

# 想延年益寿? 这12个好习惯学起来!



许多人认为,预期寿命在很大程度上是由基因决定的。然而,基因发挥的作用只占到约25%。事实证明,饮食和生活方式等因素更为关键。下面,就为大家盘点12个与长寿有关的生活习惯。

## 别吃太饱

热量摄入与长寿之间的联系一直受到关注。美国圣路易斯华盛顿大学的营养科学家进行的动物研究表明,将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。美国路易斯安那州立大学的生物医学发现,摄入的热量低与寿命延长和患病的可能性小之间存在着联系。关键在于,限制热量摄入有助于减轻体重和腹部脂肪,这两者都与寿命短有关。

## 多吃坚果

坚果堪称是座营养宝库。它富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化剂和有益的植物化合物。更重要的是,坚果还是多种维生素和矿物质的来源,如铜、镁、钾、叶酸、烟酸和维生素B6。西班牙罗维拉-维威尔吉利大学研究发现,每周至少

吃85克坚果的人早亡的风险降低了39%。相似的,意大利卡塔尼亚大学也发现,每天食用28克坚果能将全因死亡率降低27%。

## 尝尝姜黄

当谈及抗衰老策略时,姜黄是一种很棒的选择。这是因为这种香料含有一种强效的生物活性化合物——姜黄素。美国加州大学旧金山分校的口腔医学发现,由于姜黄具有抗氧化和抗炎特性,因此它被认为有助于维持心脏、心脏和肺的功能,以及预防癌症和与年龄老化相关的疾病。海南医学院的药剂学家研究证实,姜黄素有助于预防心血管疾病、糖尿病、炎症性疾病、神经退行性疾病和其他疾病。

## 多吃果蔬、豆类

食用各种各样的植物性食物,如果蔬、植物种子、全谷物和豆类,可以降低患多种疾病的风险和促进长寿。荷兰瓦赫宁根大学研究发现,富含植物性食物的饮食不仅能降低早亡风险,还能降低

患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症的风险和防止大脑功能衰退。这些效应要归因于植物性食物所含有的营养物质和抗氧化剂,包括多酚、类胡萝卜素、叶酸和维生素C。

## 多运动

保持身体处于活跃状态能延长寿命。中国台湾中山大学社区医学家的发现,每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处,包括延长3年的寿命。

此外,每天如果能再多运动15分钟,早亡风险就能降低4%。法国里昂大学也发现,每周进行150分钟中高强度锻炼的人早亡的可能性降低了28%。超过这个锻炼量的人早亡的可能性降低了35%。

## 避免长期焦虑

焦虑和压力会显著缩短寿命。荷兰蒂尔堡大学研究发现,忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出2倍。相似的,荷兰阿姆斯特丹自由大学也发现,焦虑或压力大的中年男性早亡的可能性比精神放松的同龄人高出了3倍。

如果你感觉压力大,微笑和乐观是解决方案的两个关键组成部分。美国杜克大学的行为科学家发现,欢笑和积极的人生观能减轻压力和延长寿命。

## 不吸烟

德国癌症研究中心发现,吸烟与早亡和患上多种疾病密切相关。从总体上来看,吸烟的人失去多达10年的寿命,他们早亡的可能性是那些从不吸烟的人的3倍。美国杜克大学发现,在35岁之前戒烟的人能将他们的寿命延长8.5年,即使是在60多岁时戒烟也能将寿命延长3.7年。

## 给自己找乐子

感觉快乐能显著延长寿命。伦敦大学学院发现,在为期5年的研究期内,快乐的老年人早亡率减少了3.7%。他们

对35项研究进行的综述显示,从总体上来看,快乐的人死亡风险比不快乐的人要低18%。

## 培养社交圈

美国哈佛医学院发现,保持健康的社交网络能将生存几率提高50%。事实上,仅仅与3个人保持密切联系就能将早亡风险减半。美国犹他大学发现,拥有健康的社交网络能对心脏、大脑、激素和免疫功能产生积极的影响,从而降低患慢性疾病的风险。

## 责任心强

责任心是指一个人自律、干事效率高和有条不紊。美国加州大学河滨分校的心理学家对1500名男孩和女孩追踪至老年,结果显示,坚持不懈、条理性强和纪律严明的孩子长寿的可能性比责任心欠缺的同龄人高出了11%。此外,责任心强的人也不太可能患上高血压、精神病、糖尿病、心脏病和关节炎。这可能是因为他们不愿意冒险或对压力做出负面反应。

## 适量喝咖啡或茶

适量饮用咖啡和茶都能降低患慢性疾病的风险。例如,美国明尼苏达大学研究发现,存在于绿茶中的多酚和儿茶素能降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。相似的,芬兰赫尔辛基大学也发现,饮用咖啡能降低患2型糖尿病、心脏病、某些癌症、阿尔茨海默病和帕金森病的风险。

## 养成良好的睡眠模式

睡眠对于调节细胞功能和帮助身体愈合至关重要。巴西圣保罗大学的生理学家发现,养成有规律的睡眠模式与长寿有关,如每天在同一时间入睡和起床。睡眠的持续时间也是一个影响因素,太多或太少都有害。英国华威大学的临床医学家发现,每晚睡眠少于7个小时会将早亡风险升高12%,而多于9个小时会使寿命缩短38%。

# 六项措施保障春节假期全国疫情形势总体平稳

2024年春运即将拉开帷幕,预计今年春运期间全国跨区域人员流动量将达90亿人次。国家疾控局传染病防控司司长雷正龙在16日召开的国新发布会上表示,预计春节假期前后,受人群大规模流动等多种因素影响,新冠疫情可能出现一定程度的回升。将指导各地重点强化六方面措施,保障春节假期全国疫情形势总体平稳。

“我们认真总结新冠病毒感染‘乙类乙管’以来及去年‘五一’、中秋、国庆等假期疫情防控经验。”雷正龙说,按照国务院联防联控机制工作部署,会同相关部门,指导各地重点强化口岸疫情防控、疫情监测预警、重点人群重点机构疫情防控、聚集性疫情应急处置、医疗救治保障、宣传教育六方面措施,保障

春节假期全国疫情形势总体平稳。

在强化重点人群重点机构疫情防控方面,要持续做好老年人、慢性基础疾病患者等重点人群的健康服务和管理工作,推进新冠病毒疫苗、流感疫苗等接种工作。同时,强化医疗救治保障,合理调配春节假期期间医疗资源,充实医疗机构门急诊、儿科、呼吸、重症等重点科室医疗力量,加大感冒、退热、止咳等常用药品市场投放和储备,满足群众假期就医用药需求。

据介绍,2023年入冬以来,我国急性呼吸道传染病呈现多种病原共同流行、流行峰值交替的特征。目前,我国流感疫情处于高位波动,新冠疫情处于较低水平。但是,新冠病毒JN.1变异株占比呈现上升趋势。

## 少熬夜 当心冠脉钙化

熬夜在人群中很普遍,而近日一项瑞典研究再证起居应有度,研究显示,经常熬夜的人冠状动脉钙化风险几乎是早起早睡者的两倍。

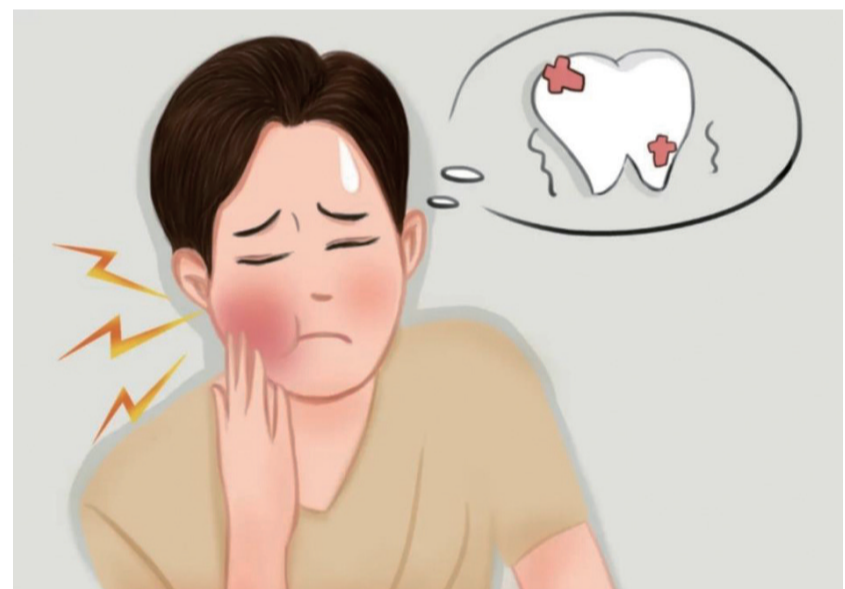
这项研究分析了771位年龄50至64岁参与者的资料,其中排除了既往有心脏病者。参与者平均年龄57.6岁,47.3%为男性。参与者均接受冠脉CT血管扫描评估冠脉钙化程度。

研究显示,这一中年人群中,29%

冠脉有明显钙化。早睡早起人群中,22.2%冠脉有明显钙化,而经常熬夜者这一比例高达40.8%。

在考虑了影响冠脉钙化的混淆因素后,进一步分析发现,与早睡早起人群相比,经常熬“很深的夜”者冠脉钙化风险增加90%。研究提示,在疾病早期阶段,昼夜节律似乎对心脏与血管尤其重要。经常熬夜可能与冠脉钙化和导致动脉钙化的过程有关。

## 脸上烂个洞 竟是智齿搞的鬼



面部肿痛想必很多人都曾经历过,然而多数人往往认为只是“上火”,过几天就会痊愈。不过也别想当然,近期就有位外地来京求医的患者,把智齿反复发炎当成上火耽误了治疗,直至拖成脸上“开洞”的大问题。

### 反复抗炎仍烂脸的“怪病”

一周前,口腔科主治医师聂小汉接诊了一名从河北来京求助的患者,“医生,我的脸近半年来反复肿痛,这次感觉要烂穿了。”

医生通过询问病史得知,患者半年来发现左面部反复肿痛,在当地医院反复进行了输液抗炎治疗,然而患者的面部肿痛仍会反复发作,并且最近这次的病程明显更长,治疗也已经起不到作用,这才意识到问题的严重性前来口腔科就诊。

接触患者后,我们已经猜到可能是牙源性皮瘻,不找到致病因素并进行对应治疗,而只是输液抗炎治疗是无法从根本上解决问题的,而且会反复发作。

### “皮肤病”竟是智齿搞鬼

通过口腔专科检查及CBCT检查,发现患者的左下智齿近中阻生,其远中及近中可探及牙周深袋,左下第一磨牙黏膜转折处可见窦道,左上智齿阻生。根据病史及发病部位考虑,这名患者最终被诊断为智齿反复发炎导致的“牙源性皮瘻”。

口腔颌面部皮瘻主要分为牙源性皮瘻、原发性皮瘻以及软组织特异性感染所致这三类,口腔颌面部皮瘻主要表现在面部皮肤,因此很多患者误认为是皮肤疾病,于皮肤科、普通外科、整形外科反复就诊,有时会造成一定的误诊。

牙源性皮瘻是由于炎性渗出物循组织结构薄弱处或向牙槽骨内扩散突破,在骨膜下或皮下积聚达到相当压力时穿破骨膜、黏膜和皮肤,形成口内或口外瘻道,而口外瘻道通向面部皮肤,临床表现为皮肤瘻管。

在确定了牙源性皮瘻的致病因素后,医生立即对患者进行了针对性治疗,拔除了患者左下及左上智齿,左面部脓肿切开引流,同时进行全身抗炎治疗。经对症治疗一周后,患者左面部脓肿消失皮瘻愈合。医生同时建议患者尽快对左下前牙进行根管治疗,避免出现新的病情变化。

### 颌面部皮瘻要挂口腔科

牙源性皮瘻主要出现在鼻旁、颊部、颈部、颌下部。出现在鼻旁主要是因为上颌尖牙牙根较长,根尖感染穿透皮肤到达鼻旁部位;下颌智齿反复发炎,炎症会往下颌第一磨牙扩散,形成下颌第一磨牙处黏膜窦道或皮肤瘻管,经常被误诊为第一磨牙髓病疾病导致;颌面部皮瘻及颌下皮瘻主要是由于下颌前牙及下颌磨牙根尖炎导致。

出现口腔颌面部皮瘻,首选科室一定是口腔专科检查及X线辅助检查,找出其致病因素并进行针对性治疗,避免误诊及病情反复发作。

对于龋源性牙病导致的皮瘻,病灶牙如果能保留,一定要进行规范的根管治疗,如果无法保留,一定要尽快拔除,不要姑息;对于智齿反复发炎导致的皮瘻,一定要尽快拔除智齿,否则也会反复发作。病灶牙处理完善后,大多数皮瘻都能自行消失,如果仍不能完全消失,应考虑切开引流、局部清创,甚至切除窦道等外科操作。

## 雪道的尽头是骨科? 专家作出这些提示

这个冬天,冰雪旅游成了“现象级网红”,越来越多的群众参与到冰雪运动中。专家提示,科学运动,谨防运动损伤。

“进行冰雪运动而导致的运动损伤中,扭挫伤、擦伤和骨折最常见。”江苏省人民医院骨科副主任医师方加虎说,摔倒时手撑地可能会导致手腕、肘关节、肩关节等损伤;下肢在滑雪过程中受力较大,一旦发生意外,踝关节、膝关节易受损伤;如果与人相撞,或意外摔伤,严重的可能导致脑外伤、胸外伤或脊柱损伤等。

发生运动损伤后,如何快速判断伤情?方加虎表示,公众可通过疼痛程度简单衡量受伤情况。一般的擦伤或扭伤,感受到的疼痛不会很剧烈,通常不需特别处理,减少活动即可,也可使用一些消肿止痛的药物。若疼痛感较强,则可能涉及韧带损伤,建议前往医院进

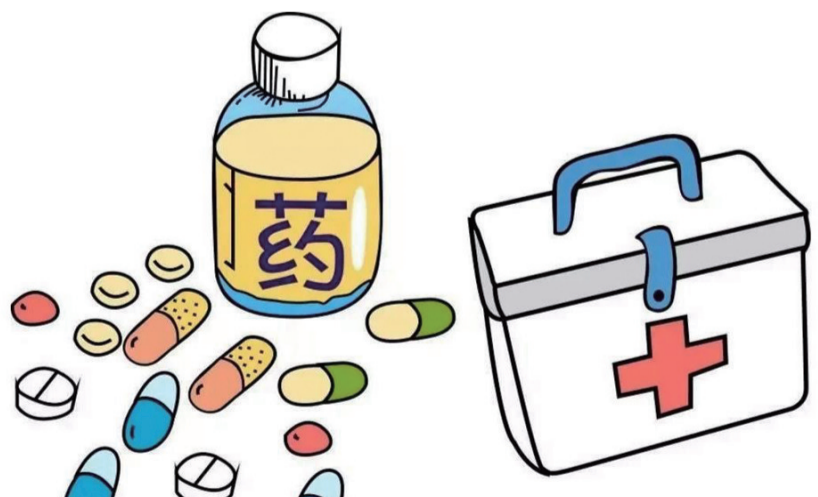
行相应检查后再行处理。如果受伤后产生剧烈疼痛,出现骨擦音等,很可能是骨折。

“如果骨折较为严重,建议第一时间对受伤部位进行固定。”方加虎说,若无专业人员在旁,可就地取材,如用树枝衣物等物品进行固定,并尽快拨打急救电话。切忌在无固定等保护措施情况下对伤者进行搬运,防止骨折处在搬运过程中因晃动产生剧烈疼痛,导致出血加重等二次损伤。

方加虎建议,公众在滑雪前应由专业人员指导,将护具穿戴到位,并进行充分的热身运动。滑雪过程中,注意控制速度,观察四周,量力而行。如果感觉快要摔倒,则应降低重心,顺势倒下,不要直接用手支撑地面,同时避免头部朝下,以减少摔倒可能产生的伤害。



## 药品常温储存是几摄氏度? 很多人都想错了



经常能看到药品说明中标注“常温储存”,那就是别放冰箱呗?其实没那么简单。一般适合药品存放的“常温”是指多少摄氏度?很多人都想错了。“大夫,我旅行时不小心将司美格鲁肽放在车内暴晒,之后是否可以继续使用?”“人表皮生长因子外用溶液在使用后忘记重新放回冰箱储存,还能继续用吗?”前来药学科门诊咨询诸如药品储存问题的患者不计其数。今天,跟随药师一起了解药品储藏的那些事儿。

### 药品也有自己的“舒适区”

药品安全储藏保障临床用药安全的重要指标之一。在医院的门诊药房拿药时,经常会听到来自药师的“药品要冷藏”“药品要避光”等用药交代。了解药品的储藏要求可以保证药品的质量,减少因储存不当导致的疗效降低甚至是不良反应的发生,那么门诊常用药中都有哪些储藏要求,这些要求落实到生活中应该如何去实现呢?

影响药物稳定性的因素有很多,比如温度、光线、湿度、容器、氧气等,不要将药品放置在太潮湿的地方,如浴室。此外,影响药物稳定性的因素主要有温

度和光线。

### 尽量把药品放在原盒中

光线可能引起药物的变化一般不是孤立的,其常常伴随着氧气、水分、温度等其他因素导致药物发生氧化、变色、分解等化学反应。有人习惯拆开药品的外包装,提前分装成小份,为了拿取方便。不过,在日常储存中还是建议将药品保存在原包装内避光储存,可以尽可能地减少光线对药物稳定性的影响。

特别提醒:硝酸甘油口服剂型一般舌下含服,用于心绞痛急性发作,因其在抢救中的重要作用,建议密闭避光保存于棕色玻璃瓶中,每3个月更换一次。

### 阴凉、常温有标准

温度是对药品稳定性影响较大的一项因素,过冷或过热都可能促使药品变质失效。我国药典提出明确温度要求的条件包括冷处、阴凉处、常温三项。

阴凉处 阴凉处要求温度低于20℃,未特殊说明时,一般默认药物可以在常温下储存。

常温 我国对常温的规定是10℃至30℃,但有学者发现需要常温储存的很多药品还会有更加细化的温度要求规定,有些药品要求15℃至25℃,有些要求20℃至30℃。

为方便记忆,使用常温储存的药物

时温度最好不高于25℃。

特别提醒:对于某些药物而言,说明书中只规定了储存温度的上限,如不高于25℃,但这并不意味着储藏温度越低越好。

### 冷藏药品别低于2℃

我国药典未规定冷藏的具体温度条件,但很多药品说明书中都会要求药品冷藏保存。根据美国药典、欧洲药典和各类药品说明书,冷藏一般指2℃至8℃。

常见的冷藏药品包括血液制品、蛋白多肽类药物、胰岛素类药物、生物制剂、活菌口服制剂、部分滴眼液,一些药品如胰岛素类药物、GLP-1受体激动剂(利拉鲁肽、度拉糖肽)、鲑鱼降钙素鼻喷剂等。

这些药品在未使用前需要放到冰箱冷藏,开始使用后需要常温储存。另一些药品如部分活菌制剂、外用生长因子等则需要一直保持冷藏状态。

特别提醒:有些患者将需冷藏药品冷冻,或者把不需要冷藏的药品低温储存,这都是不正确的。过低的温度可能也会影响到如更昔洛韦眼用凝胶、妥布霉素/地塞米松滴眼液、妥布霉素滴眼液、聚乙烯醇滴眼液、氟米龙滴眼液、复方多黏菌素B软膏、夫西地酸软膏、卡泊三醇搽剂等。因此在储存药物时,切勿想当然,要按照药师或说明书要求储存药物。