对寿命影响最大的，不是饮食和运动

提到长寿，多数人的第一反应是“管住嘴、迈开腿”。但如果告诉你，对寿命影响最大的那个变量，既不是饮食也不是运动呢？发表在美国睡眠研究学会期刊《睡眠进展》上的一项新研究显示：充足睡眠与预期寿命的关联强度，超过了饮食与锻炼。

想长寿，睡够觉比饮食运动更重要

美国俄勒冈健康与科学大学的研究人员，分析了2019~2025年美国县级机构的调查数据，将每晚睡眠少于7小时界定为“睡眠不足”，对比睡眠时间与预期寿命的关系。

校正体力活动、教育水平、就业状况等混杂因素影响后，研究人员发现，睡眠不足和更短预期寿命存在显著关联。在可调控生活因素中，饮食、运动与预期寿命的关系均弱于睡眠，仅吸烟对寿命的影响强于睡眠不足；若将肥胖、糖尿病纳入评估因素，肥胖的风险也高于睡眠不足。

虽然这项观察性研究不能直接证实因果关系，但可以确定的是，睡眠时长是长期健康的关键指标。

俄勒冈健康与科学大学睡眠生理学家安德鲁·麦克希尔表示：“这个结论合乎直觉也很合理，但在所有统计模型中都呈现如此强的关联，依旧令人震惊。”

生活中，很多人重视饮食健康且能坚持运动，却长期熬夜。新研究提醒，应当把睡眠放在和饮食、锻炼同等甚至更优先的位置。好好睡觉不仅能缓解疲惫，更是低成本、高回报的长寿策略。

睡眠延寿的两个关键因素

根据中国睡眠研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》，我国近3亿人存在睡眠困扰，近一半成年人每日睡眠时长不足7小时，仅四成人能在晚上11点前入睡，且睡眠障碍呈现年轻化趋势。

若想最大限度通过睡眠助力长寿，需要抓住两个关键。

时长：下限6小时，上限9小时 睡得过少伤身，睡得过多也不健康。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林建议成年人每晚睡7~8小时，午睡别超过半小时。

美国《行为医学年鉴》一项研究表明，连续三天睡眠少于6小时，就足以导致身心健康明显恶化。

美国科罗拉多大学一项纳入近50万人的研究发现，睡眠超过9小时的人，心脏病发作风险增加34%。

上海交通大学医学院等机构分析2.3万名成年人数据发现，工作日睡眠7.32小时是代谢健康的最佳平衡点。

节律：尽量规律，避免生物钟紊乱 首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心主任郭兮恒表示，健康睡眠一要睡得够，二要睡得规律，熬夜不应成为常态。

无论工作日还是周末，尽量把入睡和起床的时间控制在相对稳定的范围内，相差最好别超过1小时。

医生们推荐的长寿锚点

美国哈佛大学医学院临床副教授约翰·瑞迪在《医生最想让你做的事》一书中，提出了长寿的7个锚点，除睡眠外，还有以下6点，多位专家进行了解读，看看你占了几个。

吃得杂，比吃得贵更重要 书中指出，人类在漫长的进化中适应了多样化的食物，单一的饮食结构是对身体的慢性亏欠。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅建议，每天最好摄入12种以上食物、每周25种以上；同时减少精加工食品、高能量碳水（如点心、饼干）及反式脂肪酸（如油炸食品）摄入。

动起来就是在给大脑“施肥” 运动不只是为了锻炼肌肉，更是维护大脑健康的低成本方案。缺乏身体活动是至少20种慢性病的潜在危险因素。书中强调，让大脑和身体保持健康最有效、最可靠的途径就是有氧运动。

北京体育大学教授张一民建议，每天可坚持健步走30分钟以上，或伴随音乐跳舞30分钟以上，既能愉悦心情，也能增加机体摄氧量。

学会抽离，并感知当下 很多心理问题的产生并非源于压力本身，而是来自我们对压力的反复咀嚼与过度评判。

中国科学院心理健康应用中心测评主管肖震宇建议，大家可以尝试“正念饮食”——吃饭时有意识地关注入口的食物，细细感受它的味道、温度、咀嚼的韧劲以及与口腔接触的感觉，而不是匆忙填饱肚子。

冥想同样是训练觉察力的好方法：选择一个安静的地方坐下，闭上眼睛，将注意力集中在一呼一吸之间；如果思绪开始游离，只需温柔且坚定地将注意力拉回呼吸即可。不必去评判那些思绪具体是什么，只是静静观照，无需与之纠缠认同。

走进自然，唤醒内在的天性 感到疲惫时，我们总会心生“拥抱自然”的想法，这是进化赋予的修复机制，生物学家称之为“亲生命性”。

张一民提醒，若想户外亲近自然，最好选在下午，避开清晨空气污染较重的时段。

拒绝孤独，建立高质量的连接 孤独是一剂慢性毒药，人类与他人合作并建立亲密关系的能力是与生俱来的。在人际交往中，关系的质量远比数量重要，不必盲目追求朋友的多少，而应关注关系的满意度。与他人建立连接最简便的方式就是沟通与表达。此外，还可以尝试与他人共同完成一项任务，在交流和共事中真切地感受到自身的价值。

保持适度的压力，并学会适应它 生活中，完全消除压力是不可能的，我们需要学习的是如何调节并适应它。经常感觉到压力的人，可以培养输出型爱好。比起看书、看电影等输入型爱好，输出型爱好如写日记、画画、弹琴、打球、做手工等，都可以通过某种形式表达内心自我。尤其当你身边没有可靠的人能倾诉时，这些爱好就能用来宣泄情感，给心理“按摩”。

据《生命时报》

一天什么时间喝牛奶最好？这4类人早上喝更受益

牛奶是公认的健康饮品，但很多人纠结到底该啥时喝。

中国营养学会营养与慢病控制分会委员李永进表示，对于没有乳糖不耐受的人群来说，喝牛奶没有严格的时间限制。无论早上、晚上，还是当加餐，都可以，关键是要喝够量——每天摄入300~500克。不过，他表示，对很多人来说，把牛奶放在早上喝，是个更健康的选择。

早晨喝牛奶，是个更健康的选择

李永进表示，传统中式早餐多以馒头、煎饼、米饭、面条、粥等为主，肉蛋奶比例较低，属于典型的高碳水、低蛋白质饮食。

大量碳水进入身体后，血糖易出现剧烈波动，快速升高之后又骤然下降，不少人到上午10点左右就会心慌饥饿，精神状态变差，工作学习时易犯困。长期如此还会加重体内氧化应激，增加多种慢病风险。

如果早餐用牛奶替换一部分碳水主食，身体会收获以下几个好处：

1.餐后血糖反应更平稳 牛奶中的乳糖和白糖（蔗糖）、葡萄糖、麦芽糖等有甜味的糖不一样，它的血糖反应非常慢，比大米、白面等食物慢多了，基本上可以忽略不计。

研究表明，早餐喝牛奶搭配燕麦片，不仅能降低餐后血糖水平，效果还可持续到午餐后。

2.饱腹感更强 牛奶富含优质蛋白质，当其进入消化系统时，会向大脑释放一定信号，起到改善情绪的作用，同时提供饱腹感。蛋白质中的酪氨酸还能促进身体分泌多巴胺、肾上腺素，让人的思维变得敏锐。

研究发现，早餐摄入乳制品的人，餐后5小时内，调控饱腹感的激素能维持在较高水平，中途想吃零食的冲动大大降低，进而有助控制体重。

3.骨骼和肌肉受益 饮用牛奶后，血浆内必需氨基酸得到补充，这类物质是肌肉合成与修复的重要原料；血清钙水平随之升高，骨吸收相关标志物下降，对维持骨密度有积极意义。

4.获得多种营养 除了优质蛋白质和钙，牛奶还富含钾、镁和多种维生素，比如维生素A、维生素D以及维生素B_{12}等，营养素密度很高，有助提升早餐质量。

4类人尤其适合早上喝牛奶

李永进表示，以下几类人群尤其适合早上喝牛奶：

1.时间紧张，常敷衍吃早饭的上班族和学生，一杯牛奶搭配鸡蛋、面包，再加上生菜或者圣女果，就能搭配出营养均衡的一餐；

2.有控糖、减重需求的人，借助牛奶平稳血糖、延长饱腹感，有助于控制全天总热量摄入；

3.正在进行增肌锻炼的人群，早餐补足优质蛋白质，能够为肌肉合成打下良好基础，起到事半功倍的效果；

4.中老年人，早餐增加优质蛋白质与钙的摄入，是延缓肌肉流失、守护骨骼健康简单可行的方式。

首都保健营养美食学会理事、中国注册营养师谷传玲表示，如果存在乳糖不耐受，可以试试这几个办法：

①少量多次喝，比如先从每次50~100毫升开始，搭配早餐或其他食物一起吃，看看能不能接受。

②直接选择零乳糖牛奶，它仍然可以提供牛奶中的钙和优质蛋白质。

③试试原味酸奶，或者乳糖含量较低的天然硬质奶酪。

提醒：乳糖不耐受和牛奶蛋白过敏不是一回事。如果是牛奶蛋白过敏，零乳糖牛奶也不能解决问题，需要避免相应的乳制品，并根据医生的建议选择替代食物。

据《生命时报》

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版 www.scxb.com.cn 安徽财经网 www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务中心 地址：合肥市望江西路505号