

# 理性看待“烟酒不断活到百岁”

## 可能有保护性基因“幸存者偏差”不能盲目效仿

在很多长寿话题的评论区里,总有这样的留言:“我爷爷天天抽烟,活到98岁”“我妈每天喝酒,也活到100岁”。类似的真实案例,让很多人产生认知偏差:仿佛抽烟、酗酒等不健康习惯对长寿没啥影响,长寿基因决定了一切,其他因素都无关紧要。然而,众多科学研究表明,寿命并非由单一因素决定,而是多重因素叠加的结果。近日,法国《费加罗报》网站发文称:疾病的发生离不开环境、遗传和运气三种要素,对于每个人来说,每种因素所占的比重不同。

河北省人民医院副院长、老年心内科主任医师郭艺芳表示,现实中的确存在长期生活习惯不佳,却安然迈入百岁行列的老人,这往往是多种“有利条件”叠加的结果。抽烟喝酒等坏习惯并非没有危害,但这些人自身的保护性基因、先天身体素质等优势,抵消了不良习惯带来的损伤。“就好比有人常年淋雨却没有感冒,不能证明淋雨不会让人生病。”但郭艺芳也强调,基因层面的保护作用是有限的且不稳定的,无法彻底隔绝有害物质对人体的慢性侵蚀,也没有任何规律可循。

还有人认为,家中长辈恰好属于生活习惯欠佳却长寿的老人,自己也获得了“长寿保险”,其实不然。每个人的基因组合都是独一无二的,长辈拥有的保护性基因,不一定会完整遗传给下一代;时代环境的巨大变化,包括环境污染、生活压力等外界影响因素,会让年轻人承受更大的健康负担。

老年朋友更要理性看待长寿特例,对“幸存者偏差”保持警惕,不要盲目效仿,积极生活才是健康晚年的密码。《中国老年健康和家庭幸福影响因素跟踪调查》曾指出,百岁长寿老人普遍有三个显著特点:心态平和,不为小事烦恼;合理膳食,保持食物多样性和均衡性;积极参与益智类活动,如读书、看报、上网冲浪。郭艺芳说,长寿是先天条件与后天健康管理相辅相成的结果,这些经验才具备可借鉴、可复制的价值。

在众多影响寿命的因素里,遗传基因与生俱来、无法更改,随机运气更是难以把控,后天生活方式才是普通人能干预的关键。郭艺芳强调,老人想要科学地延年益寿,要从生活细节着手进行调整,才能稳稳握住自己的“长寿之钥”。

**优化饮食** 每日饮食应保证食物多样性,以谷薯类为主食,适量搭配鱼、禽、肉、蛋、奶、豆类 and 新鲜蔬果,做到口味清淡、低盐低油。减少腌制食品、重油重糖食物的摄入,三餐定时定量,遵循七分饱原则。

**国家卫生健康委7月15日举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。会上,中日友好医院主任医师闫圣涛介绍,家里老人不明原因突然倒地,原因很复杂,家属很难第一时间准确判断,第一步是立即拨打120并打开手机免提,按照调度员的指导进行处理。**

老人突然倒地时,不要把时间浪费在不确定的处理上。

**第一,不要盲目喂药、喂水。**心脏骤停目前尚无有效的口服药物,喂药不仅无效,还可能因误吸导致窒息或加重病情。尤其在意识不清的情况下,吞咽反射减弱或消失,强行喂服药物或液体极易引发吸入性肺炎,甚至阻塞气道造成二次伤害。

**第二,拨打120后应立即评估老人的意识和呼吸状况。**首先判断意识状态。轻拍老



**适度活动** 规律运动有助于提高老人的新陈代谢,增强和维持各器官的基本功能。老人可结合身体状况,选择散步、快走、太极拳、八段锦、游泳等温和的有氧运动,使用弹力带、哑铃等器械进行每周2至3次的抗阻训练。

**戒烟限酒** 研究表明,终生吸烟者平均减寿至少10年。有吸烟习惯的老人无论年龄和烟龄多少,都应尽早戒烟。酒精被世界卫生组织列为一类致癌物,现代医学研究证实,最安全的饮酒量是零。尽量少饮酒或不饮酒,才能全方位保护身体各项机能。

**维持体重** 老人适宜的体重指数[BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方]范围是20至26.9,过胖会增加慢性病风险,过瘦则会降低抵抗力。通过合理膳食与适度运动将体重维持在此范围内,有助于延长健康寿命。

**乐享生活** 保持良好心态,少纠结琐事,远离负面情绪,适当拓展社交圈,培养兴趣爱好,保持适度脑力活动。另外,定期体检必不可少,及时监测血压、血糖、血脂等指标,做到疾病早发现、早干预。据《生命时报》

人双肩并大声呼喊,同时观察胸腹部是否有起伏。若老人无反应且无正常呼吸,应立即开始胸外按压。若家中或附近备有自动体外除颤器,应尽快取用并按照提示操作。

第三,若老人有基础疾病,如癫痫、低血糖或中风,可在确保安全的前提下提供相应支持,但仍需以急救人员的指导为准。例如,怀疑低血糖且患者清醒可配合时,可给予含糖食物;但若意识模糊,则不应强行喂食,而应等待专业处置。在整个等待过程中,应持续监测老人的生命体征,保持其呼吸道通畅,并避免随意搬动,以防潜在损伤恶化。

最后提醒大家,等待救护车时做好交接准备。提前备好既往病历和平时服用的药盒、医保卡;安排人员到小区门口或路口等候,引导救护车快速到达;清理门口杂物,方便担架进入。

来源:央视新闻

## 老年人突然倒地怎么办?

### 医生手把手教你正确应对



守护夕阳

## 三伏调理如“晒衣”

### 五类人群冬病夏治正当时

为何三伏天里冬病夏治事半功倍?浙江医院针灸科主任诸剑芳介绍,冬季天地阳气收敛,人体正气不足,深层寒邪难以排出,旧疾反复发作。而三伏是全年阳气鼎盛之时,人体毛孔开泄、经络畅通、气血充盈,借助大自然纯阳之力,只需温和调理,就能将深藏于脏腑经络的寒湿引出体外。这就好比晾晒衣物,盛夏烈日几小时便能干透,而冬季即便久晾也难祛潮气寒湿之邪亦同理。冬病夏治,顺应天时、扶助阳气,调理效果事半功倍。

医生表示,以下五类人群较适合冬病夏治。

**骨关节虚寒人群:**颈椎病、腰椎劳损、肩周炎、老寒腿、风湿关节痛,遇风、降温或阴雨天即感酸痛僵硬,尤以中老年陈年劳损者为多。

**呼吸系统慢病人群:**过敏性鼻炎、反复咳嗽、哮喘、体虚怕冷,换季易感冒、遇冷咳喘不止,常年鼻塞流涕。

**脾胃虚寒人群:**常年手脚冰凉、畏寒怕冷,一吃生冷就腹胀、腹泻,脾胃虚弱、饭后易困、身体沉重乏力。

**妇科寒湿女性:**宫寒痛经、月经不调、经血有血块、慢性盆腔炎、阳虚不孕、产后畏寒身痛。

**阳虚寒湿体质人群:**免疫力低下、常年精神不振、身体困重、痰湿内盛、体内沉寒难散,畏寒怕风,稍遇空调即感全身不适。

星报综合

## 心血管不好

### 运动需遵循6个原则

有心血管疾病者,运动需遵医嘱,并遵循以下原则。

**切忌憋气:**心血管病患者可进行低强度、较长时间的运动,但要避免憋气。

**控制运动强度:**只要不超过体力范围,散步、慢走、快走、爬楼梯或缓坡都适合心血管病患者。但举重、仰卧起坐、俯卧撑等运动,由于强度较大,必须通过憋气产生爆发力,不适合心血管病患者。

**延长热身时间:**健康人一般需要5~10分钟的热身运动即可,心血管病人可延长到15~20分钟。建议先从下肢、大肌肉群开始运动,增加血流量,过渡到上肢、手部肌肉运动,幅度不要过大。

**不适时逐渐停止动作:**如果出现头晕、冷汗、胸闷、胸痛、憋气等症状,就应该停止运动。但要注意不能马上停止,正确的做法是逐渐放慢动作,症状缓解后再休息,给身体适应的时间。

**优选傍晚运动:**澳大利亚悉尼大学的一项研究发现,每天在晚上(18时之后)进行中等强度有氧运动,心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险最低。天津体育学院体质监测与运动处方研究中心主任谭思洁表示,通常下午五六时后,身体充满活力,是运动的黄金时间。

**监测心率:**运动时需要达到目标心率才能起到效果,超过目标心率意味着运动量过大,反而会适得其反。

据《浙江老年报》