

# 十大因素缩短寿命

近日,发表在著名医学期刊《柳叶刀》上的一项研究指出,全球人口期望寿命比1990年延长6.2岁,从65.3岁上升至71.5岁,但全球健康期望寿命仅从56.9岁增至62.3岁,长了5.4岁。专家指出,期望寿命是生命的长度,即能活多久;而健康期望寿命是生命的宽度,指健康生活的年数。后者落后于前者,意味着人们虽活得越来越长,但在一生中却有近10年时光难逃病痛折磨。

该研究由华盛顿大学牵头,分析了全球188个国家的调研数据。研究发现,日本、新加坡、安道尔、冰岛等国的健康期望寿命名列前茅。日本健康期望寿命高达73岁;莱索托、斯威士兰、中非共和国等国的健康期望寿命居全球最低水平,莱索托健康期望寿命仅有42岁。研究人员表示,多数国家的健康期望寿命均在提高,比如尼加拉瓜、柬埔寨的健康期望寿命分别增长14.7年和13.9年;但受经济水平、教育程度、健康意识等因素的限制,南非、巴拉圭等国,健康期望寿命反而比20年前更短。

研究还分析了导致人类寿命缩短的10大因素,分别是:缺血性心脏病、下呼吸道感染、中风、腰背和颈部疼痛、交通事故、腹泻、慢性阻塞性肺病、新生儿早产并发症、艾滋病和疟疾。研究人员认为,近年来,艾滋病、疟疾等传染病防控已见成效,婴儿死亡率也在明显下降,但防治慢性病和伤残却成了全球健康的新挑战。

据此,记者采访了中国人民解放军总医院健康管理研究院主任曾强、清华大学健康中国领导力研究中心主任周生来。

## 不良习惯是健康杀手

2015年的《世界卫生统计》报告指出,中国人的平均寿命为:男性74岁,女性77岁。相比新中国成立时人均寿命仅有35岁,60多年来,我国人均寿命几乎增加了一倍。对此,周生来表示,经济水平的提升、医学技术的发展、人们健康素养的提高以及社会传媒对健康知识的传播,这几方面促使人类活得越来越长。但是,量的增长并不代表质就跟得上。

2013年,《北京市卫生与人群健康状况报告》指出,北京户籍居民人均期望寿命高达81岁,已达到发达国家水平;但18岁以上居民的健康期望寿命仅为58岁,还与发达国家存在不小的差距。北京尚且如此,其他地区可想而知。这意味着,很多国人的一生中会被各种疾病消

耗20年甚至更多的生命年,情况不容乐观。

“基因把子弹推上膛,不良生活方式则扣动了扳机,成为健康杀手。”周生来认为,不良的生活方式和慢性病是降低人们健康期望寿命的主要因素。近年来,慢性病在我国呈井喷式发展:我国有心血管病患者2.9亿人,每5个成人中就有1人患心脏病;我国还是世界第一糖尿病大国,约有1.39亿糖尿病患者。暴饮暴食、吸烟、酗酒、缺乏锻炼、晚睡早起等不良生活方式是患病之源。

虽然人们可通过药物与慢性病进行长期的斗争,维持生命,但在曾强看来,这样的生命质量不高,不是健康的长寿。此外,健康期望寿命不高,对家庭和国家来说也很不利。周生来指出,人生最后阶段将之前积累的财富全部花在治疗上,严重影响家庭幸福指数和个人梦想的实现,还会直接加重国家医疗负担,间接导致生产力水平下降,影响综合国力的提高。

## 六个关键防未病

推动全民寿命保质增量,离不开政府和民众的共同努力。曾强表示,首先,政府应积极推进医疗体制改革,加大对医疗预防的投入,真正承担起民众健康体检的开支;其次,要加强对环境污染的治理,让民众呼吸到干净的空气;再次,抓好食品安全工作。周生来也认为,政府应把精力放在医疗的前端,即健康管理和健康教育,提高民众的健康意识和健康素养。

康素养。

在健康管理方面,发达国家的很多经验值得我们借鉴。两位专家举例说,政策方面,英美等国由第三方保险公司出钱,给全民做体检;法律方面,美国强制规定,在一些食品中加入叶酸,有效防控心脏病;教育方面,日本在小学阶段就开设了《食育》课,传授孩子健康饮食之道。

曾强指出,对普通人来说,提高健康期望寿命的重点在于防未病,从而提高了生命质量。以下六点尤为关键:

**锻炼身体。**每天应至少坚持30分钟的锻炼,可根据年龄和体质选择适合自己的运动。也可使用计步软件监测每天的能量消耗,制定锻炼计划。

**平衡膳食。**每人每天要摄入充足的谷类、果蔬、肉类、奶类、豆类,特别是蔬菜,国人摄入量严重不足,每天至少应吃够1斤。饮食中还要注意少油少盐,低糖低脂。

**远离烟草。**吸烟可导致自身多种疾病,还会使身边的家人遭受二手烟的毒害,所以,戒烟要趁早。

**调节压力。**沉重的精神压力可使免疫力下降,很多疾病便会乘虚而入。每个人都要保持良好的心态,学会减压,劳逸结合。

**定期体检。**建议成人每年都要体检,还要根据自身的特点做些针对性的检查。体检后,要仔细阅读体检报告,有病治病,没病防病。

**传播健康。**“度人先度己”,平时要主动学习健康知识,自己懂健康,才能帮更多人实现健康长寿的愿望。(时报)

