

想健康长寿 先要防慢病

俗话说：“人生七十古来稀。”如今，随着社会的发展，以及生活水平和医学水平的不断提高，居民的平均寿命已经大大增加。2018年，北京市居民的期望寿命已达到82.2岁，而心脑血管疾病、恶性肿瘤等慢性病则是影响居民健康的主要原因。

从古至今，追求健康长寿一直是人们的美好愿望。如今看来，想要更健康更长寿，先要预防慢性疾病。

慢病系主要死亡原因

日前，北京市卫生健康委发布了《2018年度卫生与人群健康状况报告》(以下简称《健康白皮书》)，这是《健康白皮书》出版的第十年，也是北京市政府连续第十年面向社会公开发布本市居民健康状况和卫生健康事业发展的相关数据。

数据显示，2018年北京市居民期望寿命为82.2岁，比2014年增加0.4岁，比2009年增加1.7岁，在国内外大城市中处于前列。导致居民死亡的主要原因仍为慢性非传染性疾病，简称慢病或慢性病。其中，前三位死因依次是——心脏病、恶性肿瘤和脑血管病。

随着人口老龄化的比例增加，慢病造成的健康危害在今后数年还会继续显现，心脑血管疾病、恶性肿瘤等慢病仍将是今后一段时间内居民的主要健康问题。

如何防治慢病，成了居民身体健康、延长期望寿命、获得高质量生活的关键。

慢病见怪不怪易被忽视

慢病多是长期积累形成的。即便是心脑血管疾病和恶性肿瘤等听上去很可怕的慢病，究其病因，除了遗传、机体退化、基因突变等不可控因素，也多与肥胖、高血压、糖尿病等常见病因有关。但恰是因为我们对这些易增加患病风险的病因太熟悉了，反而忽略了其危害。待到慢病发展成重症，或出现突发的病情加重时，后果



常常难以挽回。

以肥胖为例。肥胖不仅仅是脂肪堆积，使身材看起来不够匀称，更与身体机能密切相关，可能引发心脏病、中风、糖尿病、肌肉骨骼疾病，以及子宫内膜癌、乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌、肝癌、胆囊癌、肾癌和结肠癌等。而且，人体脂肪堆积越多，患病风险越大。可是，人人都说肥胖不好，很多人却表示自己就是管不住嘴、迈不开腿，任由肥胖发展成影响健康的凶手。

许多人都觉得高血压是老年病，上了年纪才容易得，但随着饮食和生活习惯的变化，高血压患者不断年轻化。如今，高血压既是常见的慢病之一，也是心脏病、脑卒中、肾病等多种突发或慢性疾病的致病原因。在我国，因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡人数的40%以上，约50%的心

肌梗死和约70%的脑卒中死亡与高血压密切相关。

但高血压也是可防可控的。18岁及以上成年人都应养成定期监测血压的习惯，已有危险因素或已出现血压升高的人群更要经常测量血压，并遵医嘱治疗，以免引发其他疾病。

还有许多危险的慢病致病因素，更常见也更容易被忽略。大家一定想不到，三分之一的癌症死亡是源于肥胖、水果和蔬菜摄入量低、缺乏运动、吸烟、饮酒这些日常不良习惯。但也恰恰说明，只要改掉这些坏习惯，就可以在在一定程度上预防慢病的发病、延缓病情发展、预防并发症。如此看来，慢病的防控并不难，只需要从日常点滴做起。

现代健康十大标准

将慢病阻挡在门外，可以说只是生存的第一步。想要真正的健康长

寿，还得追求更高的生活质量。世界卫生组织提出，所谓健康，不仅仅是没有疾病或虚弱现象，而是一种心理、生理和社会适应方面的完好状态，并给出了现代健康的十大标准：

一、有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和劳累。

二、处世乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔。

三、善于休息，睡眠好。

四、应变能力较强，能适应外界环境各种变化。

五、能够抵抗一般性感冒和传染病。

六、体重适当，身体匀称，站立时，要确保头、肩、臀的位置协调。

七、眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

八、牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

九、头发有光泽，无头屑。

十、肌肉丰满，有弹性。

每个人是自己健康的第一责任人，每个人都应该当好自己生命的主人。具体来说，建议大家这样做——

合理膳食

每日三餐按时限量吃；多吃优质蛋白和低脂肪食物；少吃或不吃过油食物；零食要适当吃。

适量运动

运动方式可以多种多样，但每次运动要达到30分钟以上。

戒烟限酒

吸烟已经被公认为是引发恶性肿瘤、心血管疾病和慢性呼吸系统疾病的诱因之一，过量饮酒也会增加意外伤害、癌症、心血管疾病、肝脏疾病等健康问题的发生概率。

心理平衡

日常要注意保持心理平衡，给自己准确定位，不越位也不自卑，正确对待自己和他人，保持乐观、开朗、豁达的心情。(据《北京晚报》)

小腿抽筋 四步缓解

相信不少人都尝过小腿抽筋的“酸爽”滋味，特别是孕妇，夜间常有小腿抽筋的情况。但其实，老年人也会经常发生小腿抽筋的情况，尤其是冬季夜间寒冷，小腿抽筋的情况更为多发。那么，怎样急救？又该怎样缓解此类情况的发生呢？

医学研究认为，老年人夜间小腿抽筋的一个主要原因是血清钙离子浓度降低，又称低钙血症，致使神经、肌肉兴奋性增强所致。

据介绍，低钙血症是血钙低于正常值的现象，属于钙代谢紊乱。因为钙发挥生理作用主要取决于游离钙(即离子钙)，所以低钙血症一般也指低离子钙，也称游离钙低于正常值(<1.1mmol/l)。低钙血症经常没有明显的临床症状。临床症状的轻重与血钙降低的程度不完全一致，而与血钙降低的速度、持续时间有关。其可引发神经肌肉系统、心血管系统、骨骼与皮肤及软组织疾病，以及随意肌及平滑肌痉挛，导致惊厥、癫痫发作，也可引发哮喘，症状严重时可引起喉肌痉挛致窒息，心功能不全，心跳骤停。

此外，诸如寒冷刺激、衣服穿得少、被窝不暖、夜间长时间打麻将等原因，走路过多下肢疲劳、睡眠时下肢弯曲时间长等多种因素，也会引起小腿抽筋。

出现小腿抽筋，如何缓解呢？北京120急救中心专家建议，大家可以尝试四步法：

1.用拇指或食指的指腹用力按压人中穴，直至穴位有酸胀感。

2.立刻坐起，把腿伸直，然后用双手用力将脚掌往脚背方向掰。

3.用拇指和食指按压脚后跟两侧，并用力上下搓动。

4.发生抽筋后马上下床走动，忍痛用患足前掌向下蹬地。

与此同时，如确认是低钙血症引起的小腿抽筋，日常生活中可以重点进行补钙。比如，可内服葡萄糖酸钙片、乳酸钙等药物，同时要吃含钙量高且营养的食品，如奶类、豆类、虾皮、海带等。专家提醒大家，冬季要在天气晴好时多到室外活动，多晒太阳，避免寒冷刺激和过分疲劳，这样有助于缓解小腿抽筋状况。

(据《北京青年报》)

研究证实：经常饮茶降低心脑血管病风险

近日，中国医学科学院阜外医院顾东风院士团队在《欧洲预防心脏病学杂志》发表研究论文显示

经常饮茶能够降低心脑血管事件及全因死亡发生风险，尤其对于有长期饮茶习惯的人群、男性饮茶者、饮用绿茶者，健康获益更为显著

顾东风院士团队在对10万余名研究对象分析后发现

与无饮茶习惯者相比

经常饮茶者

心脑血管病发病风险
▼约20%

总死亡风险
▼15%

▼下降

新华社发(边纪红制图)