

水果吃得太少、吃饭重口味……这些不良的生活习惯早已被我们诟病，但你知道吗，这其中一些因素也在默默“蚕食”着我们的寿命。著名医学期刊《柳叶刀》刊登的一项大型研究，列出了造成每个国家和地区寿命损失的几种因素。

这些减寿因素 每个离你都很近

高血压

研究称，1990年~2013年，全球高血压死亡人数增长了49.1%，中国更为严峻，增长了81.3%，成为致死第一危险因素。高血压最大的危害是容易诱发冠心病、脑卒中这两种致死率很高的疾病，我国54%的心肌梗死死亡、71%的脑卒中死亡都和高血压有关。

专家支招

防控高血压应牢记以下事项：

少吃盐。《中国居民膳食指南》提倡每人每日食盐量应少于6克，我国北方人吃饭喜欢就着咸菜，南方人则愿意配辣椒酱，这些都属于高盐食物，容易诱发高血压。建议最好在家做饭，控制盐的摄入量。

戒烟限酒。吸烟和酗酒都是导致血压升高的原因，被动吸烟同样危险，建议高血压患者彻底戒烟，避免被动吸烟，不提倡饮酒。

低脂饮食。多吃低能量、高纤维素食物，如绿色蔬菜、水果、豆类等，少吃甜食及高脂、高动物蛋白食物。

高质量睡眠，血压更平稳。正常情况下，人在夜间的血压低于日间水平，但睡眠不足或睡眠质量差，则会引起夜间血压水平升高，同时还会导致晨起的血压高峰提前出现，影响一整天的血压。而血压异常波动，又会反过来影响睡眠质量，形成恶性循环。

每周运动5次，每次30分钟以上，以散步、慢跑等有氧运动为宜。儿童、青少年也要注意血压监测和预防。但已经患有高血压的患者不宜从事高强度、大运动量的项目，否则可能适得其反，诱发心脑血管疾病。

吸烟

研究指出，23年间，我国吸烟致死人数仍高出世界平均水平约7%，其中女性吸烟致死人数下降8%，但男性吸烟致死人数增加了55.2%。研究证实，吸烟和二手烟会伤害几乎所有器官，心脑血管病、肿瘤、慢性呼吸系统疾病的发病都与烟草有关。

专家支招

找出吸烟真正原因。每个烟民都有促使自己吸烟的原因，出于社交需要、从小染上习惯、减轻心理压力、追求时髦……想清楚吸烟的真正原因，就可以有针对性地想办法；列出利弊清单，戒烟之前，主动列出吸烟、戒烟的好与坏，越具体越好，贴在醒目的位置，帮助自己认清矛盾，增加戒烟愿望；记录一周吸烟情况。做个记录表，详细观察一周吸烟情况，包括时间、地点、当时的心情以及对这支烟的渴求；向成功戒烟者取经，找一位朋友聊聊可能效果更好，特别是那些刚刚成功戒烟的朋友。

高盐饮食

钠是人体必需营养元素之一，但研究发现，高钠饮食的致死风险正在中国逐年上升，且高于全球平均水平。《中国居民膳食指南》推荐，18岁以上成人每天的食盐摄入量应控制在6克以内，但我国居民每人每日食盐摄入量平均为10.5克，差不多是推荐量的2倍。钠摄入过量成为血压升高、肾脏代谢功能变差的主要因素。

专家支招

晚放盐胜过早放盐。要达到同样的咸味，晚放盐比早放用盐量少一些；多放醋，少放糖。食品中的味道有奇妙的相互作用，比如，少量的盐可以突出大量糖的甜味，而放一勺糖却会减轻菜的咸味。反之，酸味却可以强化咸味，多放醋就感觉不

到咸味太淡；限制含盐食品配料。除了盐和酱油，很多调味品和配料都含盐分，如鸡精、豆瓣酱、豆豉、海鲜汁、虾皮等；使用低钠调味品。使用低钠盐是家庭中减少摄入盐量的最简单方法，可以在几乎不影响咸味感觉的同时，轻轻松松地把摄入盐量降低，同时有效增加了钾摄入量；购买加工食品时看看钠含量，仔细阅读产品包装的营养成分表，找到那些美味、含钠量相对较低的加工产品。

水果吃太少

研究指出，我国居民水果摄入量呈减少趋势，与2002年相比，2010年~2012年每人每日水果摄入量由每日45克下降到40.7克，新鲜蔬菜摄入量从每日276.2克下降到269.4克。2013年，因水果摄入不足导致104万人死亡，男性死亡风险比女性高35%。世界卫生组织指出，果蔬摄入过少在全球造成约19%的胃肠道癌症，31%的缺血性心脏病和11%的中风。

专家支招

果蔬的每日摄入量可概括为“半斤水果一斤菜”。“一斤菜”是指烹饪前的重量，经烹饪后也就两小碗，可分到三餐吃完。香蕉、奇异果等吃两三个就够半斤了；梨、苹果等大一点的水果一个就够。还可以家庭为单位，保障各成员摄入量，比如一家三口一天购买约3斤蔬菜、1斤半水果，一天内吃完。平时最好把水果放在随手可及的地方，方便拿取；要吃不同

大气颗粒物污染

研究显示，23年间，我国因大气颗粒物污染导致的死亡人数上升59.3%，仅2013年就约有91万人因此死亡。

专家支招

雾霾天建议大家减少出行，出行时佩戴N95口罩，但戴的时间别超过30分钟。室外空气质量不好时，早晨、傍晚别开窗通风，同时避免室内吸烟。减少大气污染是每个人的责任，呼吁大家低碳出行。
(生命)

