

戒掉壞習慣，多活六七年

英國劇作家莎士比亞曾說：“不良習慣會阻礙你走向成名、獲利和享受。”實際上，不良習慣的壞處不止于此。英國萊斯特大學糖尿病研究中心最近發表在《公共科學圖書館·醫學》雜誌上的一項研究顯示，如果有吸煙、缺乏鍛煉、飲食不健康和酗酒中的一種或多種壞習慣，預期壽命則減少兩三年，即則六七年；反之，若能改掉壞習慣，即便患有各種慢性病也可使壽命延長6~7年。

好習慣能抵消慢病導致的壽命損失

慢病是影響人們健康壽命的重要因素之一。為了探究堅持好習慣能在多大程度上抵消慢病帶來的壽命損失，英國研究人員對超過48萬名年齡在38~73歲的成年人相關數據進行了整理分析。他們將生活習慣聚焦在運動、吸煙、飲食（水果和蔬菜）、飲酒四方面，並據此將參與者分為非常不健康、不健康、健康和非常健康4類。結果發現，在患有各種慢病（即2種以上）的45歲人群中，與生活習慣非常不健康的人相比，生活習慣不健康的男性預期壽命增加了1.5年，健康的增加了4.5年，非常健康的增加了6.3年；女性方面，對應的預期壽命分別增加了3.5年、6.4年和7.6年。如果沒有慢病或祇患有一種慢病，男性的延壽時間還會更長，上述三個增長值分別達到2.8年、5.7年和7.6年；生活習慣不健康、健康和非常健康的女性，預期壽命相應增加值為1.3年、6年和6.5年。

中南大學湘雅醫院老年內分泌科主任陳慧玲解釋說，不同慢病對預期壽命的影響不同，所以正如上述研究所示，性別不同、患病譜不同，好習慣帶來的延壽時間也不同，但總的來說，不管是否有慢病，越早改掉壞習慣，益處越多，預期壽命越長。

“該研究再次證明了改掉壞習慣對預期壽命的重要影響。”北京協和醫院老年醫學科副主任康琳告訴《生命時報》記者，健康生活方式不僅是疾病治療的第一步，也是保證老年生活質量的基石。生病後既要遵醫服藥治療，更要改掉壞習慣，如此才能推遲慢病的進展，提高健康壽命，而不僅僅是活得長。

六個好習慣有助延壽

在新研究納入的四種生活習慣中，吸煙被認為是對預期壽命影響最大的因素，其次為規律性運



動，而飲酒與健康飲食對預期壽命的影響不顯著。但康琳表示，研究得出的飲酒與健康飲食效果不顯著的結論或許與採樣人群偏差有關。就國人情況而言，不僅上述四種生活習慣要重視起來，還應再增加兩項。

戒煙沒有中間項。45歲時，與吸煙者相比，患有各種慢病的非吸煙男性的預期壽命延長了4.9年，女性延長了5.9年；在沒有各種慢病的人群中，男性延長5.9年，女性延長5.8年。康琳說，吸煙對健康的損害沒有中間值，祇要不戒煙，損害就會持續存在，但祇要戒掉，好處就會凸顯。

運動強度得達標。研究強調，規律性運動是指達到每周150分鐘中等強度運動，或75分鐘劇烈運動，或同等強度的組合。如果能夠達標，男性預期壽命可增加1.8~2.5年，女性增加0.9~1.9年。無論散步、做家務、做園藝或進行游泳、騎自行車、健身、打球等鍛煉，祇要定期堅持，達到標準強度，即能起效。

健康飲食不祇多吃蔬果。新研究將健康飲食的標準設定在每天至少吃5份不同的蔬果，但這并非健康飲食的全部，除多吃蔬果外，還應包括均衡攝入谷物、蛋奶、肉制品等。其作用在研究中顯然被低估了。10月16日，《護理質量和臨床結果》期刊發布了一項針對《2017年全球疾病負擔研究》數據的分析，排除其他危險因素後，僅遵循健康飲食要求就能防止全球69.2%的缺血性心臟病死亡。

戒酒更勝限酒。研究中，適量與過量飲酒的分界線被設定為每周14個單位（1個單位含10毫升

乙醇）。但2018年《柳葉刀》發表了一篇文章，通過對195個國家1990~2016年的飲酒數據及飲酒產生的醫療衛生負擔進行研究發現，酒沒有安全劑量，即使喝一點也有害。

睡足更要睡好。康琳表示，睡眠是身體自我修復的過程，特別是深睡眠作用顯著。前不久，美國斯坦福大學發表在《美國醫學協會雜誌·神經病學》上的一則隨訪長達12年的研究發現，深度睡眠在睡眠總時長中的占比每減少5%，中老年人的早亡率就會增加13%~17%，而深度睡眠較長的人，壽命也更長。

太胖太瘦都不好。陳慧玲說，老年人尤其要防止肌少性肥胖，表現為超重，但肌肉含量減少。2019年美國杜克大學針對新加坡居民的調查發現，與正常體重者相比，肥胖者60歲時出現偏癱、手脚活動受限等的時間增加了6.3年，無慢病壽命減少了4.9年。康琳表示，老人也要提防過度減重。一項針對110萬亞洲人口的研究顯示，微胖老人，即體重指數（體重（公斤）÷身高（米）的平方）為22.6~27.5時死亡風險最低。

改變習慣沒想得那麼難

無論身體處於哪個階段，改掉壞習慣都至關重要。康琳解釋說，沒得病時，改掉壞習慣屬於一級預防，有助預防慢性病；患慢病後，在用藥基礎上，積極改善生活方式就是二級預防，可以防止病情快速發展到致殘、臥床等階段；若身體已經出現部分機能的喪失，改掉壞習慣並配合康復鍛煉可算作三級預防，這是提高患者生活質量的重要保障。

習慣是一種頑強而巨大的力量，要想改變并不容易。兩位專家建議從以下方式着手。強化認知，了解壞習慣的危害。祇有從心底認可某種習慣實在要不得，才能主動選擇改善。主持人孟非曾表示：“戒煙比你想象的容易得多。抽煙有很多理由，戒煙祇需要一個理由。那就是，要做更好的自己。”適當抽離當下生活，加入新環境。這種改變能讓你曾覺得習以為常的壞習慣顯現出來。比如，周圍都是“煙友”時，就很難意識到吸煙是種壞習慣。家中備幾本權威指導手冊。保健信息如今不是不足而是過量，且良莠不齊，建議家裏備幾本正規機構出版的權威指南，如《中國居民膳食指南》等。尋求專業人士的指導。不同疾病需要的生活方式干預略有不同，慢病患者最好諮詢正規醫院的醫生或康復專業人士，制訂個體化方案。

環境嘈雜可釀引發痴呆

英國一項研究顯示，太嘈雜環境中，老人更易陷入譫妄狀態，這可能引發老人痴呆或加重痴呆老人病情。譫妄表現為精神錯亂、注意力無法集中、意識障

礙、神志恍惚等。研究顯示，有譫妄表現的老人在未來3年內被確診為痴呆癡的可能性8倍於常人，而痴呆癡老人經歷一次譫妄後，病情惡化風險會提高3倍。嘈雜環境可能讓大腦受損，導致出現譫妄癡狀。

一日三餐各有側重 乾煸糖醋盡量少吃

早餐補能量，午飯少油鹽



俗話說，“人是鐵，飯是鋼，一頓不吃餓得慌”。吃好一日三餐是人人關注的話題，除了保證用餐時間，每頓飯的側重點也要有所不同。

早餐重在“能量供應”。人體經一夜睡眠，腸胃空虛，清晨有所進食，精神才能振作，為我們一天活動所需的能量與營養打下不可替代的基礎。而且，研究表明：在一日食物內容和總熱量完全相同的情況下，早餐吃得多，會增加人體能量消耗，產生更強的飽腹感，減輕對甜食的渴望，總體上更加健康。也就是說，如果有些人喜歡高熱量的食物，可以選在早上吃。早餐不僅要有主食（面包、饅頭、餅、米飯、粥等），還要有蛋白質類食物（蛋、奶、肉、豆制品），以及至少一種蔬菜或水果，如果再加上一小把堅果，那就更完美了。若早上沒有食欲，不要強迫自己吃下大量食物，而應循序漸進。先從喝水、吃流食開始，比如喝一小碗粥，吃一小碗湯面，或喝點酸奶、豆漿等，慢慢培養早晨胃腸對食物的興趣。祇要堅持一段時間，胃腸知道這時候會有食物進來，就能逐漸養成定時分泌消化液的習慣。等食欲逐漸旺盛了，就可以增加食量直到正常狀態。

午餐重在“少油少鹽”。好的午餐讓人們下午精力充沛，質量較差的午餐不僅使工作或學習效率大打折扣，還可能帶來一定的健康風險。很多快餐、外賣為了追求口感，做菜時往往加入不少油、鹽和味精，長期食用會增加高血壓、高血脂等慢病風險。因此，午餐要注意少油少鹽，可從以下幾個方面入手：一是少點需要過油的菜，比如紅燒茄子、乾煸豆角等，菜肴以蒸煮、白灼、清炒為宜；二是少選糖醋裏脊、糖醋排骨等糖醋類的菜肴，其鹽含量往往較高；三是主食盡量選

擇做法簡單、口味清淡的米飯、饅頭，若能加點紅薯、玉米等雜糧更理想；四是自備一些能生吃的果蔬，如橘子、香蕉、聖女果、蘋果、鮮棗、小黃瓜等。

晚餐重在“查漏補缺”。總量控制得當的情況下，品種豐富更能保證晚餐的營養均衡。但是，具體怎麼分配，各吃多少，還要參考白天的食物攝入量。《中國居民膳食指南（2016）》建議，每天應吃够12種食物，其中谷類、薯類、雜豆類吃够3種，蔬菜水果類吃够4種，畜、禽、魚、蛋類吃够3種，奶、大豆、堅果類吃够2種。晚餐時，不妨對照自查一下，哪幾類沒有吃够，重點補充。比如白天綠葉菜比較少，晚餐就可以增加綠葉菜的比例；白天沒吃肉類，晚上可以吃一些瘦肉或禽肉，以及魚蝦等脂肪含量低的肉；白天沒吃粗糧，晚上可用薯類或者粗糧粥替代主食；白天沒吃豆制品，晚上可以吃些豆腐、豆腐幹等。對於想減重的人群，不妨考慮水果+無糖酸奶、粗糧豆粥+蔬菜以及薯類+豆制品+蔬菜這幾種組合搭配。最後，需要提醒的是，晚餐後至入睡，不要再吃含熱量較多的食物，否則影響腸胃消化，還會干擾睡眠，特別是甜飲料、堅果、餅乾、薯片等，更要拒絕。如果非要加餐，可以選擇吃些水果，如香蕉、蘋果、桃子和梨。



人參補氣，西洋參養陰

在大家心目中，人參、西洋參是補氣的，體虛了都可服用。其實，這兩種參雖屬同科植物，血緣也近，但藥效和適用對象并不相同。

人參屬中國傳統補益藥，有大補元氣、益氣生津、安神益智功效，適用對象是氣虛患者。氣虛主要表現為少氣懶言、語聲低微、疲倦乏力，常自汗出，動則尤甚，舌淡脈弱等。中醫認為五臟都可有氣虛表現，如脾氣虛會神疲食少、腹脹便溏；肺氣虛可引起短期喘促；心氣虛則會導致心悸怔忡、失眠，甚至出現汗出肢冷、脈微欲絕的危象。有上述3項及以上指徵時，可判斷為氣虛證，可以選服人參。

西洋參為“舶來品”，從美國、加拿大傳入中國（現我國可栽種），主要有補氣養陰、清熱生津作用，適用於氣陰兩虛證，其主要表現是：頭暈目眩、少氣懶言、手足心熱、咽乾口渴、幹咳少痰、大便秘結等。單純陰虛（虛熱煩倦、消渴、口燥咽乾）者也可服用。

這兩種參都屬五加科植物，主要成分相同，都有“益氣生津”的補虛作用。但二者差異也明顯，如果顛倒使用，不僅無效，還會加重病情。人參味甘性偏溫，味較苦，溫能補陽散寒，苦能燥濕，有助陽作用；西洋參味甘性涼，能清熱養陰、生津止渴，但人參補氣勝於西洋參，西洋參養陰清熱強於人參。一般來說，氣虛體質偏寒者，宜選用人參；陰虛兼氣虛者，當用西洋參。如氣虛欲脫，脈微若無，生命危重之人，當用人參；夏季熱感傷津，乏力短氣、心煩口渴、脈細而數者，宜用西洋參。換句話說，人參宜冬季服，西洋參宜夏、秋季服。

這兩種參都適宜大病初愈或久病體虛者服用。正在做放化療的病人、用腦過度或慢性疲勞者，也可服用。一些慢性消耗性疾病，如慢性阻肺、肝炎、冠心病、高血壓、糖尿病、腫瘤等患者，酌情選用二參，能起到輔治疾病、幫助康復的作用。

人參、西洋參的一般用法是：1.水煎服，3~10克，文火慢煎取液，分次服或與其他煎好的藥汁兌服；2.研粉衝服，每次取1~3克，溫開水吞服，1日2次；3.切片含服，切成薄片，1次含2~5片，參片變軟後可細嚼咽下，1日3次。人參還可泡酒（高血壓不宜）、煮粥食用；西洋參可泡水代茶飲、蒸服、煲湯等。

使用人參、西洋參重在對證而非對病，祇有符合氣虛、氣陰兩虛的證型，方可使用。服用二參時，忌與藜蘆、五靈脂、皂莢合用；禁食生蘿卜、海鮮和喝茶。實證、熱證、濕熱者，不宜服人參，感冒發熱、孕期、月經期也要禁用人參；有肢冷、畏寒、腹瀉、舌苔厚膩等表現，不宜服用西洋參。