

5000名长寿老人大数据： 健康活到百岁有二个因素

不吸烟

规律运动

食物多样化

与活到百岁之间存在
着独立的显著关联。

无论在哪个年龄阶段
都应做到，而对于老人来说
更是如此。

制图 马超



受访专家

首都医科大学附属北京积水潭医院老年
医学科副主任医师 卢彦娜

环球时报健康客户端记者王淑颖

成为百岁老人是很多人的愿望，如何实现呢？近日，《美国医学会杂志》子刊发表的一项新研究给出了答案——不吸烟、规律运动和食物多样化。与吸烟者比，不吸烟者活到百岁的可能性增加25%；与不运动者比，定期运动可使活到百岁的可能性提高31%；与饮食多样性最低者相比，最高者成为百岁老人的几率增加23%。

复旦大学研究团队基于中国老年健康影响因素跟踪调查数据库，对1998—2008年间加入调查的5222名80岁及以上高龄老人相关数据进行了深入分析。研究最初依据传统健康生活方式评价指标，建立了评分体系，包括吸烟、饮酒、膳食、运动和体重指数(BMI)5个要素。分析表明，不吸烟、规律运动、食物多样化与活到百岁之间存在着独立的显著关联。

研究团队又以吸烟与否、膳食、运动三个关键因素构建了健康生活方式评分体系，每一项最高2分，满分为6分。结果发现，跟得分最低者(0~2分)相比，得分最高者(5~6分)成为百岁老人的几率增加61%。研究人员表示，做出积极的改变，多少岁都不算晚，都有助增加成为百岁老人的几率。

首都医科大学附属北京积水潭医院老年医学科副主任医师卢彦娜告诉“环球时报健康客户端”记者，坚持健康的生活方式对于延年益寿至关重要，无论在哪个年龄阶段，都应做到不吸烟、规律运动和食物多样化，对于老人来说更是如此。

不吸烟。烟草对健康具有明显损害，不吸烟的人要永远远离烟草。有烟瘾的人要充分认识到吸烟对健康的严重危害，增强戒烟的决心，可培养一些积极的爱好，转移烟瘾；尽量避免接触吸烟环境和人群；当烟瘾袭来时，可尝试做深呼吸、喝水或吃水果缓解，必要时可到医院戒烟门诊就诊，借助药物戒烟。

规律运动。生命在于运动，多动才能促进身体健康，让生命有活力。阳光下运动有利于人体内维生素D的合成，延缓骨质疏松和肌肉衰减，因此老人应积极进行户外活动，比如步行、快走、体操、太极拳等。老人运动要量力而行，从主观感觉来说，合适的运动负荷应该是锻炼后睡眠正常、食欲良好、精神振奋、情绪愉快。客观上，常以“170减年龄(岁)”作为运动目标心率，如70岁老人运动后即刻心率为100次/分钟，表明运动强度恰到好处。高龄老人(80岁及以上)应根据自身状况选择合适的运动形式，可进行平衡训练和抗阻活动，比如伸展上肢、拉弹力带、睁眼或闭眼单腿站立、靠墙深蹲、打太极拳等。

食物多样化。食物多样化是平衡膳食的基础，每人每天至少摄入12种食物，每周要25种以上，烹调油和调味品不计算在内。其中，谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种，每周5种；蔬菜水果类每天4种，每周10种；畜、禽、鱼、蛋类每天3种，每周5种；奶、大豆、坚果类每天2种，每周5种。食物多样化可从以下几个方面着手。第一，主食粗细搭配。除常吃的米饭、馒头、花卷等主食外，还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物；土豆、红薯也可作为主食。第二，餐餐有蔬菜。不同品种的蔬菜所含营养成分差异较大，要特别注意多选深色叶菜，如油菜、菠菜、紫甘蓝等。第三，尽可能选不同种类的水果。不宜在一段时间内只吃一种水果，可以每种吃的量少些，增加丰富度。第四，每餐都要有优质蛋白质，食用畜肉时，尽量选择瘦肉，少吃肥肉。大豆制品也富含优质蛋白质，老人可以食用豆腐、豆腐干、豆皮、豆腐脑、豆浆等。第五，每天喝奶。奶类营养成分丰富，容易消化吸收，建议老人选择适合自己身体状况的奶制品，如鲜奶、酸奶、老人奶粉等。高龄老人的咀嚼吞咽能力、消化功能减退明显，在食物选择上不宜太粗糙、生硬、块大、油腻，应采用合理的烹调方法，使食物细软易于消化，比如将肉类食物制成肉丝、肉片、肉糜、肉丸，蔬菜切成小丁、刨成丝或制成馅，包成素馅包子、饺子、馅饼或与荤菜混合烹饪等。

生命时报官方网站(来源：环球时报健康客户端)

受访专家

北京大学人民医院肝病科副主任、主任医师 封波

环球时报健康客户端记者张健

很多人都知道过度饮酒对身体不好，但往往碍于情面，饭桌上难免推杯换盏。近日，世界卫生组织发布最新报告指出，酒精的危害超乎想象，全球每年有260万人死于酒精，占总死亡人数的4.7%；特别是20~39岁的年轻人深受其害，每年有45.7万年轻人死于饮酒，是所有人中酒精导致死亡比例最高的年龄组。

报告显示，在2019年所有归因于酒精的260万死亡中，估计有160万人死于非传染性疾病，包括47.4万人死于心血管疾病，40.1万人死于癌症；约有72.4万人死于交通事故、自残和人际暴力等伤害，另有28.4万死于饮酒所致传染病风险的增加。男性酒精导致死亡的主要原因是消化系统疾病、意外伤害和恶性肿瘤。女性酒精导致死亡的主要原因是心血管疾病、消化系统疾病和意外伤害。

“世界卫生组织报告酒精伤害问题值得重视。”北京大学人民医院肝病科副主任、主任医师封波告诉“环球时报健康客户端”记者，在我国，酒精引发的非传染性疾病日益高发，不管是门诊还是病房，酒精引起的肝硬化、腹水甚至肝癌的病例占比越来越多。在肝病科，乙肝和丙肝等病毒性肝病引发的终末

看了数字，贪杯者后背发凉



期肝病(肝硬化、肝癌)的比例在下降，而酒精性肝病引发的终末期肝病比重在增加。虽然我国还没有全国性的酒精性肝病流行病学资料，但地区性的流行病学学调查结果显示，饮酒人群比例和酒精性肝病患病率均呈现上升趋势。有研究推测，如果按照目前国人的饮酒习惯持续下去，到2040年每年新发酒精相关肝硬化将接近20万例，酒精相关死亡将超过10万人。

饮酒与200多种不良健康状况有因果关系，包括传染病、恶性肿瘤、精神和行为障碍、神经系统疾病、心血管疾病、胃肠道疾病和伤害。在全球范围内，约有4亿人患有酒精使用障碍，其中有2.09亿人酒精成瘾。世卫组织

总干事谭德塞博士说：“酒精所造成的健康损失和社会负担仍然高得令人无法接受。酒精导致死亡比例最高的是20~39岁的年轻人，占比达13%。”

封波表示，年轻人受影响大，可能与他们经常喝大酒，急性酒精中毒发生率高、醉酒后容易发生意外伤害和交通伤害等因素有关。虽然20~39岁年轻人酒精性肝病比较常见，但常常50岁以后才会发展到肝硬化、肝癌等严重情况。报告显示，2019年38%的当前饮酒者有过喝大酒的经历，即每月一次或多次过度饮酒(每次至少60克酒精，相当于4或5杯葡萄酒、几瓶啤酒或几份烈酒)，还有3.6%的成年人每天喝大酒。值得注意的是，喝大

酒的绝大多数为男性。在归因于酒精的260万人死亡中，男性高达200万人。这也提醒我们，年轻人不要喝大酒，更不要进行酒驾、酒后高空作业等危险行为。另外，还要警惕新型含酒精产品，如调和酒、酒味饮料等。不管该产品是否名为“酒”，只要含有酒精，除了引起肝脏损伤，还会增加高血压、糖尿病、冠心病、肿瘤等疾病风险。

“避免酒精伤害，最好的办法是不沾酒。”专家提醒，首先，从未饮酒者要坚决不沾酒，特别是青少年不要学习喝酒。报告显示，目前全球有23.5%的15~19岁青少年饮酒。

其次，饮酒者不要嗜酒。长期饮酒超过5年，折合纯酒精量男性超过40克/天，女性超过20克/天；或两周内有大量饮酒史，折合酒精量超过80克/天，就属于嗜酒。尽量少喝酒，正常情况下男性每日摄入的纯酒精量不宜超过25克(相当于750毫升啤酒或1两50度白酒)，女性每日摄入的纯酒精量不宜超过15克(相当于啤酒450毫升或葡萄酒150毫升)。

最后，患有慢性肝病者一定要忌酒。特别是酒精性肝病，目前尚无特效治疗办法，戒酒是防止病情进一步发展的基础。如果有高血压、冠心病等基础病，也一定要遵医嘱戒酒。

对于酒瘾比较大的人，建议咨询精神心理科的医生，通过药物治疗、心理治疗、行为治疗、物理治疗等综合方式戒除酒瘾。

生命时报官方网站(来源：环球时报健康客户端)