

特别关注

# 想延年益寿？ 这些好习惯学起来

许多人认为，预期寿命在很大程度上是由基因决定的。然而，基因发挥的作用只占到约25%。事实证明，饮食和生活方式等因素更为关键。下面盘点10个与长寿有关的生活习惯。

**■别吃太饱** 美国圣路易斯华盛顿大学的营养科学家进行的动物研究表明，将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。美国路易斯安那州立大学的生物医学发现，摄入的热量低与寿命延长和患病的可能性小之间存在着联系。关键在于，限制热量摄入有助于减轻体重和腹部脂肪，这两者都与寿命有关。

**■多吃坚果** 西班牙罗维拉-维威尔吉利大学研究发现，每周至少吃85克坚果的人早亡的风险降低了39%。意大利卡塔尼亚大学也发现，每天食用28克坚果能将全因死亡风险降低27%。

**■尝尝姜黄** 由于姜黄具有抗氧化和抗炎特性，因此被认为有助于维持大脑、心脏和肺的功能，以及预防癌症和与年龄老化相关的疾病。海南医学院的药剂学家研究证实，姜黄素有助于预防心血管疾病、糖尿病、炎症性疾病、神经退行性疾病和其他疾病。

**■多吃果蔬、豆类** 荷兰瓦赫宁根大学研究发现，富含植物性食物的饮食不仅能降低早亡风险，还能降低患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症的

风险和防止大脑功能衰退。这些效应要归因于植物性食物所含有的营养物质和抗氧化剂，包括多酚、类胡萝卜素、叶酸和维生素C。

**■多运动** 中国台湾中山医学大学的社区医学家发现，每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处，包括延长3年的寿命。此外，每天如果能再多运动15分钟，早亡风险就能降低4%。法国里昂大学也发现，每周进行150分钟中高强度锻炼的人早亡的可能性降低了28%。超过这个锻炼量的人早亡的可能性降低了35%。

**■避免长期焦虑** 荷兰蒂尔堡大学研究发现，忍受压力和焦虑的中年女性死于心脏病、中风或肺癌的可能性高出了2倍。相似的，荷兰阿姆斯特丹自由大学也发现，焦虑或压力大的中年男性早亡的可能性比精神放松的同龄人高出3倍。行为科学家发现，欢笑和积极的人生观能减轻压力、延长寿命。

**■给自己找乐子** 伦敦大学学院发现，在为期5年的研究期内，快乐的老年人早亡率减少了3.7%。他们对35项研究进行的综述显示，从总体上来看，快乐的人死亡风险比不快乐的人要低18%。



**■培养社交圈** 美国哈佛医学院发现，保持健康的社交网络能将生存几率提高50%。事实上，仅仅与3个人保持密切联系就能将早亡风险减半。美国犹他大学发现，拥有健康的社交网络能对心脏、大脑、激素和免疫功能产生积极影响，降低患慢性疾病的风险。

**■适量喝咖啡或茶** 美国明尼苏达大学研究发现，存在于绿茶中的多酚和儿茶素能降低患癌症、糖尿病和心脏病的风险。相似的，芬兰赫尔辛基大学也发现，饮用咖啡能降低患2型糖尿病、心脏病、某些癌症、阿尔茨海默病和帕金森病的风险。

**■养成良好的睡眠模式** 生理学家发现，养成有规律的睡眠模式与长寿有关，如每天在同一时间入睡和起床。睡眠的持续时间也是一个影响因素，太多或太少都有害。英国华威大学的临床医学家发现，每晚睡眠少于7个小时会将早亡风险升高12%，而多于9个小时会使寿命缩短38%。 □王海洋

健康饮食

## 它是餐桌上的“小人参” 推荐3种最佳吃法

胡萝卜被誉为“小人参”，从营养学的角度来看，胡萝卜是红黄色蔬菜的代表，是β-胡萝卜素的主要来源，每100克中含胡萝卜素4130微克。

很多人误认为胡萝卜和白萝卜、青萝卜一样。其实，胡萝卜并不属于萝卜“大家族”。萝卜是十字花科植物，而胡萝卜是伞形科植物。伞形科的植物一大特点就是含有挥发油，会散发出奇异的香味。

营养师给大家推荐3种胡萝卜的最佳吃法，免得营养白白浪费。

### 胡萝卜蒸着吃

胡萝卜中的胡萝卜素是脂溶性的营养素，所以，好多人会采用油炒或油炸的方法来烹调胡萝卜。其实，高温炒和油炸的烹调方式会严重破坏营养素，包括胡萝卜素。可以采用先蒸或煮胡萝卜的方式，再打碎成泥，加上几滴植物油，这样吃能够更好吸收营养。

### 胡萝卜炖肉吃

胡萝卜的习惯吃法是生吃、切丝和粉丝等凉拌后吃或切成片同其他蔬菜炒食。其实这样做β-胡萝卜素并没有完全释放出来，最好和肉一起吃。比如牛羊肉，先把整根胡萝卜煮熟，切块放入锅中，与肉一起稍炖几分钟。胡萝卜和羊肉搭配，还可以去掉部分膻味。

### 胡萝卜带皮吃

很多人吃胡萝卜都会削皮，但胡萝卜中的胡萝卜素一般在皮下部位含量最多，所以为了摄入更多的胡萝卜素，尽量洗干净带皮吃。

据《健康时报》

有此一说

## 压力山大 或增加体内炎症

近日，一项美国研究表明，压力引起的体内炎症水平的加剧，会促进代谢综合征的进展。

这项研究纳入了平均年龄52岁的648例成人，分析了参与者感知到的压力、炎症相关生物标志物水平和代谢综合征组分的检查等相关信息。研究显示，压力与代谢综合征相关，炎症解释了61.5%的关联。

研究者表示，感知到的压力对代谢综合征影响相对很小，而炎症的影响占很大一部分。

当然，压力只是影响代谢综合征众多因素之一，其他因素还包括缺乏运动、不健康的饮食习惯、吸烟和睡眠不足等一系列行为，以及社会经济地位低下、高龄等。

□杨进刚

中药茶饮

## 节后咽喉炎高发？ 医生推荐5款消炎茶



节后咽喉炎易高发。预防要注意口腔卫生，要勤刷牙，早晚用淡盐水漱口，可清洁和湿润咽喉黏膜，改善咽部环境，预防细菌感染。如果咽喉炎发作，可采用局部含漱、雾化吸入、含服含片等治疗。若头痛、发热、四肢酸痛及咽部疼痛剧烈，可内服中药，或使用抗生素或抗病毒药物。推荐5款常用消炎茶，可以根据症状选用。

**1.配方：**金银花15克、薄荷5克、生

甘草5克，煎水漱口。

**适用：**咽炎发作，咽痛咽干者。

**2.配方：**白菊花10克、金银花15克、桔梗10克、薄荷5克、生甘草5克，煎水温服。

**适用：**慢性咽炎、扁桃体炎急性发作。

**3.配方：**玄参15克、石斛15克、麦冬15克、生甘草5克，煎水温服。

**适用：**咽干微痛者。

**4.配方：**陈皮5克、桔梗10克、生甘草5克，煎水温服。

**适用：**咽喉炎黏痰多而咳嗽者。

**5.配方：**胖大海10克、木蝴蝶10克、石斛15克、甘草5克，煎水温服。

**适用：**咽喉炎咽部不适伴有声嘶者。 □李云英

应季养生

## 因温燥引发热性鼻炎 可分两步调理



外出归来鼻炎咳嗽咽痛，这可能是因温燥引发热性鼻炎，不妨试试中医养生方法，可以分两步去调理。

**◆第一步滋阴润燥：**如果身体受到温燥影响，出现鼻干、咽干、口干、干咳、皮肤干燥甚至鼻出血等症，此时再接触致病原，容易引发鼻炎急性发作。可取石斛10克、鲜山药40克（或干山药15克）、百合10克、北杏仁10克、猪骨150克（剁小块焯水）一同入锅，大火煮开后小火煲1.5小时，加盐即可饮用，能够养阴润燥，阴虚内热的人群也可以选用。

**◆第二步宣肺清热：**如果温燥引发热性鼻炎急性发作，流黄鼻涕，或是黄白相间、黄绿色、黄中带血丝的鼻涕，而且往往质地黏稠，还可能伴随咽痛、咳嗽等症，此时取桑叶6克、菊花3克、杏仁6克、连翘5克、薄荷3克、桔梗6克、生甘草3克、苇根6克洗净，加两杯水大火烧开后转小火，煮为一杯量，一日两次服用，有助疏风清热、宣肺止涕。蚕豆病人不可用。 据《健康时报》

### 与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

医生提醒

## 糖友注意 这个病更容易找上门

糖尿病患者更易发生活动性结核病，而活动性结核病作为感染因素又可加重糖尿病，使患者血糖难以控制。

**糖尿病更易诱发结核病** 一方面糖尿病患者存在糖代谢紊乱的基础上合并脂肪、蛋白质代谢紊乱，导致营养不良，机体抵抗力降低。而糖尿病患者糖、脂肪代谢紊乱，过多的糖、甘油和酮体为结核菌的生长繁殖提供了能量来源，同时也削弱了单核吞噬细胞的功能，进一步降低机体免疫力。另一方面，糖尿病患者缺乏多种维生素，特别是维生素A缺乏可导致呼吸道黏膜防御功能减退，更易于结核菌定植生长。

**“糖核联手”让治疗难上加难** 一旦

糖尿病与结核病联手出战，会让两个病的控制难上加难。结核性中毒症状可使隐性糖尿病、边缘性糖尿病、糖耐量异常者发展为临床糖尿病，加重糖尿病，甚至诱发糖尿病酮症酸中毒等。

而某些抗结核药物又可能干扰糖代谢，导致血糖不稳。同时，某些抗结核药物可加重糖尿病的慢性并发症。不仅如此，糖尿病使肺结核患者的耐药风险增加，结核病的治疗更加困难。

**防止“糖核勾结”要及时筛查** 如何防止“糖核勾结”呢？首先，糖尿病患者应前往内分泌专科就诊，遵从医嘱，合理应用降糖药物，控制饮食，适当运动，努力控制血糖达标，减少糖尿病对

机体的损伤。同时，要加强自我防护措施，尽量减少在通风不良、人群密集的场所长时间活动，一旦发现周围有肺结核患者要加强隔离，戴好口罩，降低结核感染风险。

此外，糖尿病患者还要注意做好自我监测，定期体检，及早发现肺结核。糖尿病患者如果仅仅是结核潜伏感染，可考虑接受预防性抗结核治疗，能够有效降低结核病发病风险。

成人活动性结核病患者都应进行糖尿病筛查，特别是年龄≥40岁、超重或肥胖、有糖尿病家族史、既往存在临床前期糖尿病、有妊娠糖尿病史、巨大胎儿生育史者。 □李洁