

健康生活方式提高期望寿命有新证据

近日,《柳叶刀·公共卫生》在线发表了北京大学公共卫生学院李立明教授和吕筠教授团队,联合中国疾病预防控制中心营养与健康所赵丽云研究员团队开展的一项研究:健康生活方式与中国人30岁时的期望寿命。论文揭示了推广健康生活方式可以降低心血管疾病、恶性肿瘤及慢性呼吸系统疾病等重大疾病的死亡率,从而提高中国成年人的期望寿命。

平均期望寿命即预测年龄某岁的人今后尚能生存的平均寿命。该研究关注的健康生活方式包括五组:不吸烟或非因病戒烟,不过量饮酒,健康的饮食习惯,积极的体力活动,以及健康的体重和体型。

结果发现,在中国人群中,相比没有或只有一种健康生活方式者,同时具备上述五种健康生活方式的男、女性人群30岁时的期望寿命

分别长8.8和8.1岁。女性中延长的期望寿命有72%可归因于心血管疾病、癌症和慢性呼吸系统疾病死亡率的降低,而男性中的归因比例则为64%。多项亚组分析也表明,不同特征人群的期望寿命虽有差异,但随着健康生活方式的增多,期望寿命均逐渐延长。以城乡分析为例,具备上述五种健康生活方式的城市人群30岁时的期望寿命较没有或只有一种健康生活

方式者分别长9.2岁(男性)和10.5岁(女性),农村人群的期望寿命相应长9.7岁(男性)和11.2岁(女性)。

吕筠表示,该研究证实,普及健康的生活方式将对提高我国居民期望寿命发挥重要作用。因此,采取综合措施落实全民健康生活方式行动应成为健康中国行动的重要工作内容之一。(付东红)

助餐服务更便民

8月21日,淮南市八公山区玉柱楼豆腐馆老年食堂工作人员正在为老人选菜。淮南市按照10分钟就餐服务圈合理布局,2022年计划建成老年食堂(老年助餐点)550个,让老年助餐服务更加方便老人就餐。 陈彬 摄



低糖全麦消化饼



材料:低筋面粉100克;全麦面粉100克;泡打粉2克;小苏打粉1克;无盐奶油100克;黑糖粉40克;含糖鲜奶油20克;全蛋一颗。

做法:1.先将低筋面粉、全麦面粉、泡打粉、小苏打粉过筛后,备用。2.在把无盐奶油放在室温下软化后,加入黑糖粉用塑胶刮刀搅拌均匀后,再加入含糖鲜奶油一样搅拌均匀。3.接着使用电动搅拌机分多次加入蛋液,搅拌均匀直到浓稠蓬松。4.把过筛后的面粉的奶油面糊中,用塑胶刮刀稍加搅拌,接着用手掌按压至面粉与奶油糊均匀成团,用保鲜膜包好,放入冰箱冷藏约一小时。5.将饼干面团取出后,面团上、下各垫上一块保鲜膜,将面团擀成约0.3厘米厚的薄片,用直径六厘米的烤模按压出圆形的饼干面团,保持平均间距地放在烤盘上,并再饼干表面戳洞。6.将饼干面团静置约20分钟后,放入预热好上、下火170°C的烤箱烘烤18分钟,等饼干表面均匀上色即可出炉,待冷却即可食用。(陈兴强)

咖啡+茶可降低中风、痴呆风险



咖啡和茶是全世界消费最广泛的饮料之二,上午咖啡下午茶,构成很多打工人的日常。咖啡含咖啡因,是抗氧化剂和生物活性化合物的丰富来源。而茶含有咖啡因、儿茶素多酚和黄酮类化合物的茶,具有神经保护作用。事实上,咖啡与茶叶的消费密切相关,大约有70%的人同时引用咖啡和茶。但没想到的是,咖啡与茶一起饮用,竟有预防中风的作用。

来自天津医科大学的团队就“咖啡+茶”的联合效应进行研究,结果显示咖啡和茶不管是单独饮用还是一起饮用都具有降低中风、痴呆风险的作用,每日饮用2-3杯咖啡+2-3杯茶可以降低32%的中风风险和28%的痴呆风险。

本项前瞻性队列研究包括来自英国生物银行(UK Biobank)的365,682名参与者,研究学者对参与者进行了长达10-14年的随访。在中位时间为11.35年的随访过程中,有10,051名(2.8%)的参与者发生了中风,5,079名(1.4%)得了痴呆症。

在全部参与者中,16.29%报告每天喝

0.5-1杯咖啡和≥4杯茶,占比最大;其次有13.68%参与者报告他们每天喝0杯咖啡和≥4杯茶。此外,44868名(12.27%)参与者报告说,他们每天喝2-3杯咖啡和2-3杯茶。

综上,这项大型前瞻性队列研究发现:

1. 茶和咖啡无论是单独饮用还是组合饮用,均与中风、缺血性中风、痴呆症、血管性痴呆的风险降低有关;
2. 咖啡和茶共同饮用,比只喝咖啡或茶,中风、痴呆的风险更低;
3. 每天喝2-3杯咖啡和2-3杯茶的参与者,患中风、痴呆的风险降低约30%。

总之这项研究表明,适量饮用咖啡和茶,无论是单独饮用还是两者结合,与较低的中风和痴呆风险有关。平时想喝饮料的话,可以将咖啡和茶作为优选,有一定的护脑效果。(推医汇)

茶与健康

【家庭厨房】

好皮肤一定是日积月累的,今天和大家分享个护肤小技巧,做好这几点,皮肤真的会越来越越好。

1、维持简单护肤也不错

你可以任何功效型的护肤都不做,维持目前的护肤步骤就可以,且皮肤绝对不会差的。但是太多人为了追求某些效果,比如热衷追求美白、淡斑等等这些效果,皮肤被伤害累积到了一定程度,就会发生炎症,这个阶段皮肤会加速老化。如果你不太懂护肤,又懒得去弄,维持基本护肤就真的够了。

2、保湿和防晒比补水重要

保湿做好了,皮肤上的干纹就会不会太多,水合维持在一个正常范围内,就很好的抵抗外界的环境。防晒的重要性不用我多说,皮肤很容易敏感和干燥,所有的护肤效果可能会大打折扣。偶尔贴面膜补补水,没有这一步问题也不大,要学会抓住重点,做好保湿和防晒。

3、精简步骤

繁琐的护肤对皮肤来说并不是最好的,选择适合自己的保湿乳或面霜、防晒,这就是最基础的必要步骤。

4、涂眼霜注意手法

很多女孩子一涂眼霜就使用各种手法,其实这些繁琐的手法很容易拉扯到我们脆弱的眼周皮肤,正确方法是取适量的眼霜揉开,点按到眼周就可以了,只要它能吸收就行。

5、护肤品用量要够

护肤品的效果和用量还是有关系的,有的人用量太少,出不来效果,可能最基本的保湿功能都会打折,保持最基本的用量和涂防晒的道理差不多。

总的来说,外在的护肤是保养皮肤的一个方面,且不要把全部希望寄托在用护肤品上面,生活中适当的控糖,多喝水,可能也会给皮肤带来意想不到的帮助。(据科普中国网)

日常养好皮肤「五法」

减少生活垃圾有妙招

“绿水青山就是金山银山”,但是目前,随着生活水平的提高,居民消费能力越来越强,造成的生活垃圾也越来越多。践行低碳生活,减少生活垃圾,是保护环境的关键一环。如何做才能更好地帮助我们减少生活垃圾的产生呢?

1、减少或比用一次性用品。不可否认,在当今时代,一次性的生活用品,给我们带来了便利的生活,但是这种便利是短暂的,因为它给生态环境造成的巨大的负担与高昂的代价。生活中,为了减少一次性用品,我们要选择多次使用或者重复使

用的产品,我们可以从以下几个方面出发:

用传统手帕代替纸巾。使用可更换刷头的牙刷替代普通牙刷,少用和不用一次性牙刷。用可换芯的圆珠笔或可吸墨钢笔替代一次性圆珠笔。用可以清洗重复使用的纺织材料桌布代替一次性桌布。用可换刀片剃须刀或电动剃须刀替代一次性剃须刀。外出用餐少用或者不用一次性餐具,特别是一次性筷子。外出购物获得的塑料袋不太脏的收集起来,用做垃圾袋而减少一次性垃圾袋使用。

2、树立起绿色、低碳生活的理念。生活中,农民朋友要养成物尽其用,减少弃物和垃圾分类的文明生态行为。

3、不要购买和消费过度包装的产品。包装过度是对资源的极

大浪费,作为一名环保公民,不消费过度包装产品,选购无包装或者简约大方包装的产品,或者大容量包装的产品。

4、选购和使用可再生材料的产品。

5、适量用餐,提倡光盘行动,节约粮食。减少粮食的浪费,就能减少厨余垃圾的排放。

我国的虽然幅员辽阔,但森林的覆盖率相对较低,减少使用一次性筷子,可相当于在用行动保护我国的森林资源。而塑料类的一次性用品的原料来源于石油、煤和天然气等矿物能源,减少塑料类的一次性产品使用,就是在节约地球能源。而塑料制品被丢弃到自然环境中,自然腐烂需要70至200年,减少塑料类一次产品的使用,也是减少垃圾污染环境,保护我国的生态环境。(云智)

关注生态环境
倡导文明生活