

# 身体四围与长寿息息相关

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》日前正式发布。相关数据显示,中国人长高了——与2015年相比,我国18至44岁的男性和女性分别增加1.2厘米和0.8厘米;不过,国人也长胖了,成年居民超重肥胖率超过了50%。在专家看来,身材与长寿息息相关,身高、体重等数据都会影响到寿命。身材高大或不是优势。

很多人追求身材高大。不过,在山东大学健康老龄与长寿研究中心主任高希宝看来,身材高大的人在健康长寿方面或许并不占优势。他曾对山东省的百岁老人做过统计,发现身体矮小是老人长寿的

自身优势。这些百岁老人中,男性平均身高为166.8厘米,女性平均身高为154.7厘米,“身体矮小,新陈代谢就会慢一些,需要的能量补给就少,这就为百岁老人的长寿提供了一定的自身优势”。

有研究显示,个子越高,心脏将血液泵到头部向大脑供血的负担越大,血压越高。流行病学证明,血压和寿命有着密切关系,血压越高,心脏负担越重,心肌容易变得肥厚,因心血管病而死亡的概率就越高。科学家通过跟踪调研2万多名中老年女性发现,身高每增高10厘米,患肿瘤的危险性就增加13%,即身高和肿瘤发生率呈正相关。

## “四围”会影响寿命长短

与人们常说的三围不同,颈围、腰围、小腿围等“四围”对寿命的影响较大。

脖子粗短的人容易出现各种健康问题。一般而言,脖子变粗意味着血脂异常的可能性更大,患心脏病病的风险更高。

腰围是衡量一个人寿命长短的重要指标。腰腹部是肾脏、胰腺、肝脏等重要器官的集中地,如果这个部位脂肪过多,就会加大患高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病等疾病的危险。

手臂结实有肌肉的人更易长寿。步入老年后,肌肉流失加快,很可能导致身体代谢功能降低,脂肪更易堆积,血压、血脂和血糖

也因此升高,身体抵抗力也会下降。拥有强壮肌肉的男性更能抵抗肌肉流失,因此身体机能能得到更好的维持,寿命也就更长。建议男士们平时可以练习举哑铃、矿泉水瓶等。

小腿太细对健康不利。很多女性都希望拥有一双纤细细腿,不过有研究显示,小腿太细的女人更容易患上中风。这是因为,腿上脂肪少的人,新陈代谢水平差,她们患心血管疾病的概率更高。平时,大家可以经常绷紧足尖来锻炼小腿肌肉。

## 向身材好的海南人学习

在全国范围内来讲,

海南人的肥胖率较低,他们的身材较好,平均寿命也很长。

海南医学院附属医院中医科专家苏敏介绍,海南人患心血管疾病的较少,这些与他们的饮食习惯有着密切的关系。具体而言,海南人炒菜清淡、荤素平衡,相对北方饮食的做法,有着低热量、低脂肪的优势,十分有利于人体心血管的健康。海南人爱吃薯类食物,如甘薯、木薯和山药等,薯类含有丰富的膳食纤维,可以帮助降低血脂,预防大肠癌和糖尿病。海南人还爱喝绿茶。研究发现,多喝绿茶可以预防心脑血管疾病,降低癌症发生的风险。

## 生活习惯的影响更明显

虽然身材与长寿有关系,但是大家也不必太放在心上。相对而言,生活习惯对寿命的影响更明显。

人的身高是无法改变的。虽说高个子的人心脏负担重,但是比起不健康的生活习惯(如吸烟、高热量饮食)来说,这实在算不了什么。具体到每个人身上,如果没有坚持健康的生活习惯,不管个子高矮、身材肥瘦,寿命都会受到影响。

好心态更是长寿的钥匙。上海中医药大学肿瘤专家何裕民表示,遇事总能想得开,永远保持一颗童心,堪比灵丹妙药。

(据《北京晚报》《中国妇女报》)

## 这7类药暗伤胃黏膜

73岁的刘女士每次身体不舒服,就会吃点止痛药来缓解疼痛,然而,长此以往,胃却越来越难受了,最终被确诊为胃溃疡。止痛药虽能抑制和缓解各种疼痛,但过量或长期服用会对胃肠道造成严重损害。冬季是胃病高发季节,老胃病除了注意日常饮食外,更需要要在口服或注射下列药物时提高警惕。

**解热镇痛类药物** 如阿司匹林、吲哚美辛、吡罗昔康、保泰松、双氯芬酸等解热镇痛类药物,会破坏胃黏膜的保护机制。对于既往发生过消化道溃疡、有幽门螺杆菌感染、患有冠心病等心血管疾病或正在使用华法林、糖皮质激素类药物的患者,服用此类药物更应慎重。因病情必须要服用时,应选择相对较安全的品种,如塞来昔布、布洛芬等,且应在医师指导下调整用法用量。同时,可以联用奥美拉唑、泮托拉唑、米索前列醇等抑制胃酸分泌的药物,保护胃肠道黏膜。

**肾上腺糖皮质激素类药物** 包括地塞米松、泼尼松、泼尼松龙、甲基强的松龙、倍他米松等。对患有胃病的人来说,糖皮质激素可能会诱发或加重胃、十二指肠的溃疡出血甚至造成消化道穿孔。胃病患者在使用时应慎重。肾上



腺糖皮质激素引起的胃肠道溃疡,临床症状与一般消化性溃疡略有不同,其疼痛无明显规律性,常为隐袭发生,待病变严重时才被发现。用药期间应密切观察胃肠反应,特别是原有溃疡者,更应慎重用药。此外,肾上腺糖皮质激素类药物应避免与水杨酸盐、解热镇痛药及抗组织胺类药物并用。用药期间不宜饮酒,应给予高蛋白、高维生素膳食,必要时可合并使用制酸、胃黏膜保护类药物。

**含利血平成分的降压药** 如利血平片、复方利血平片、复方利血平氨苯蝶啶片等。利血平能促使胃酸过多分泌,诱发或加重胃溃疡出血。胃病患者应避免选用含有利血平的

降压药,可考虑用缬沙坦类的长效降压药,如托平、代文等。

**含钙、钾、铁等药物** 如氯化钾片、铁剂及含钙的补钙制剂。氯化钾、铁剂对胃黏膜有直接刺激作用。补钙制剂主要含有碳酸钙和维生素D等成分,会引起暖气、便秘、腹胀、腹痛、胃肠胀气、恶心、呕吐等胃肠道反应。胃病患者服用以上药物时应注意调整用法用量,并密切关注胃肠道功能。

**抗生素类药物** 如四环素类、红霉素类、甲硝唑、呋喃类等许多口服抗菌药易引起恶心、呕吐、腹痛、食欲下降,加重消化性溃疡甚至出血。口服青霉素类抗菌药物后,除产生一般胃肠道不适症状外,

还可发生急性腹痛及胃肠出血。静脉滴注红霉素,也可出现胃肠症状。多粘菌素对胃黏膜上皮细胞毒性较大,可造成胃黏膜局部缺血、促进组织胺释放,形成胃炎、胃黏膜损伤。

**抗肿瘤类药物** 如氨甲喋呤、6-巯基嘌呤、5-氟尿嘧啶类等,此类药物能够刺激胃肠黏膜产生弥漫性炎症、黏膜肿胀、糜烂或形成胃炎或胃溃疡,出现恶心、呕吐、纳差等症状。

**清热解毒通便药物** 包括具有苦寒之性的中药制剂,如含有大黄、黄连、黄芩、石膏、人工牛黄、栀子等成分。如果您患有胃病,又属于脾胃虚寒,在服用此类中药制剂时也应格外注意。(据《快乐老人报》)

## 偏头痛少吃这几类食物

偏头痛是一种常见的非器质性头痛,生活中的许多情况都可能诱发偏头痛,如生气、紧张、压力、疲劳、受凉、受惊、作息不规律,或女性生理周期等。但是,有研究发现,偏头痛最普遍的诱因竟是食物,20%~30%的偏头痛是由食物引起的。

许多种食物中都含有能引起头痛的化学物质,生活中通过限制某些食物的摄取,改变某些饮食或者生活习惯,就可以避免发生偏头痛或减轻偏头痛。以下这些食物易致偏头痛,建议少吃。

含酒精等刺激性饮品酒精能使头部血管膨胀,从而引起头痛。红葡萄酒和啤酒是最常见的导致偏头痛的饮品。生活中的一些饮品,比如咖啡、清凉饮料、浓茶、可乐等含有大量的咖啡因,可造成头部血管的强烈收缩,限制了通过血管流向大脑的血流量,使流向大脑的血流量减少,引起头部血管和大脑缺氧。另外,多饮咖啡还能引起体内的镁大量流失,产生偏头痛的概率也会增加。

味精和甜味剂味精和甜味剂摄入过多会起到扩张血管的作用,使头部的血管不断扩张收缩,引起剧烈的偏头痛。所以,每天减少膳食中味精的食用量是防止偏头痛的一个有效的办法。

含亚硝酸盐食品很多职场人经常饥一顿饱一顿,甚至经常买一些方便食品应付。其实,热狗、腊肠、红肠、意大利香肠、火腿、方便面、卤肉和其他腌肉等方便食品中含有可保鲜防腐剂的亚硝酸盐,而这很可能就是诱发偏头痛的原因。

含酪胺食品有多达30%的偏头痛患者对一种名叫酪胺的氨基酸敏感。酪胺存在于多种食物中,如巧克力、味道浓郁的熟干酪、奶酪、酸奶酪、发酵的干腊肠、熏鱼、熏肉、经酵母发酵的新鲜焙烤食物等。

含乳糖食物乳糖不耐受者,体内乳糖酶偏低无法正常地分解乳糖,食用含乳糖高的食物时会发生偏头痛。这类食物有炼乳、乳制品、冰激淋、牛奶等。(据《银川晚报》)

## 柚子皮外用治冻疮

用晒干的柚子皮煮水,汤汁熬到很浓时取其热敷冻伤处,注意温度不可太高,待冻伤处适应后逐渐增加温度,但破损处忌敷。热敷需要长期坚持,可以促进冻伤恢复,且有效杜绝来年复发。(据《中国医药报》)