医院胃肠科副主任医师张长春:立秋后正午热,早晚温差大,应注意润肺养胃,饮食宜清淡、少辛多酸、少吃多餐。多吃蔬菜、水果能清热解毒,如冬瓜、西红柿、梨、葡萄、香蕉等。另外,要多喝粥。

您有什么健康方面的疑问和问题?您想了解哪家医院的专科水平?都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)进行提问,小丽帮您解答。

## 老人没胃口多吃海鱼和豆类 摄入足够锌元素,防止味觉出问题

天气热后,你有没有发现原本胃口就不好的父母更不爱吃东西了?日本顺天堂大学抗老化医学教授白泽卓二指出,老年人随着岁数变大,味觉功能会跟着衰退,影响饮食生活。

日本大学医学部耳鼻喉科医师池田稔则表示,日本60岁~65岁的味觉障碍者中,有28%的人血液里锌含量不足,而65岁以上的老年味觉障碍者中,这个比例为33%。他强调,通过补锌能有效改善症状,从临床数据分析,补充锌剂后,70%的味觉障碍者症状得到了改善,而65岁以上的高龄味觉障碍者中,这个比例为74%。这一研究使日本专家得出结论,补锌有助于提高老年人的食欲。

池田稔建议,老年人平时不妨多吃含锌量高的食物来预防味觉障碍。锌元素主要存在于海产品、动物内脏中,但动物内脏的高胆固醇并不适合老年人。而其他食物里含锌量很少,如水、主食类食物里几乎没有锌,含有锌的蔬菜和水果也不是很多。综合含锌相对丰富且又适合老年人的食物,莫过于以下两种:海鱼和豆类。

海鱼的含锌量高,且属于动物性食物,易被人体吸收利用。对于老年人来说,海鱼蛋白质含量丰富,容易消化,又富含欧米伽3脂肪酸,对降低血脂、预防心血管疾病有益。除含锌量高,海鱼所含的维生素A、维生素D、钙、镁、碘、硒等微量元素也

比肉类丰富,对于老年人的营养平衡有益。

建议老年人每周吃一到两次海鱼,每次100克左右。鲈鱼、黄花鱼、鲛鱼都很好,金枪鱼属肉食鱼类,尽量少吃。适合老年人的海鱼吃法是清蒸和清炖,可以保证鱼肉中营养少流失,且味道鲜美。吃前一定要洗净,去净鳞、腮及内脏,无鳞鱼可用刀刮去表皮上的污泥部分,因为这些部位往往是海鱼中污染成分的聚集地。

豆类的选择就多了,可以把黄豆、黑豆、青豆、豌豆等一起用清水浸泡10小时~12小时,然后加上花生仁用豆浆机打好,每天早晨坚持喝。平时煮粥也可以有意识地加些豌豆、绿豆,这两种豆子不但能补锌,还能减少肠道对胆固醇的吸收,从而有效预防动脉硬化。

需要提醒的是,胃肠炎患者、腹泻患者及服用某些药物(如含铁的补血剂等)的人,都能干扰锌的吸收。因此,建议老年朋友要注意营养平衡,长期觉得吃东西不香、味觉障碍、食欲不振的老年人,可以通过药物补锌,改善体内缺锌状况。

此外,为了增进食欲,老年人要克服偏食习惯,最好是荤素搭配;吃东西要注意多咀嚼;注意口腔卫生,坚持勤刷牙和正确刷牙,刷牙时可刷一刷舌面,刷舌不仅对增加味觉是重要的,而且可以减少舌背部的微生物,对预防龋齿也有帮助。

(据《生命时报》)

### 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

## 最毁身体的姿势

你经常靠坐在床头看书、低头玩手机吗?当心,这些姿势可能毁掉你的健康。

**1.长时间头侧一边讲电话或靠在沙发上睡着了。**将话筒夹在脖子上讲电话,肌肉会过度用力收缩,颈椎容易受伤。同样,侧着身子在沙发上睡着了,如果长期往右侧弯,右边的椎间盘或关节容易退化。

**2.长期低头打电脑、玩手机。**这种典型的猿人姿势,会使得肩颈过度紧绷、腰酸背痛、腰椎负担大。台北振兴医院复健医学部主治医师李林健建议,打电脑时,臀部坐到底,背部平贴椅背,双脚平放地面,当身体需要前倾时,应保持背部平直,使用鼠标的手最好有个支撑,避免肩膀压力过大,同时计算机键盘不要放太低。

**3.瞬间转头或扭腰。**这样很容易扭到脖子或闪到腰。泰合复健诊所院长许瑞仁强调,当有人突然喊你,这时候千万不要瞬间转头响应,以免对颈椎造成压力,导致受伤。“要整个身体一起转过去。”李林健说,同时借助双脚带动并连同旋转椅一起跟着身体移动。

**4.坐时身体往前倾或背后悬空。**很多人喜欢歪靠在沙发上或坐着时身体往前弯,这些不良坐姿都会对腰椎产生很大的负担。建议将臀部坐到底,使背部平贴椅背,或者使用腰垫,双脚要平放地面。

**5.睡前在床上看书。**很多人喜欢睡前将头、背靠在床头,或坐或卧在床上看书。这个姿势其实很伤颈椎、骨盆与膝盖。如果习惯睡前看书,建议别超过15分钟。



## “三高”、“三低” 话丙肝

□史保生

最新数据显示,我国2011年丙肝报告发病人数达17万余人,相比2003年的发病人数,8年间增长了7倍。丙肝疾病本身具有高隐匿、高漏诊、高慢性化的“三高”特点。与之形成对比的是,目前,丙肝现状却存在认知率低、就诊率低、治疗率低的“三低”特点。

丙肝引起的肝硬化、肝癌已经成为肝病中死亡率最高的疾病之一。临床调查显示,感染丙肝病毒后,约有50%~85%的患者会演变为慢性丙肝;而慢性丙肝如得不到及时、正确、合理治疗,会有相当一部分患者发展为肝硬化、肝癌。由于丙肝本身的症状比较隐匿,容易被忽视,人们将丙肝称为“沉默的杀手”,丙肝对人类健康的危害其实远大于乙肝。

丙肝和乙肝不同,乙肝患者如果仅仅是“携带病毒”的话,可以先定期观察随访。但人体一旦感染了丙肝病毒,病毒就开始了肝脏快速而隐蔽的侵蚀,数年后就有可能导致肝硬化和肝癌。因此,丙肝是一种严重的慢性进展性疾病,丙肝的危害对肝脏是持续进行的,医学界在对丙肝提倡的是“有毒就治”。截至目前,预防丙肝的疫苗还尚未发现,人体一旦感染丙肝,仅有20%的患者能自发清除病毒。

了解了丙肝的危害,人们应加强对丙肝的预防检测,进行体检时,应将丙肝检测作为常规检查项目。只有这样,才能达到早发现、早预防、早治疗的目的。尽管丙肝危害较大,但公众也不必过于恐慌,因为它是一种治愈率很高的疾病。美国、欧洲和中国的丙肝防治指南均明确指出:聚乙二醇干扰素α联合利巴韦林是目前最有效的丙肝治疗方案之一,在足剂量足疗程治疗下,丙肝的治愈率可达70%~80%。

(作者为鹤壁市传染病医院副主任医师、医学硕士)