

# 长寿之道细细说

生活水平提高了,现代人都讲究长寿健康,但如何才能真正做到长寿,很多人并不清楚。这里总结了一些观点,供大家参考借鉴。

■ **保护您的 DNA** 可以说,DNA 是组成身体的基本单元。每个细胞中都有染色体,而染色体的末端有一个小小的突起,叫端粒。此端粒随着年龄的增长而缩短,就容易生病。如何保护这么微小的端粒呢?近来研究认为,生活方式改善可以增加某种酶,而使端粒的长度增加。其他研究也认为健康饮食及运动可以保护端粒。这是从染色体水平认识长寿。

■ **关注空气和水** 空气和水是人体生存不可缺少的,因此要尽可能减少污染。例如在早晨有雾霾时,我们就不要外出锻炼;饮用水最好经一次过滤等。

■ **防止食物污染** 食品安全问题时有发生,所以除了国家应重视治理,个人尽可能到名誉诚信好的店买可靠品牌的食物。

■ **戒烟** 戒烟可延长寿命已经肯定。英国有一个 50 年的研究,发现在 30 岁时戒烟可延长寿命整整 10 年,而在 40、50 或 60 岁戒烟,各可增加寿命 9 年、6 年或 3 年。

■ **健康饮食** 主要是减少饱和脂肪及反式脂肪,具体来说少吃红肉,少吃油腻食品,少吃盐,多吃水果、蔬菜、粗粮以及橄榄油及鱼虾等。西方称为地中海饮食。有 50 个研究分析 50 万人,证明此饮食可显著减少代谢综合征,对人体有益。

■ **减少食物热卡** 日本冲绳在以前曾是世界上最长寿之乡。许多人曾加以研究,认为他们传统饮食中富含绿色及黄色蔬菜而少热卡。当地人习惯只吃餐盘中食物的 80%。近年因年轻一代受西方影响而吃得更多,致寿命下降。对我们来说具体就是吃到八分饱。其实在许



多多长寿研究中,唯一在人类得到证明的办法就是减少热卡。

■ **要减重** 如体重超重或肥胖则应减重,如此可减少患糖尿病、冠心病及其他一些疾病。其中老板肚特别有害,我国规定要求男性腰围不超过 90 厘米,女性 85 厘米。

■ **保持运动** 运动能长寿的证据很多。最近研究甚至认为锻炼比减肥还重要。研究都证明规律运动可减少冠心病、脑卒中、糖尿病、某些癌症及抑郁症的危险性。运动甚至可使老年人更少得痴呆。即使 10 分钟的强运动也很好,如增加到每周中度运动 2.5 小时则更好。总之

比不动要好。

■ **饮酒要适量** 流行病学研究证明,适量饮酒者较一点不喝酒者患冠心病要少。但记住酒喝得太多可使血压升高、肚子增大及有其他健康问题。不过如果您从不喝酒,不要因为看了这条而开始饮酒。

■ **广交朋友** 澳大利亚研究发现,老年社会交际花在 10 年随访期中死亡者比朋友少者要少。另一个研究也支持社会上有广泛联系者较长寿。因为朋友多了遇到困难或病痛时,解决问题会更快。而孤独者心情不会很好。

■ **选择益友** 上一条提议广交

朋友,但对朋友要有所选择。中国古语说,“近朱者赤,近墨者黑”。朋友的习惯会影响您,应找有健康生活方式的朋友。研究提示肥胖有“传染性”,有肥胖朋友者自己变肥胖的机会增加 57%。吸烟完全会在朋友间“传染”,但戒烟也具有“传染性”。

■ **有午睡** 世界上热带和亚热带国家多有午休,但有些地方是连续工作。现有证据认为每天睡午觉可活得更长。最近一研究观察 2.4 万人,有规律的午睡者比偶尔午睡者因心脏病死亡可减少 37%。其机理可能因午休时应激激素(如肾上腺素、皮质醇等)下降而有益于心脏。

■ **要结婚** 有几个研究结果显示,已婚者较单身者活得长。此差异可能因结婚后的社会及经济方面的支持。即使是离婚或者另一方过世者的死亡率也要比从未结婚者低。

■ **要有宽容心** 对非原则问题不斤斤计较对健康有益。整天记住积怨的人,其肺功能常下降,也易发生冠心病、脑卒中及其他病痛。宽容可减少焦虑,降低血压,使呼吸通畅,年龄越大这些好处越明显。

■ **用安全装备** 我国汽车量急速增长。车祸是美国第五大死因,也是 1~24 岁的第一位死因。所以开车要系安全带,骑摩托车或自行车要戴头盔,可减少死亡或严重伤害的 50%,因后者的死因大多为头部受伤。

■ **良好的睡眠** 睡眠充足而且质量高,可减少肥胖、糖尿病、心脏病及心理疾患。每晚睡眠少于 5 小时者易“英年早逝”。许多内分泌激素(如生长激素、催乳素等)是在睡眠时才形成分泌高峰。

■ **处理好应激** 人的一生中,不可避免地会有身体或心理上的应激,应学会很好处理它。处理得好,不仅可减少心脏病的发生,甚至可逆转它。处理应激可以作气功中的静功、意守丹田、瑜伽或深呼吸。即使每天做几分钟也有好处。

■ **生活要有目的** 生活中有良好的嗜好对长寿也有意义。日本研究者经 13 年随访发现,生活有强烈目的的性的男人,比无所谓的男人死于脑卒中、心脏病或其他病因者少。另一个研究认为,有强烈目的性者发生老年性痴呆的机会少。

■ **认真负责的个性** 有一项经 80 年的研究认为,个性认真负责是长寿的预兆之一。如注意细节且有毅力,这种人会坚持不懈地努力保护身体健康,只要在正确的指导下,理所当然地更长寿。(张家庆)

## 中医调治子宫肌瘤优势明显

子宫肌瘤根据生长部位可分为:肌壁间肌瘤、浆膜下肌瘤、黏膜下肌瘤等。常见症状有月经量多、经期持续时间长、白带增多、腹部疼痛、包块等,这主要与肌瘤的生长部位、速度、大小等有关。如浆膜下肌瘤,在病灶不是很大时,一般不会引起大出血、经量多等症状;但黏膜下肌瘤,即使很小,也会引起明显的出血症状。

目前,子宫肌瘤的治疗方法主要有西医手术、激素和中医治疗等。必须指出的是,此类疾病多为良性,恶变比率为 0.13%~1.39%,患者切不可因心急而匆忙手术,而应根据不同的年龄、症状、肌瘤大小、生育情况等选择最合适的治疗方法。

中医调治子宫肌瘤具有疗效确切、副作用小等优势,如辨证用药得当,不但可避免副作用,且有使患者得到全身性改善等明显优势

,目前正受到国内外医学界越来越多的关注。如患者年龄在 20 多岁,对婚育有要求又无恶变可能的,应尽量采用中医治疗;30 岁到 45 岁已婚育女性,病灶直径在 6 厘米内且无恶变可能的,通过中医调治可改善或消除症状,保护女性内分泌功能;45 岁以上开始有绝经现象且症状不明显的,可采用围绝经期期待疗法配合适当中医药调理,其病灶会日渐萎缩消失。

另外,还建议患者平时生活工作中应注重劳逸结合、疏缓压力,保持心情舒畅;每周应坚持至少 4 小时的有氧运动,增强体质;宜多吃芹菜、西兰花、西红柿、香菇、豆腐、菠菜、黄瓜、冬瓜、海带、水果等;少吃羊肉、虾、蟹、黑鱼等食品;不吃蜂王浆、羊胎素等雌激素成分含量较高的食品,以免促进病灶生长或导致疾病复发。(陈熠)

## 铁锅炒菜有益健康

如今许多家庭烹任喜欢用不粘锅。美国《美好饮食》杂志专栏作者、营养学家杰宁斯最近撰文,介绍了用铁锅炒菜对人体的三大好处。

一、**炒菜可以少放油** 铁锅用得时间长了,表面会自然生成一层油光,基本相当于不粘锅的效果。做菜时同样不必放太多的油,从而避免摄入过量食用油。并且,清洗铁锅,无需用洗洁精,用热水配合硬刷子刷干净,完全晾干即可。

二、**避免不粘锅表层化学物质的潜在影响** 不粘锅表面涂层通常含有四氟化碳,有研究显

示,用不粘锅炒菜时,四氟化碳在高温下会变成气体挥发出来,并随着做饭的油烟被人体吸入。此外,不粘锅表面若被硬铲子刮擦,四氟化碳会掉落到食物中,易被人体直接吃进肚子里去。而传统铁锅没有这种化学物质涂层,自然也就不存在这种危险性。

三、**能补充铁元素** 高温下,铁锅中的少量铁元素会渗入到食物中,客观上起到了补铁的作用。而适度补铁对于人体健康是有益的。(爱妮)



## 办公室喝水千万别用塑料杯

塑料杯除了受热后会析出一些化学物质外,还极易滋生细菌。虽然塑料表面看似光滑,但实际上有许多空隙,易藏污纳垢。而办公室里,人们对杯子的清洗大多只有用清水冲,杯子得不到彻底清洗和消毒。专家建议,办公室最好用不锈钢杯或玻璃杯,每天都要清洗,最好使用洗洁剂,并用热水冲洗。另外,杯子受到电脑、机箱等静电的影响,会吸附更多的灰尘、细菌、病菌,久了会影响健康。

喝水杯首选应该是玻璃杯。别以为玻璃杯只是通透好看,在所有材质的杯子里,玻璃杯可是最健康的。

五颜六色的陶瓷杯甚是讨人喜欢,可实

际上在那些鲜艳的颜料里却藏着巨大的隐患,尤其内壁涂有釉,当杯子盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时,这些颜料中的铅等有毒重金属元素就容易溶解在液体中,人们饮进带化学物质的液体,就会对人体造成危害。而塑料中常添加有增塑剂,其中含有一些有毒的化学物质,用塑料杯装热水或开水的时候,有毒的化学物质就很容易稀释到水中,并且塑料的内部微观构造有很多的孔隙,其中隐藏着污物,清洗不净就会容易孳生细菌。所以,专家提醒,在选购塑料杯时,一定要选择符合国家标准的食用级塑料所制的水杯。(新华)