16条健康警戒线

凡事都有度,过犹不及。想长寿、想健康,也要把握住这个原则。这16条健康警戒线影响寿命长短,不妨对照一下。如果超过了警戒线,一定要提高警惕了!

1.颈围:35厘米

脖子粗,血管差。美国《临床内分泌学与代谢》杂志上的一篇研究就提出,脖子越粗的人,心血管疾病风险就越大,数十年后患心血管疾病的比率也更高。双下巴、脖子短粗都可能是心脏不健康的信号。

建议:量量你的脖子,最好别超过这个数:男性颈围别超过39厘米,女性颈围别超过35厘米。

2.腰围:100厘米

如果问医生,脂肪长在哪里最危险,医生会毫不犹豫地告诉你,是腰腹!因为腰围每增加2.54厘米,患癌的风险就增加近8倍。此外,腰腹部脂肪过多,还会破坏胰脏系统,加大高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病等疾病的患病风险。

建议:量量你的腰围,男性85厘米,女性80厘米即为超标。

3.血管:总胆固醇5.18

如果想了解自己的血管,请先去做个血脂,如果血脂检查项目中,总胆固醇超过5.18毫摩尔/升,LDL-C(低密度脂胆固醇)又呈现"↑",说明你的血管健康已亮起"红灯",中风的风险在加大。

建议:每天吃2瓣蒜,大蒜所含的大蒜素有血管的清道夫之称。喝杂粮粥,多吃水果,每天大笑15分钟,常伸懒腰,均有利于保护血管。

4.心跳:100次/分钟

人在安静时,60~90次/分钟的心率都属于正常范围。但如果心率持续偏快,就容易引发健康问题。研究发现,长期快心率会引起胰岛素抵抗,进而引发血压、血糖的升高;心动过速增加了心脏做功,对大血管的压力加强,也会导致动脉粥样硬化加重。

建议:要降低心率先进行规律性的体育活动,可以做家务或各种运动。通常坚持3个月的运动,就能使心率开始下降4~5次/分钟。

5.吃水果:每日至少半斤

据中国疾病预防控制中心慢性传染性疾病预防中心研究发现:我国因水果摄入不足造成期望寿命损失为1.73岁。25岁以上(包括25岁)人群的总死因中,约15%是由于水果摄入不足导致的,归因死亡数为134.84万。水果的全死因归因分值仅次于高血压和吸烟,位列第三。

建议:每天一斤蔬菜半斤水果,水果与蔬菜不能相互替换。

6.吃盐:6克/天

食盐过多摄入,与高血压、心血管疾病有着密切的关系,还会加重胃黏膜损伤、加速骨质疏松,而且盐摄入过多,皮肤也会变差。

建议:一个啤酒瓶盖装满盐正好是6克的量。零食、酱菜、午餐肉等加工食品少吃。

7.吃糖:25克/天

澳大利亚导演为了弄明白日常饮食中的糖对健康的影响,连续60天,他每天吃糖40茶匙(约160g),这些糖来自低脂酸奶、麦片、果汁等所谓"健康食品"中的"隐藏糖分"。实验结束时(仅60天),体重暴涨8.5公斤,患上前驱糖尿病,心脏病风险增加,腰围暴增10厘米,囤积的都是有害的内脏脂肪,而且情绪和认知功能受到严重影响。健康程度一下从最好的20%跌到最差的10%。

建议:建议每人每日添加糖摄入量不超过50克,最好限制在25克以内。所以能不吃糖就别吃了吧!

8.吃油:30克/天

目前我国居民平均吃油量高达45~50克,比健康量25~30克的标准超出了一大截。过量吃油会带来癌症、高脂血症、冠心病等问题。高血压、糖尿病、肥胖、脂肪肝等都是一口一口油吃出来的。

建议:25~30克如果用家里经常用的白瓷勺来量,也就是两勺左右。

9.喝酒:25克/天

在中国,每5个死于癌症的人当中就有1个是因为酒精摄入过量,包括口咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、结肠癌、直肠癌、乳腺癌。

建议:男性一天饮用酒精量不超过25克,女性不超过15克,否则即为饮酒过量。白酒每次不要超过1两;啤酒每次不要超过一瓶;红酒每次限制在一红酒杯左右。

10.吸烟:0次

吸烟不仅会增加自己患癌概率,也会增加家人的患癌概率。每天吸烟20根、烟龄超过20年患肺癌死亡的危险性增加20倍。

建议:如果想健康,不吸烟也要警惕二手烟、三手烟。

11.步速:0.6米/秒

美国匹兹堡大学一项研究发现,走路快慢可预测寿命长短。走路速度低于每秒钟0.6米的人死亡的可能性会增加。

建议:每天坚持快走40分钟左右,提高心肺功能,人也会越来越健康。

12.红肉:每周别超过1斤

"全世界红肉分布和恶性疾病分布的相关性地图"显示,图中红色越多,意味着发病率越高。红肉吃得越多,8种疾病的死亡风险就越大,包括:癌症、心脏病、呼吸道疾病、中风、糖尿病、阿尔茨海默病、肾病、肝病。

建议:健康人每周不超过一斤红肉,能控制到6两以内更佳。

13.喝水:每天不低于1.5升

当口渴了,说明身体至少已经流失了1%的水分。喝水是让其参与新陈代谢,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。

建议:每天饮水量保持在1500毫升左右,间隔好时间,一次饮水200~300毫升。饮用白开水和茶水。

14.如厕:最多5分钟

每次如厕不能超过5分钟。不然,排泄物长时间憋在肛门口,或对血管产生刺激,产生淤血,长时间会造成血液回流不畅、血栓,形成痔疮。

建议:一些老年人很难在5分钟内解决,可以站起再坐下,把时间间隔开,不能一次就蹲坐几十分钟。

15.久坐:别超过60分钟

澳大利亚一项研究发现,久坐1小时的危害约等于抽两根烟,也就是减寿22分钟。久坐少动,使血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,久而久之,动脉硬化、冠心病等都可能伴随而来。

建议:每静坐30分钟,最好起身活动5分钟左右。

16.晚睡:23点

长期缺乏睡眠会让免疫力下降,不仅严重伤肝,还会导致各种慢性病的发生,诱发高血压、心脏病、糖尿病等疾病;还会导致细胞突变,让患癌风险和猝死风险增高。

建议:记住!23点是晚睡极限!熬夜一周别超2次!

(据《健康时报》)

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。