

# 一定要趁年轻养成这5个好习惯



△上海市群众艺术馆,舞蹈老师在给学员们上课。(资料图片)  
新华社记者刘颖 摄



△工作人员在银川市贺兰县立岗镇兰丰村的晶诚水产养殖基地内收获淡水鲈鱼。(资料图片)  
新华社记者杨植森 摄



△11月7日,湖南省永州市江永县潇浦镇的农民在采收蔬菜。  
新华社发(周秀鱼春 摄)

三四十岁,是人生的黄金年龄,孔子曰“三十而立,四十不惑”,说明来到这个阶段,就应该树立人生的目标。对健康而言,三四十岁也是一个黄金阶段,如果这时候还没有意识到不良生活方式对健康的影响,等到了人生的“下半场”,很可能会追悔莫及。

最新研究发现,拥有5个健康生活方式,能延长预期寿命,年轻人赶快学起来!

## 生活方式影响预期寿命

我国学者此前在世界著名期刊《柳叶刀》子刊发表了一项研究,分析了5项健康生活方式对我国人群30岁时预期寿命的影响。近日,该研究团队在《自然》子刊再次发表了这项研究的重要结果,分析了这5项健康生活方式对我国人群40岁时预期寿命的影响。

这项研究针对中国慢性病前瞻性研究(CKB)数据库中超过45万名中国成年人的资料,分析了健康的生活方式对三种主要非传染性疾病的影响,包括心血管疾病、癌症和慢性呼吸道疾病,进而研究了健康的生活方式是否有助于延长中国成年人的预期寿命。这是一项具有里程碑意义的研究,填补了我国人群有关综合生活方

式与预期寿命相关量化研究的空白,此前该类研究主要集中在北美和欧洲人群。

研究发现,拥有五项健康生活方式,将降低由心血管病、癌症和慢性呼吸系统疾病带来的死亡风险,从而延长寿命。

## 五个可延寿的好习惯

说到这里,您是不是很想知道究竟哪五种生活方式可以延长寿命?下面我们逐一说说:

**远离烟草** 是指不吸烟,或者由于疾病以外的原因而戒烟。建议正值三四十岁而且吸烟的你,为了老年的健康生活,应该马上戒烟。

**限制酒精** 不饮酒,或者少量饮酒,也就是纯酒精摄入量男性每天<30克,女性每天<15克。

**积极运动** 体力活动水平在同年龄段及同性别人群中处于中等以上水平。根据我国调查数据,只要您达到每周不少于3次、每次至少30分钟的中高强度身体活动,就能处于各年龄段活动水平的前列(前12.5%以内)。

**均衡饮食** 具体来说,就是做到每天吃新鲜蔬菜,每天吃新鲜水果,每周吃1~6天红肉,每周4天以上吃豆类,每周1天以上吃鱼类。

**健康体重** 是指体重指数(BMI)在18.5~27.9之间,而且男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。

## 健康生活方式养成要趁早

上面提到的大型研究发现,在中青年阶段坚持健康的生活方式数量越多,对预期寿命的正向影响越大,提示我们尽早建立并坚持健康的生活习

惯。

研究发现,在30岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,同时具备5项健康生活方式的男性预期寿命将延长8.8年,女性将延长8.1年,这里指的是整体寿命。

在40岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,拥有5项健康生活方式的男性,其健康预期寿命将延长6.3年,女性将延长4.2年。注意,这里指的是没有心血管病、癌症或者慢性呼吸系统疾病的健康寿命。

可见,对健康而言,也应该“三十而立,四十不惑”。在30岁,应该建立一套适合自己的健康生活方式,而到了40岁,要继续践行这些健康生活方式,这需要有强大的内心,不惑于“外物”,才能延长健康的寿命。

文/刘健(北京大学人民医院)  
人民网(来源:北京青年报)

# 微波炉如此高温,为何还能滋生细菌

国外研究人员在微波炉中发现了多种耐极端环境的细菌,相关论文日前发表在国际学术期刊《微生物学前沿》上。

对此,有网友称,没想到经常处在高温环境中的微波炉竟是“细菌窝”。那么,为什么这些细菌可以在高温环境下生存?怎么对微波炉进行彻底清洁?记者就此采访了相关专家。

## 微波炉并非无菌净土

微波炉是一种通过制造微波来加热食物的电器。微波炉的加热原理是利用内部的磁控管将电能转换成微波。中国药科大学生命科学与技术学院教授窦洁在接受科技日报记者采访时介绍,作为高频电磁波,这些微波本身并不产生热量,但当微波穿透食物时,食物内的水分子等极性分子会吸收能量并快速振荡,与邻近分子产生摩擦,导致食物整体温度升高。

微波炉产生的微波在穿过食物时,也会穿透附着在上面的细菌。“细菌的细胞液对微波的吸收能力较强。”窦洁说,在微波的作用下,细菌中的极性分子会产生大量热能,导致菌体在短时间内失去活性或裂解死亡。同时,高频电场还能改变细菌的膜电位和极性分子结构,导致其体内蛋白质和生理活性物质变异,使细菌丧失活性或死亡。

“从理论上来说,微波炉具有杀死食物中细菌的能力。但在现实生活中,由于加热温度和时间有限,微波炉不可能把所有细菌都杀灭,所以它并非完全无菌的净土。”窦洁说。

除此之外,不同细菌对热和辐射的耐受能力存在显著差异。“某些嗜热菌,不仅可以在高温环境中存活,还能够高温下繁殖。”窦洁介绍,这些嗜热菌的细胞膜富含长脂肪链,可以在高温下形成液晶状态以保护自身。

相关研究证实,许多细菌能够在

微波炉中存活。有研究者对不同用途的微波炉进行了样本采集与检测,发现微波炉内主要存在芽孢杆菌属、微球菌属和葡萄球菌属等细菌,这些细菌通常出现在人类皮肤及接触的物体表面。除此之外,还有研究显示,微波炉内存在克雷伯氏菌属和假单胞菌属等食源性致病菌。

“微波炉中检测出的假单胞菌属、芽孢杆菌属等细菌都对高温有一定程度的耐受性。这是它们能够在微波炉中存活的重要原因。”窦洁进一步说,尤其是芽孢杆菌属,不仅能够在80摄氏度下存活,还可以在干燥环境中形成耐受性强的孢子,展现出极强的环境适应性。

## 要科学使用、定期清洁维护

“需要明确的是,虽然这些细菌能在高温中侥幸存活,但这并不意味着它们能够感染人体并引发疾病。”窦洁

说,事实上,大部分耐极端环境的细菌只能在高温等极端环境下生存,人体环境相对温和,它们反而难以在其中存活,因此它们不会对人体健康构成直接威胁,公众无需过度担忧。

窦洁提醒,尽管这些“菌小强”不致病,但公众仍需科学使用、定期清洁微波炉,以防止食源性致病菌滋生。

在使用微波炉时,选择合适的加热时长至关重要。“加热时间过短可能导致食物受热不均,增加沙门氏菌等有害细菌残留的风险。”窦洁介绍,许多消化系统疾病就是由于食物未充分加热引起的。

同时,在选择微波炉上,窦洁建议优先考虑购买带有转盘的微波炉,因为食物旋转能够使其在磁场中均匀受热,从而更有效地杀灭细菌。

除此之外,日常清洁维护不容忽视。“建议先把洗洁精打出泡沫,再用海绵蘸取擦拭微波炉内壁,之后擦干,确保没有洗洁精和水分残留,以防止细菌滋生。”窦洁说,每次加热食物后,应擦净食物残渣和残汁,以免滋生细菌。

宗诗涵  
人民网(来源:科技日报)