

长寿从珍惜微生命做起

长寿不仅是古代人的愿望,也是现代人不懈努力的追求,虽然我们知道长生不老是不可能实现的,但是在现在的基础上尽量地延长自己的寿命是可以实现的。医疗水平不断地发展,食物种类的丰富,养生方式的普及,都在帮助我们不断地向着长寿的目标前进。今天就和大家说说长寿的一些事儿。

减分项

不健康行为损耗『微生命』

戒二物、改三习



时间碎片集合在一起,才有了完整的生命长度。英国剑桥大学统计学专家大卫·斯皮格尔特教授将原本以年计算的预期寿命,分割成一个个以30分钟为一个单位的“微生命”,并将其与健康风险因素相关联,以唤醒人们对良好生活习惯的重视。研究中,斯皮格尔特教授将30岁到85岁的55年“生命余额”,分割为约100万个微生命单位。他发现,仅一次不健康的生活行为,就可造成相应的微生命损失。

1支烟=微生命-0.5

若每天吸烟20支,每天将损失10个微生命单位,原本55年的未来寿命就会减少约7.7年。东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖对此解释说,大数据显示,吸烟者患肺癌死亡的风险约为不吸烟者的10倍以上,因此,戒烟不容打折,尤其是患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病的高危人群。

戒烟初期,应采取循序渐进的策略,或通过转移注意力,发展其他兴趣爱好等削减对烟草的强烈渴望。

超重5公斤=微生命-1

肥胖是心脑血管疾病及部分癌症的诱发因素,其危害随体重超标程度的增加而上升。体重指数(BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方)是判断一个人是否超重的国际通用方式。一般认为,BMI的最佳区间为22.5—24,在此标准上,体重只要超出5公斤,每天就会减少一个微生命。

从小就超重、肥胖的孩子,微生命损失累积更多,长大后可能面临更大的健康风险。去年底发布的2020年中国居民健康数据显示,我国6岁以下儿童超重率和肥胖率为6.8%和

3.6%,6—17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,18岁及以上居民超重率和肥胖率则达到34.3%和16.4%。“管住嘴、迈开腿”必须从小开始,刻不容缓。

久坐2小时=微生命-1

世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》认定,清醒状态下,以坐姿、斜躺或卧姿活动时,能量消耗小于等于1.5梅脱(一种衡量能量代谢多少的单位)的行为,即可算作“久坐”,如躺着看电视、玩手机,坐着打游戏、打字、阅读,坐车出行等。只要此类行为持续超过2个小时,就会损失掉30分钟的生命。建议人们每隔1小时起来活动身体,做做拉伸运动。

2瓶高浓度啤酒=微生命-1

高浓度多指超过10度的啤酒。酒精摄入过量可导致肝、肾、神经、血管损伤等。世界卫生组织数据显示,全球5.5%的癌症由酒精引起,每18个癌症里就有一个是喝出来的,其中口腔癌、喉癌、食管癌与之关系最密切。2018年《柳叶刀》上发表的一项研究称,酒没有安全剂量,即使喝一点也有害。上海交通大学健康传播发展中心院长鲍勇建议,如果确实无法彻底戒酒,也必须限制饮用量,一般需要控制在自身酒量上限的1/3以内。

PM2.5超过20=微生命-1

以PM2.5为标准,当其数值超过20以后,浓度每上升10个单位,就会使生活其中的人每天减少15分钟,即半个微生命。因此,雾霾天气最好不要开窗通风,患有心血管疾病的人,尤其是年老体弱者,不宜在雾霾天出门,更不宜晨练;外出应戴上专业防霾口罩。

加分项

坚持这些小事

将生命时钟回调



从微生命理论看,每做错一件小事,就会直接引起“减寿”效应,但幸运的是,养成并坚持一些好习惯能起到相反作用。也就是说,每天做对一件小事,就能将损失的时间补上一点。

吃500克蔬菜=微生命+4

绿叶蔬菜富含维生素和膳食纤维,有助降脂,其含钙量比牛奶还高,能强壮骨骼。上海一项针对13.48万中老年居民的研究发现,当男性的蔬菜摄入量从每天144克增加到583克,女性从124克增加到506克时,他们的心血管疾病死亡风险可分别降低36%和16%。《中国居民膳食指南(2016版)》也强调,在每天推荐摄入的400—500克蔬菜中,深色蔬菜应占一半以上。提高蔬菜摄入量的办法之一是,保证每天的中、晚餐各有至少2个蔬菜,烹饪时尽量少放盐。

2—3杯纯咖啡=微生命+4

咖啡中含有的咖啡因具有一定的抗氧化作用,可以对抗自由基造成的细胞损伤,有助延缓衰老;适量摄入的咖啡因还能消耗体内多余的脂肪,利于减重。但值得提醒的是,能够给身体带来益处的,仅限于不加任何配料的黑咖啡,额外添加的糖和奶制品,可能导致脂肪堆积,不利健康。另外,有严重睡眠问题,或患有高血压、骨质疏松症,以及处于孕期的人不建议饮用。

锻炼20分钟=微生命+2

运动有助维持与寿命直接相关的DNA端粒的长度。《美国运动医学杂志》上发表的一项研究显示,每周坚持300分钟中等强度锻炼的人,DNA端粒长度明显更长,长寿的可能性更大。世卫组织建议,5—17岁的儿童与青少年,平均每天要进行至少60分钟中等强度以上的身体活动;成年人,包括有慢性病的人,每周至少进行150—300分钟中等强度运动,或75—150分钟的高强度有氧活动;65岁以上的老年人,每周至少运动150分钟,侧重进行平衡和协调能力锻炼。

每天心情愉快=微生命+1

每天心情愉快的含义,主要是指尽可能不生气、少烦躁,保持积极向上的情绪状态。鲍勇说,心理健康对整体健康的影响可以占到六成左右,绝不容忽视。要保持心情愉快,可考虑多发展一些兴趣爱好;也可以不断尝试新事物,参加新活动;或者致力于多交几个朋友,相互慰藉,排忧解难;最后,要学着宽容大度,少钻牛角尖,与人融洽相处能够带来很多快乐。

去坏增好

按照微生命理论“公式”,我们可以算出一个有着不良生活习惯者的寿命损失值。比如,一名30岁的男性,有每天抽20支烟的习惯(减少10个微生命):8小时工作几乎不用起身(减少4个微生命):喜好喝酒,平均每天喝2瓶啤酒(减少1个微生命):体重超标10公斤(减少2个微生命):所在城市的PM2.5值时常高达100(每天损失4个微生命),那么他每天损失的微生命总计达到21个,约为10.5小时。假如此人原本可以活到85岁,因不良习惯和较差生活环境影响,最终只能活到60.94岁。

如果他想改变现状,除了改掉坏习惯外,只要坚持每天锻炼40分钟(增加3个微生命)、吃1斤水果和蔬菜(增加4个微生命)、保持好心情(增加1个微生命),一天下来就能增加8个微生命,相当于每天补回4个小时,每年补回2个月的寿命。

鲍勇表示,上述计算只是举例,是一个理想化的状态,现实生活中会有很多干扰或交互影响因素掺杂,比如遗传基因和性别差异等。因此,人们对于生活习惯对应的具体数字不必太纠结,每个生命体都有自己的特点,需要个性化看待。但可以确认的是,微生命理论的提出就像一个警钟,时刻提醒着人们要改善生活习惯,避免不健康的生活方式对人体形成日积月累的损害。

合理看待长寿特性

适合自己才是最好的

相关链接

在浙江的一次人口普查中,一位叫作毕女的百岁老人通过报道逐渐被人熟知。老人居住在台州临海市桃渚镇老厂基村,是目前浙江省最长寿的老人。老人一生孕育了五个孩子,目前伴着三儿子居住,113年来,她从未离开过这片土地,老人一生勤劳,百岁后还经常亲自洗衣做饭,打扫卫生。在她那间15平方米的小居室内,整整齐齐地摆放着几件必备的木制家具、几个简易的家用电器,整个空间格外清爽。老人的几位晚辈们,对她都十分尊敬,时常会来照顾她的饮食起居。

老人原来是最喜欢热闹的人,经常与人聊天,有时候还会央求家人带她去看戏,直到105岁的时候,才清静下来。几个儿媳轮流做饭给她吃,儿媳们做什么,她就吃什么,从来不会挑食,或许这也是老人得以长寿的原因之一吧!

有多方数据表明,人能长寿的主要原因还是得益于科学的进步,通过北上广等一线城市公布的数据来看,这一点十分清楚。

新中国成立前,由于医疗条件和战争的影响,我国的平均寿命还不到30岁,但从2019年公布的最新数据来看,我国平均寿命已经达到78岁,最高的是北京、上海地区,平均寿命达到82岁。

为什么北上广这些一线城市的平均寿命会如此之高呢?又有数据表明,得益于这些城市医疗条件的先进。

就北京而言,整个城市拥有78家三甲医院,11万张床位,10万名执业医师;而上海拥有66家三甲医院,6万5千名执业医师,以及12万张病床数。这一数据远远领先于其他城市,这也是这两个城市平均寿命领先全国的原因。

当然,这个数据也并不能说明先进的医疗条件就一定促使人的长寿,反观毕女,她从小吃过很多苦,早年还承受着巨大的精神压力和沉重的劳动负担。但晚年,但却始终保持着乐观的心态和开朗的心境,她从不挑食,而且热爱劳动,什么事情都亲力亲为,更爱干净,将自己的居住环境处理得井井有条。更为重要的是,子孙孝顺,一家其乐融融,给了老人极大的精神寄托,使她每天都能笑口常开。也许,这一切都是促使毕女长寿的秘诀吧。

百岁老人的长寿秘诀

织就四通八达路网

(上接第1版)

交通运输部中国海上搜救中心的吕怡达曾在四川省阿坝州黑水县芦花镇热拉村担任驻村第一书记。“村里通了硬化路之后,‘交通+扶贫’‘交通+电商’‘交通+特色农业’等模式在热拉村得到了快速发展。”吕怡达说,2018年,返乡大学生牵头成立了冰山小丫头食品有限公司,统一负责对外销售村内的特色农产品。

2019年冰山小丫头食品有限公

司实现销售收入260万元,带动了一批贫困户就业。村里还先后成立了牦牛健康养殖基地、藏香猪散养基地、高山凤尾鸡养殖合作社等经济实体,发展内生动力显著增强。河北省涉县修建了太行红河谷漫游道,吸引了大量游客观光骑行;安徽省石台县高路亭村,村路与花海相映衬,乡村旅游红红火火;贵州省威宁县海昌社区建设了通组公路,方便当地农户运输党参……

党的十八大以来,各地积极推

动“交通+”发展新模式,推动贫困地区交通与产业深度融合。2012年至2019年,贫困地区新建改建资源路、旅游路、产业路约5.9万公里。

县乡村三级农村物流网络体系建设和“快递下乡”工程加快推进,打造25个农村物流服务品牌,“城货下乡、山货进城、电商进村、快递入户”双向运输服务进一步打通,“交通+特色农业+电商”“交通+文化+旅游”“交通+就业+公益岗”等扶贫模式不断创新。仅公益性岗位开发一项,全国就设置农村公路就业岗位70.8万个。特色产业也因路而起、因路而兴,为广大

农民打开一扇脱贫致富的大门。

助推乡村振兴

春运期间,5634次公益性“慢火车”依然和往常一样,满载着旅客,安全正点停靠在成昆铁路普雄站。像5634次这样在僻远地区开行的公益性“慢火车”,全国共有81对,站站停、低票价、公交化,架起了山村与城市的沟通桥梁,让沿线群众享受到交通服务。

交通扶贫还有一个重要任务是提升基本公共服务均等化水平,努力保障公众公平享有交通服务权利。

到2020年8月底,我国基本实现了具备条件的乡镇和建制村100%通客车,农村物流也快速发展,有力促进了城乡交通一体化。截至2019年底,已开展52个城乡交通运输一体化示范县建设,全国城乡交通运输一体化发展水平达到AAA级、AAAA级以上的区县比例分别超过95%和79%。

交通一体化的发展,还让城乡基础设施互联互通有了保障,农村教育、医疗、文化、养老等公共服务水平也得到了同步提升,推动了城乡经济一体化加快发展。

与此同时,各地将农村公路建

设作为社会主义新农村“村容整洁”和“乡风文明”建设的重要切入点,同步开展公路沿线绿化以及沿途村镇的美化建设,将农村公路打造成一道道亮丽的风景线。

乡村富、乡村美,加速了农村人才的回流。曾在江西省赣州市安远县挂职的交通运输部法制司执法监督处处长罗洪波对此深有感触,“以前这里的青壮年大都出门打工,很多村变成了‘空心村’。随着交通变好,企业增多,大量青壮年劳动力返乡就业,建设家乡”。

有了产业、有了人气,乡村振兴有了更大的希望。

本版文字综合人民网、潇湘晨报、39健康网、搜狐等媒体报道