

民生
服务+

热线 86757777

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!

颈围警戒线:不超过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。

腰围警戒线:不超过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 《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确规定,男性腰围85厘米,女性腰围80厘米即为超标。

血管警戒线:总胆固醇不高于5.18

如果你想更了解你的血管,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,大蒜所含有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。

心跳警戒线:不高于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,就容易引发一些健康问题。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,可以是做家务,也可以是各种运动。通常坚持3个月的运动,就能使心率开始下降4~5次/分钟。

吃水果警戒线: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关于《2013年中国25岁及以上人群水果摄入不足的归因死亡分析》的研究发现: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13484万。

建议 每天一斤蔬菜半斤水果,水果与蔬菜不能相互替换。平时常吃的水果,如橘子、香蕉、奇异果,每个都有2到3两重,只要吃2到3个就够半斤重了,稍微大一些的水果,如苹果和梨,一个就差不多有半斤重。

如厕警戒线: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。

16个健康警戒线全划出来了

寿命长短由它们决定,无论老少最好都看看

晚睡警戒线不晚于: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!

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。

步速警戒线:不低于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。

吃盐警戒值:不超过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。

吸烟警戒线: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,第一件要做的事就是戒烟!不吸烟也要警惕二手烟、三手烟。

吃糖警戒线:不超过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、麦片等所谓“健康食品”中的“隐藏糖分”。实验结束时,体重暴涨8.5公斤,患上前驱糖尿病,心脏病风险增加。

世界卫生组织(WHO)曾提示,长期嗜高糖食物的人平均寿命比正常饮食的人要缩短10~20年。

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!

吃油警戒线:不超过30克/天

目前我国城市居民平均吃油量高达45—50克,相比中国营养学会推荐每人每日25~30克的标准,超出了一大截!英国《每日邮报》曾综合大量研究指出,过量吃油会带来癌症、高脂血症、冠心病、关节炎、胆囊炎、痤疮等问题。

建议 25~30克到底是多少呢?如果用家里经常用的白瓷勺来量,也就是两勺左右。

喝酒警戒线:不超过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。英国科学月刊《成瘾》(Addiction)刊登的一项综述文章指出,酒精可以致癌,并且至少与七种癌症相关。

建议 《中国居民膳食指南》(2016)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。

喝水警戒线:每天不低于1.5升

喝水是小事,但喝水少可就是大事了!当感到口渴的时候,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。

红肉警戒线: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。《英国医学杂志》刊登的一项新研究发现,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。(据新华社)