



1 月 19 日，世界卫生组织（WHO）发布的《2014 年全球非传染性疾病现状报告》指出，每年有超过 300 万中国人在 70 岁前死于心脏病、肺病、脑卒中、癌症和糖尿病等非传染性疾病，WHO 将此类死亡定义为“过早”死亡。在 2012 年全球 3800 万名死于非传染病的患者中，有 42% 的人属于过早死亡，其实他们本可以避免这种不幸。

与“过早死”相比，大家对“过劳死”可能相对更熟悉。但南方医科大学中西医结合医院主任医师周迎春表示，在日常生活中，我们时不时就会听说“某某突然患上癌症”、“某某英年早逝”，其实“过早死”时时刻刻埋伏在我们身边。以癌症为例，最近几年呈现出明显的年轻化趋势，如肺癌、乳腺癌、淋巴瘤、肝癌、白血病等，年龄最小的患者甚至只有七八岁。糖尿病和高血压也同样如此，糖尿病的发病期本应该在 40 岁以后，但临床上的年轻患者却越来越多。还有不断传来的年轻人猝死的新闻也为我们敲响了警钟。吸烟、运动不足、不良生活方式等都是早亡风险。WHO 的报告指出，中国的很多关键性风险因素都高得令人担忧：超半数男性吸烟，超过 4/5 的青少年没有进行足够的体育活动，约 1/5 的成年人有高血压。空气污染也是早亡风险之一，除了与慢性阻塞性肺病等呼吸道疾病有关外，还与脑卒中、缺血性心脏病、癌症等存在联系。中华医学会会长陈竺在《柳叶刀》杂志发表的评论称，空气污染每年致使 35~50 万中国人早亡。面对“过早死”的威胁，WHO 驻华代表施贺德称：“只要改变常见的不良生活习惯，比如吸烟、酗酒、饮食不健康及运动不足等，就可以有效避免。”

世卫报告显示，每年 300 多万国人在 70 岁前死于心脏病、肺病、脑卒中、癌症和糖尿病等非传染性疾病

# 七个改变阻击“过早死”

## 1.每天快走半小时

久坐是健康的大敌。英国麦克米兰癌症援助中心发布的报告显示，缺乏运动会使人的寿命减少 3~5 年，癌症、心脏病和脑卒中的风险升高 25%~50%，而每天只需走路 20 分钟，每年就能帮助 3.7 万人远离慢病导致的过早死亡。走路适合大多数人，每次 20~30 分钟，每周 2~3 次。最好稍微加快速度，配合手臂摆动，拍打肩、胸、腹、腰等部位，有舒筋活络、缓解紧张、消除疲劳的效果。周迎春建议，还可以一边走一边逆时针揉腹部，药王孙思邈就坚持“饭后即以热手摩腹”，认为“能除百病”。

## 2.多吃果蔬少吃肉

WHO 报告指出，遏制糖尿病和肥胖的上升趋势可减少早亡风险，这主要与避免高脂肪、高蛋白饮食有关。美国南加州大学研究发现，50 岁左右的中年人，每日摄取的热量有 20% 来自动物蛋白（主要是肉类或乳制品），其死于癌症或糖尿病的风险会增加 4 倍，在接下来的 18 年里死亡的风险增加近 2 倍，而植物性蛋白（如豆制品等）摄入较多的中年人不存在早亡风险。果蔬中含有大量抗氧化物质，可延缓酒精、烟草、

肥胖带来的危害。欧洲一项研究发现，每天果蔬摄入量超过 569 克的人，比摄入量少于 249 克的人早亡风险降低 10%，寿命延长 1 年多；假如日均再多吃 200 克果蔬，早亡风险再降 6%。经常喝酒吸烟的人，每日食用 560 克以上果蔬，因心血管病死亡的风险降低 15%。

## 3.警惕盘中隐形盐

数据显示，全世界每年因高盐饮食导致死于心血管疾病的人，约为 160 万。WHO 建议，各国要通过政府干预，把高血压患者减少 25%，平均食盐摄入量减少 30%。中国营养学会建议，健康成年人每天食盐的摄入量是 6 克，但饮食中的隐形盐也要引起注意，比如一瓶酱油的含盐量最低也在 15% 以上；每 100 克味精中含盐量为 20.7 克；汉堡、薯条、方便面、罐头、腌制食品也是藏盐大户；奶酪、面包、饼干等发酵前需要抹上一层盐，也要少吃。

## 4.饮酒不超过一杯

早在 2006 年，WHO 就将中国列为酒精“重灾区”，由酒精引起的死亡率

高于吸烟。研究发现，有 60 种疾病是酗酒造成的，其中包括引起早亡的肝硬化、肝癌等。马上要到春节了，周迎春建议大家在聚餐时，能不喝酒就不喝，提前想好“拒酒词”，即使喝也最好不要超过一杯，更不要空腹喝或“一口闷”。

## 5.随时戒烟都受益

吸烟的危害人尽皆知。美国疾病预防控制中心的研究显示，12 岁前就吸烟的人，55 岁前死亡的风险比普通人的高 86%。英国牛津大学研究发现，吸烟会让人早死 10 年，但如果 40 岁前能戒烟，可减少 90% 的早亡风险；30 岁前戒烟，早亡风险可进一步减少 97%。周迎春表示，不管什么年龄戒烟，都能降低早亡风险。因此，不要拿“岁数大了戒不掉”、“抽了一辈子烟无所谓”等做借口。

## 6.每口饭嚼 20 次

以色列本古里安大学研究发现，胃口不好的老人易早亡。周迎春指出，中医有“人以胃气为本，以及内伤脾胃，百病由生”的说法。胃不仅是消化系统的重要器官，还参与调节几乎全身所有

器官的活动。建议中老年人吃饭要定时定量，少吃多餐，细嚼慢咽，每口咀嚼不低于 20 次，以减轻肠胃负担。平时多按摩足三里穴（位于外膝盖下面 3 寸、胫骨外侧约一横指处）也能提高脾胃功能。

## 7.心情开朗多交友

中国心理卫生协会常务理事李建明教授介绍，早亡与人的性格、情绪等心理因素息息相关。美国研究发现，总是压抑情绪的人，早亡风险高出 1/3，他们往往会出现酗酒、抽烟、爱吃垃圾食品等表现，最终死于心脏病或癌症。完美主义也很伤身。多项研究表明，完美主义者对自己和他人要求过高，遇到问题爱自己扛，易导致睡眠质量差、情绪消极，增加消化系统、心血管、内分泌等疾病风险。需要注意的是，过于乐观也是早亡风险之一。他们往往会忽视身心存在的问题，认为自己“什么病都不会生”，因此治疗不及时。比如，日本一项研究发现，越是性格乐观的人，减肥成果越小。李建明建议，天生乐观原本是优势，但一定要多留意身体发出的疾病信号，及时就医。

据《生命时报》