

2012年9月4日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjkw@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/徐舒帆

今年以来,青壮年猝死事件接连发生,上周央视解说员陶伟猝死再度引起人们关注。好心的网友列出了几大“折寿习惯”,这些“折寿习惯”真会折寿?专家说,虽不是必然联系,但这些习惯确实不好,损伤身体。

数数有几个坏习惯 算算会减寿几年

网友盘点减寿因素

专家解读健康生活方式

你有多少寿命可以“减”? 4种坏习惯就减寿12年

最近发生了多起青壮年猝死事件,网友因此做了一份减寿原因标记大全,这其中不少是人们熟知的。

久坐:2年

每天坐3个小时以上可减少2年的预期寿命,就算保持良好的运动习惯、禁绝吸烟等也无益于改变这一结果。

肥胖/反复减肥:13年/10年

英国科学家研究发现,如果你过度肥胖,那么会减寿13年。但如果你反复减肥不当,那么也要折寿10年。这主要是因为肥胖会导致太多的代谢综合征。

吸烟:6年

每吸一支烟,寿命会缩短约7分钟,吸一包,缩短寿命2小时17分钟,终身吸烟则至少减寿6年。如果搭配上酗酒、少运动、偏食等习惯,这4种习惯可以平均减寿12年。

熬夜:10天

别看10天看起来不多,这据说是熬夜1天的代价,如果你天天

熬夜,累积起来就很恐怖了。

噪音污染:1年

研究发现,3%的心血管疾病与长期暴露于噪音之中有关。长期暴露在噪音污染里,会减寿1年。

这样一份折寿记录让很多人看了大呼“伤不起”。一位网友说,“如果中国人均寿命70岁,我这一算得折寿20年,看来到了50岁我就差不多了啊。”

折寿习惯表是否有道理?

南京市疾控中心健康教育所所长胡鸿宝说,虽然具体减寿时间并不一定准确,但这其中提到的因素,的确都是对健康和生命威胁比较大的。

“比如肥胖会增加患心脑血管疾病的风险大家都知道,而反复减肥会使人体长期免疫力下降,降低细胞活力和对感冒、感染和早期癌细胞的能力。吸烟直接增加高血压、冠心病和血管病变的风险;而一次喝5瓶或5瓶以上啤酒,或者血液中的酒精含量达到或高于0.08,大量的酒精摄入会杀死大脑神经细胞,长此以往导致记忆力减退,还可能引起脂肪肝、肝硬化等肝脏疾病。这些对于生命和健康的负面影响都是确实存在的。”胡鸿宝说。

健康生活也有“行动指南” 经常活动肿瘤风险下降

到底怎么做才能避免这些“人为减寿”情况的出现呢?“保持健康生活方式”这句话大家都知道,可说到该怎么做,很多人就未必真有了概念。江苏省疾控中心最近发布了《全民健康生活方式行动指南》,这上面对于饮食、运动等各个方面,都进行“标准化”,就让胡鸿宝也给我们解读一下吧。

膳食:粮食七八两

目前,我国城市居民膳食结构发生了不合理的变化,“肉吃得多、饭吃得少”是通病,这大大增加了人们患慢性病的危险。

根据健康生活方式指南建议,我们应该保证每天的粮食摄入量达到7两~8两,占总能量的55%~65%;油脂每天少吃8克~9克;蔬菜每天应该保证摄入400克,同时每天要摄入豆制品和奶制品。

运动:每天10000步

按照个人身体活动指导方案显示,每周5天~7天,每天累计30分钟以上中等强度的活动,就足以产生促进健康的作用。

如果你实在不知道该做多少运动,那么就牢记,每天进行快走或者其他相当于4000步活动量的活动,如果加上普通出行,应该控制在每天累计1万步左右。这样发生心脏病、糖尿病和肿瘤的机会减少二成至三成。

江苏省疾控中心慢性病研究所副主任医师潘晓群还提供了一份运动换算公式,让你可以轻松把下列运动,以1000步为单位进行换算。

相当于1000步的活动所消耗能量的运动包括:熨烫衣物15分钟、照看孩子13分钟、中速步行10分钟、拖地8分钟、中速骑车7分钟、健身操6分钟、负重快走5分钟、慢跑3分钟、中速游泳3分钟等。

有些人觉得自己没时间运动,其实你只要照看自己的孩子1个小时,就相当于走了4000步,从这个角度来看,要满足运动强度标准,其实也不难。

其他:不抽烟少饮酒

在生活方式中,我们大多数都没有硬性标准,只是希望能够尽量在固定时间睡觉,不要熬得太晚,建立良好的睡眠作息节律;在客观现实允许的情况下,合理安排自己的工作和休息时间,尽量将工作合理分配在不同时间段,避免某段时间过高强度运作的情况出现。

不过,有两个生活习惯一定会被提到的,那就是吸烟与喝酒。

对于所有人来说,烟草都是有百害而无一利的。

吸烟可以导致至少十种不同的癌症,每种癌症都可以发生在任何年龄;接近两成的儿童患癌与父亲吸烟有关,而且父亲即便避开孩子抽烟,也会因为皮肤、头发和衣物上携带的污染物伤害到孩子的健康。

我国每年约有100万人的死亡与吸烟有关。相当于每分钟有两人死于吸烟相关疾病,其中有一半在35岁~64岁之间死亡。

而且最重要的一点是,目前还没有什么药物或者食疗可以避免烟草给人带来的损害。所以最有效的方法永远是忌烟、戒烟。

戒烟什么时候都不晚,戒烟12小时后,尼古丁将被排出体外。戒烟24小时后,一氧化碳将从肺部排出,使呼吸功能得到改善。此时也许会有咳嗽,因为通过咳嗽可以清除气管和肺部的堵塞物。

戒烟2天之后,尼古丁所致的不良反应就会消失。戒烟2个月左右,手部和脚部的血液循环就会增加。戒烟1年之后,患心脏病的危险性就显著降低。戒烟10年之后,患病的危险性将变得和不吸烟者一样。

至于饮酒,只要牢记每天不要超过2两,过于疲劳时尤其不要过量饮酒,避免其对机体的强刺激,这样更利于健康。

(据《金陵晚报》)

