

8個行為因素，影響了中國人的壽命

《2020年世界衛生統計報告》指出，全球有18%的人因心血管疾病、癌症、糖尿病或慢性呼吸系統疾病而過早死亡。西方人群研究證據顯示，吸煙、過量飲酒、體力活動不足、不健康飲食習慣、肥胖等是主要慢性病的獨立危險因素。就像“橘生淮南則為橘，生于淮北則為枳”一樣，西方人群的致病因素，對中國人群來說可能影響不大。反之，對西方人影響不大的因素可能對中國人是致命的。那麼，真正影響國人健康的生活行為是什麼呢？

具有中國特色的四大致病因素

近期，北京大學公共衛生學院研究團隊進行的一項中國慢性病前瞻性研究發現，在疾病譜方面，我國心血管疾病中的出血性腦卒中、消化系統惡性腫瘤中的食管癌、胃癌、肝癌，以及慢性阻塞性肺病等的發病率均較高，這與西方國家有所不同。該研究納入了5個城市和5個農村地區的50多萬30~79歲的成年人，平均隨訪13年。本研究的作者之一、北京大學公共衛生學院流行病與衛生統計學系教授呂筠表示，因為病因學證據不盡相同，影響國人健康的生活方式中，除了國際公認的因素外，還有些具有“中國特色”的因素。

女性吸煙風險高于男性。研究顯示，吸煙與心血管疾病、肺癌、慢性阻塞性肺病和糖尿病的風險相關，“主動戒煙堅持≥5年”者的死亡風險接近從不吸煙者；20歲前開始吸煙者的死亡風險高于20~24歲開始吸煙者。更重要的是，吸煙對中國女性危害尤其大，吸煙女性死于心血管病、慢性阻塞性肺病的風險以及發生糖尿病的風險增加幅度均高于男性吸煙者。中國醫學科學院阜外醫院對1000萬餘對夫妻進行的新研究顯示，丈夫吸煙，妻子易患糖尿病；丈夫煙癮越重，妻子患病風險越高。中國疾病預防控制中心控煙辦原主任姜垣介紹，2007~2017年全球吸煙率從22%下降至19%，但同一時期，中國吸煙率僅從28.1%下降至26.6%，下降幅度僅為全球的一半。

飲酒危害被忽視。姜垣表示，煙草控制有世界衛生組織《煙草控制框架公約》約束，但酒的危害未引起重視，尤其在火車站、機場等客流量非常大的公共場所，酒類產品廣告既多又搶眼；



電視等媒體中已明確表示禁播煙草廣告，但酒廣告却頻頻出現在各種節目中；國人酒類消費量近年也祇增不減。中國慢性病前瞻性研究綜述多項研究結論顯示，飲酒不僅損傷消化系統和肝臟功能，還會誘導心臟病和癌症的發生，許多交通事故、酒後打人等意外事故都與飲酒相關。“有研究聲稱適量飲酒對健康有益，事實上，大量研究證實，每一滴酒都是有害的。”姜垣說。

體力活動偏職業型。呂筠介紹，既往慢性病研究中涉及運動的大部分關注的是高收入國家的休閒型體力活動（如閒時的慢跑、力量訓練等），但包括中國在內的大多數中低收入國家，職業和家務體力活動占比相對更多。中國慢性病前瞻性研究顯示，參與研究的國人每日總體力活動中約2/3來自職業型活動，即工作期間的走動、通勤路上的活動等，而非系統、持續的運動。既往研究已經證實，休閒時多進行體力活動，可預防多種慢性病，但僅靠工作期間的零碎運動是達不到防病效果的。

腰圍越粗，發病風險越高。多項研究顯示，中國所有年齡段人群的平均BMI（體重指數）和腰圍均持續增長，且多以腹型肥胖的蘋果型身材為主。《柳葉刀·糖尿病及內分泌學》上一項研究稱，中國人體脂比例較高，在相同BMI水平下，腹型肥胖的心血管疾病風險和全因死亡率高于白人。

四個中國式飲食習慣起保護作用

國人的生活行為并非一無是處，上述中國慢性病前瞻性研究顯示，國人一些好的生活習慣，尤其是飲食習慣，抵消了很多壞因素帶來的負面影響，對國人的健康起到了保護作用，需要我們繼續保持。

新鮮果蔬吃得多。中國飲食結構中，蔬菜攝入量普遍較高。雖然國人水果攝入量還有不足，但與西方飲食相比，國人更喜歡新鮮水果。新鮮水果攝入與心血管疾病、糖尿病等的發生風險降低有關。

每天堅持吃雞蛋。雞蛋堪稱一座“全營養寶庫”，蛋白所含必需氨基酸種類齊全，與人體蛋白質模式最接近，消化吸收率高；蛋黃含有維生素A、維生素D、B族維生素、礦物質及卵磷脂、葉黃素、歐米伽3脂肪酸等營養素。雖然過往研究顯示，雞蛋有增加膽固醇的風險，但這是基于發達國家的數據。我國的研究顯示，中國人每天吃雞蛋，心血管疾病風險可降低11%。中國慢性病前瞻性研究顯示，2004~2008年，13%的研究對象過去1年每周有5~7天攝入雞蛋，近50%的人每周有1~3天攝入雞蛋。

愛好飲茶，抗炎又抗癌。作為茶的起源地，愛飲茶也是國人獨具特色的健康習慣之一。茶葉中的茶多酚有抗炎、抗動脈粥樣硬化、抗癌等作用。研究顯示，每日飲茶者新發缺血性心臟病和出血性腦卒中的風險均降低約10%。不過呂筠表示，在我國男女性群體中，吸煙、飲酒、喝茶常一起進行，具有吸煙、過量飲酒與燙飲這三種習慣的成年人患食管癌的風險比沒有者高4倍，是需要注意的問題。

常吃辣食促進心血管健康。火鍋、串串等是非常有代表性的中國辣味飲食，愛吃辣的人群幾乎遍布全國，有數據顯示，目前全國吃辣人口約5億。既往研究表明，辣椒及其主要生物活性物質辣椒素對機體產生有益作用，吃辣不僅有助減鹽，還可控制血壓，降低心臟病和中風風險。

想長壽，改善四個方面

通過上述調查發現，81%的國人具有2~4種健康生活方式，僅0.7%的人具有6種健康生活方式。兩位專家強調，堅持正確的生活方式是健康長壽的基礎，祇要大家多一種健康生活方式，就多一分健康。建議每個人從以下四方面進行改善：

戒煙限酒。呂筠表示，中國煙民很大一部分是因為生病才去戒煙，等到這時候已經太晚了。建議大家增強自律，不吸煙、不喝酒，或盡早戒煙、戒酒。

增加豆類、水果和雞蛋攝入。健康成年人每日應至少攝入500克綠葉蔬菜（熟前）、160~300克新鮮水果、50~100克的魚肉及15克左右的堅果，每周還應吃3~6個雞蛋。根據國人目前飲食習慣，應增加豆類攝入，彌補優質蛋白攝入不足，可在燜飯時加一把芸豆或大豆等。

多進行額外體力鍛煉。建議普通人群每周至少進行150分鐘的中、高等強度有氧運動，如游泳、騎行、慢跑、快走、太極拳等；每次運動可增加15~20分鐘的力量訓練。慢性病患者的身體機能情況復雜，需在專業醫生指導下選擇合適的運動。

維持健康體重和體脂。健康成年人的BMI（體重÷身高的平方）應盡量保持在18.5~23.9；男性腰圍要小于85厘米，女性應小于80厘米。呂筠強調，BMI正常的人也有腹型肥胖的可能，因此必須想辦法將BMI和腰圍數值同時控制好，才算健康體重。



3種位置出現白髮，各有調理方法

一頭光亮的秀髮不僅代表個人形象，還與健康息息相關。中醫認為，“腎藏精，其華在髮，肝藏血，發為血之餘，精血不足，黑髮不生。”意思是說，頭髮是“血之餘，腎之華”，又因脾為氣血生化之源，所以，肝、脾、腎等臟腑功能的強弱決定了頭髮能否烏黑光亮。臨床上，頭髮早白的年輕人非常多，這多與個人臟腑功能失調有關。本文帶您了解不同位置的白髮暗示了哪些健康隱患？

前額白髮：脾虛。前額為足陽明胃經循行所過之處，與脾胃互為表裏，故前額白髮主要與脾胃功能有關。中醫認為，“髮為血之餘，氣血旺盛，則毛髮旺盛；氣血虧虛，則毛髮不榮。”脾為人體的“後天之本”，氣血生化之源，調理脾胃可防治前額白髮。脾胃虛弱還表現在面色萎黃、神疲倦怠、食欲不振、大便稀溏等。

隨着物質條件越來越好，人們的飲食選擇越來越多，口味也越來越重，夜宵零食不斷，這樣的習慣會對脾胃功能造成巨大損傷。脾胃受傷後，無力運化水谷精微，氣血虧虛最終產生白髮。所以，日常要避免暴飲暴食，盡量定時定量，少吃辛辣油膩食物。脾胃虛寒的人群平時還可以少食姜絲粥，早晚飯時趁熱喝1~2碗，能達到溫胃散寒的效果。

頭頂、後腦勺白髮：腎虧。頭頂是督脈、任脈行經所在，任督二脈與腎臟代謝密不可分。頭頂長白髮，多是腎氣不足。後腦勺則是任脈所過之處，故也與腎氣虧虛相關。

對於這類人群，可通過食療調理。男性可食用動物腎臟、羊肉、雞肉、黃鱔、泥鰍、蝦、核桃仁、黑豆等食物；女性可食用幹貝、鱸魚、栗子。這裏再推薦一款食療方——芝麻核桃粥，常吃有生發烏髮作用。具體方法：取黑芝麻、核桃仁、砂糖一起熬煮，溫服。另外，日常可堅持按摩百會穴。百會穴位于頭頂正中，用大拇指按住耳尖，兩個食指交接處，頭頂中心的凹陷處即是。每天用食指和中指指腹按壓60次。

兩鬢白髮：肝鬱。兩鬢即耳旁的部位，屬于足少陽膽經，膽經從外眼角的瞳子髎穴開始，向上沿頭部側面行走，與肝膽互為表裏，故兩鬢生白髮與肝膽關係最為密切。肝主疏泄，若肝氣鬱結，失于疏泄，則氣血運行不暢，毛髮營養供應受阻，致白髮出現。這類人群除了兩鬢斑白，還伴有急躁易怒、口苦口乾、胸脅脹痛、腕腹脹滿、失眠多夢等癥狀。現在無論男女老少都手機不離手，睡覺越來越晚。年輕人氣血充盛，熬夜後很快能恢復，但隨着年齡增長，氣血充盛程度下降，熬夜後補一天覺可能都不如晚上按時睡覺1小時。《黃帝內經》有言：“陽氣盡則臥，陰氣盡則寤”，故而有子午覺這一說法，子時是指晚11點至次日凌晨1點，從中醫理論講，這個時間段是“膽經循行時間”，所以要盡可能在晚11點前就寢，達到養藏肝血的目的，養成良好的生活習慣才能避免早生華髮。

另外還有一款食療方——玄參豬肝，也很適合肝血虧虛的人群食用。具體做法：取玄參15克煮30分鐘，再放入500克豬肝，共煮5分鐘，撈出肝切片，然後用蔥、姜、醬油等炒豬肝片至熟。有白髮的人常吃此方可滋補肝陰。還可配合按摩風池穴，該穴位于後頸部後頭骨下，兩條大筋外緣陷窩中，于耳垂齊平。手法：用食指中指指腹在穴位處向上推按，適度用力，以有酸脹感為宜。



好的演講，表達要接地氣

很多人認為，做公開演講時要讓聽眾感覺自己很聰明，所以過分看重自己的知識，使用誇大、花哨的詞語，忘記做真實的自己，造成演講時焦慮緊張，聽眾也感到無聊分心。一個好的演講，內容肯定要精彩，但也要關注你的聽眾——那些要與你分享的人，這需要你和他們展開真誠的對話。

1.開講前一定要打招呼。有些人上臺後比較緊張，一上來就打開PPT或拿着演講稿開始講。但簡短的打招呼、自我介紹是非常必要的，跟聽眾先寒暄一下如“大家好”“你們過的好嗎”“謝謝你們邀請我做演講”等，是引發興趣、引起共鳴的第一步。

2.講聽眾感興趣的內容。不同的演講內容有不同的目的，如果你是位企業家，面向投資者時，你的演講重點應該是你的產品能為投資人帶來多大獲益；面對消費者時，應該聊你的產品在日常中的應用場景，和別的產品對比優勢；如果面向年輕員工、學生，則可以講自己的創業故事。不論你要介紹多少內容，都一定要先抓住聽眾愛聽的重點。

3.詞匯和知識點要接地氣。很多專業人士做公開演講時常常不“講人話”，下意識地就拋出高深難懂的詞匯和知識，讓聽眾瞬間失去了興趣。科技、醫療等專業領域的人，如果希望自己的演講能引起更多的關注，就應該用大白話表達，能讓大眾覺得你或你所處的領域是可親近的，從而產生興趣和認同感。

4.除了說，還要設計形象和肢體語言。演講前，要練習口齒，把話都說清楚；上臺時還要穿着得體，做適當的手勢，放鬆肩膀，挺直背部，面帶微笑，與聽眾保持眼神交流等。這些非語言信息同樣能影響聽眾的注意力和對你的印象。