

## 预期寿命将增长到81.3岁!

# 牢记这5点,让你离长寿更近一步

3月30日,中国疾病预防控制中心慢性病中心副主任、流行病学与卫生统计学专家周脉耕研究员等人在《柳叶刀》子刊《The Lancet Public Health》上发表了一篇研究显示,到2035年,国人的预期寿命或将增长到81.3岁,将实现国家提高预期寿命的目标。随着生活条件和医疗条件的提高,整体人群更加长寿、预期寿命增加。但在我们生活中仍有不少人早早就患上重大疾病,甚至早逝。如何让自己离长寿更近一步?牢记这5点!



### 健康饮食: 多吃天然的 少吃人造的

说起健康饮食,多年前有健康专家就曾提出过,要多吃一些天然食物,少吃一点“人造”食品。

而针对少吃“人造”其实有一个更加准确的名字——“超加工食品”。虽然这个东西听起来很陌生,但其实你可能天天都在吃。看一下超市货架,几乎全是它们!

超加工食品,是指工业化生产,并且添加了至少5种以上添加剂的食物,通常就是糖、稳定剂、保鲜剂、防腐剂、色素等。它们通常都是高糖、高脂、高热量的食品。典型代表有各种含糖饮料、面包蛋糕、薯片、糖果、汉堡等。

常吃“超加工食品”,改变你的DNA染色体,让你老得更快!2020年9月,在欧洲和国际肥胖会议上,公布的一项研究表明,食用大量“超加工食品”的人更有可能表现出与衰老有关的染色体变化。

研究人员指出,与很少吃超加工食品的人相比,每天吃三份及以上的人,会使其DNA端粒长度缩短一倍。端粒是存在于真核细胞线状染色体末端的一小段DNA-蛋白质复合体,作用是保持染色体的完整性和控制细胞分裂周期。已知端粒缩短是细胞水平上生物衰老的标志。已有大量研究表明,不健康饮食是促使细胞加速衰老的一个重要因素。

### 增加运动: 运动就是最好的 「长寿药」

生活中很多人都有一个感受,“爱运动的人不显老”。没错,很多人一进入老年,最明显的变化就是腿脚的行动会变得不利索,就会发软无力,相比于上肢的运动器官,腿脚的衰老会早很多。

北京大学第三医院营养生化研究室主任常翠青教授2017年在清华大学高端养老论坛中提出,老年人经常进行运动,可以持续地保持腿部肌肉的力量,延缓肌肉及其骨量的丢失,还可以改善心肺和血管功能,维持健康体重,降低跌倒风险,提高生活质量。同时可以调节心理的平衡,可以缓解压力,减少孤独感,可以使身体更灵活,思维更敏捷。而且可以降低全因死亡风险35%,到目前为止还没有任何一种药物吃了以后可以使你的全因死亡风险降低35%。

建议:老年人关节大多不好,最好选择散步、慢跑、游泳等和缓项目,适度量力。

### 作息规律: 年轻时爱熬夜, 人老了睡不着

人活着,该吃饭就吃饭,该睡觉就睡觉,该玩就玩,只有这样,才能吃得好,睡得香,玩得开心,越活越精神;一个人,如果作息混乱,吃饭不规律,经常熬夜,晚睡晚起,精神状态只会越来越萎靡,生活也会过得一团糟。

特别是很多人上了年纪睡不着、失眠,其实可能是年轻时熬夜导致的。北京大学第六医院院长陆林院士2018年在接受健康时报采访时介绍,睡眠节律在年轻的时候很容易调节,比如很多年轻人有一段时间晚上加班到很晚,两三点才睡,早上九点才起来,过了这段时间,不用加班了,也能正常睡眠。但随着年龄的增长,睡眠节律越来越不容易调整了,临床上就发现,新闻工作者、程序员、老师等,年轻的时候因为工作加班,到了中老年后,35岁~40岁的时候就会有睡眠问题出现。

建议:年轻时候就要养成良好的作息和睡眠习惯,保证最好每天23点前入睡。



### 良好情绪: 情绪不好,再多养生都是徒劳

仔细观察研究你就会发现,长寿的老人绝大多数都是心胸开阔、心大乐观、不计较的人。很少发现一个长寿的老人是一个性情急躁、遇事大发脾气、斤斤计较的人。

想要长寿,很重要的一个因素是保持愉快的心情、保持情绪的稳定。我们要明白,脾气这东西,发出去了,就收不回来了,而且只会伤人伤己,对谁都没好处。所以,我们都要学会控制自己的脾气,最好不要生气动怒。

现实研究也证实确实如此。2019年一项发表在《美国国家科学院院刊》上的研究,对7万多名志愿者进行了最长30年的追踪随访发现,最乐观的一部分男性平均寿命延长了11%,女性延长了15%。乐观的人活到85岁及以上的机率更大。

### 定期体检: 很多疾病,早发现都能治愈

近年来我们听到很多人,一体检就查出癌症晚期。其实包括癌症在内的很多疾病如果早期能发现,大多数都能治愈。即便对于无法治愈的疾病也能够延长寿命,当然也能够促进疾病的缓慢发展。

定期体检对于长寿来说是非常重要的一件事情,只有定期体检才能够发现自己身体中的小毛病,及时治疗才不会酿成大病,毕竟对于大多数的人来讲,由于很多疾病在最早期无法及时发现,所以能够通过体检才能够让自己明确自己身体的状况。如果我们能够感知到身体出现不适,往往已经是疾病发展到中晚期。此外,体检也能够更加明确自己的身体状况,及时改变自己不健康的生活习惯。

